

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 schwermüdig, 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 Fl Nr. 0027