

Checkliste – Wer braucht Hilfe?

Fachhilfe vermeidet Folgeerkrankungen:

- Beantworten Sie diese Fragen erst mindestens einen Tag nach dem Ereignis.
- Lassen Sie sich beraten, wenn Sie die Aussagen mehrheitlich (>50%) mit „Ja“ beantworten müssen **und** selbst keine Besserung (Normalisierung) sehen.

Checkliste	Ja	Nein
Das ist nicht das erste schreckliche Erlebnis in meinem Leben und ich habe schon einmal professionelle Hilfe in Anspruch genommen, um psychische Probleme zu lösen.		
Ich erlebe es als schwierig, über meine Gefühle und Gedanken zu sprechen.		
Ich erlebe zu wenig Unterstützung von Freunden und Familie.		
In der Situation habe ich mich als hilflos erlebt und war erschrocken und entsetzt.		
Ich fühle mich seitdem oft grundlos gereizt oder wütend, hatte Wutausbrüche.		
Ich erlebe mich als unkonzentriert und „stehe manchmal neben mir“.		
Ich habe Sorge, dass ein größerer finanzieller und sozialer Schaden an mir hängen bleiben könnte.		
Ich kann nicht akzeptieren, dass das ausgerechnet mir passiert ist.		
Ich vermeide Orte und Situationen, die mich an das Ereignis erinnern.		
Ich erlebe aufwühlende Träume oder Gedanken und Erinnerungen, die gegen meinen Willen auftauchen.		
Mein Körper reagiert, ohne dass ich es beeinflussen kann, wenn ich mich erinnere: z. B. erhöhter Herzschlag, Schwitzen, Übelkeit, Schwindel...		
Ich erlebe Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen.		
Ich erlebe mich als schreckhaft und sehr aufmerksam gegenüber Gefahren, habe Angst vor unerwarteten Situationen.		
Ich erlebe kein Interesse und empfinde keine Freude an Tätigkeiten.		
Ich erlebe mich als schwermütig, niedergeschlagen und/oder hoffnungslos.		
Andere sagen, meine Fähigkeit, Gefühle zu erleben, ist gestört. Ich fühle mich abgeschnitten/taub oder unberechenbar.		
Andere sagen: „Such' dir professionelle Hilfe.“		

Quelle: BGHM Psychosoziale Notfallversorgung FI Nr. 0027