



## Selbstcheck: Bin ich traumatisiert?

**Zutreffendes bitte ankreuzen:**

**Haben Sie eines oder mehrere Ereignisse selbst erlebt, miterlebt oder beobachtet, bei dem:**

- Sie oder jemand anderes körperlich von Verletzungen oder dem Tod bedroht war?
- Sie selbst schwer verletzt wurden?
- Jemand anderes schwer verletzt wurde oder sogar starb?
- Sie oder jemand anderes emotional oder seelisch schwer verletzt wurde?
- Sie oder jemand anderes ständig versteckt (!) emotional misshandelt und abgewertet wurde?
- Fühlen Sie sich aus einem anderen Grund emotional und seelisch dauerhaft sehr verletzt?
- Haben Sie eine belastende Situation erlebt, in der Sie sich gänzlich ohnmächtig und handlungsunfähig gefühlt haben?
- Haben Sie manchmal das Gefühl von einer unbestimmten Gefahr, das sich sogar zu einer Panikattacke ausweiten kann?
- Plagen Sie Erinnerungen in Form von wiederkehrenden Gedanken, inneren Bildern, Träumen oder Körperwahrnehmungen?
- Verspüren Sie emotionalen Aufruhr oder auch körperliche Reaktionen, wenn etwas passiert, das Sie an ein früheres, für Sie sehr belastendes Ereignis erinnert?
- Vermeiden Sie Menschen, Orte, Situationen, vielleicht sogar Gespräche, Gedanken und Gefühle, die etwas mit einem belastenden Ereignis zu tun haben, und fühlen sich diesbezüglich unfrei und ohnmächtig?
- Gibt es belastende Ereignisse, die Sie sich nur unvollständig in Erinnerung rufen können?

**Zusätzlich zu einem oder mehreren der obigen Symptome zeigen sich unter Umständen folgende Anzeichen:**

- Fühlen Sie sich manchmal unerklärlich getrennt und entfremdet von anderen Menschen?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen?
- Leiden Sie unter Reizbarkeit und Wutausbrüchen?
- Haben Sie oft Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren?
- Haben Sie oft eine unerklärliche Angst, von anderen verletzt, missachtet, ignoriert oder abgewertet zu werden?
- Haben Sie den Eindruck, mehr Angst zu haben als andere Menschen?
- Erleben Sie oft übertriebene Schreckreaktionen?
- Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Gefühle und Stimmungen stärker ausgeprägt sind als bei anderen Menschen und mehr schwanken?

**Auswertung:**

0 Kreuzchen: Sehr wahrscheinlich keine traumatische Belastung

1 bis 3 Kreuzchen: Die Möglichkeit, dass Sie traumatisiert sein könnten, sollte in Betracht gezogen werden

Mehr als 3 Kreuzchen: Ein Trauma ist wahrscheinlich