

## Anhang VII - Kurzcheck PTBS

### Kurz-Check zu Posttraumatischen Belastungsstörungen

Manchmal passieren Dinge, die ungewöhnlich oder besonders beängstigend, schrecklich oder traumatisch sind.

**Es gibt kein Trauma ohne traumatisches Erlebnis**, meistens direkt, oder auch indirekt (Personen, die einem nahestehen, die ein solches Erlebnis hatten).

Die erste Frage stellt sich daher: Waren Sie einmal Opfer eines aussergewöhnlich bedrohlichen Ereignisses, welches bei Ihnen Gefühle von Ohnmacht, Verzweiflung, (Todes-) Angst und Hilflosigkeit hervorgerufen hat?

Solche Situationen sind beispielsweise:

- Gewaltverbrechen
- schwere Überfälle oder Brand
- Unfälle mit erheblichem Personenschaden (oder des Miterlebens von schwerem Schaden bei anderen)
- körperliche oder sexuelle Übergriffe oder Misshandlungen
- Gefängnis, Folter oder Entführung
- Explosionen, Tötungen
- ein Erdbeben oder eine Überschwemmung

Hatten Sie jemals ein solches Erlebnis?  Ja  Nein

Wenn ja, beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

- Leiden Sie unter Schlafstörungen, die seit dem Ereignis aufgetreten sind?  Ja  Nein
- Hatten Sie Alpträume, in denen Sie das Ereignis oder Teile davon durchleben?  Ja  Nein
- Drängen sich die Erinnerungen an das Ereignis Ihnen immer wieder auf, ohne dass Sie dies kontrollieren können?  Ja  Nein
- Ständig wachsam oder leicht zu erschrecken?  Ja  Nein
- Sie fühlten sich taub oder losgelöst von Menschen, Aktivitäten oder Ihrer Umgebung?  Ja  Nein
- Sie fühlten sich schuldig oder konnten nicht aufhören, sich selbst oder anderen die Schuld an den Ereignissen oder den Problemen zu geben, die die Ereignisse verursacht haben könnten?  Ja  Nein

Wollen Sie über Ihre Situation mit einem Arzt/einer Ärztin, einer Psychologin oder einem Psychologen sprechen?  Ja  Nein  
 Weiss nicht

Siehe dazu «Wenn das Vergessen nicht gelingt» Informationsbroschüre zur posttraumatischen Belastungsstörung. SRK.

Dieser Test gibt nur einen Anhaltspunkt. Ob jemand tatsächlich an einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet, muss von einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson diagnostiziert werden.