



## Handout: LEC-5 Standard

*Anweisungen:* Nachfolgend finden Sie eine Reihe von schwierigen oder stressigen Dingen, die manchmal mit Menschen passieren. Aktivieren Sie für jedes Ereignis eines oder mehrere der Kästchen auf der rechten Seite, um dies anzugeben: (a) es ist dir persönlich passiert; (b) du hast gesehen, wie es jemand anderem passiert ist; (c) du hast erfahren, dass es einem engen Familienmitglied oder einem engen Freund passiert ist; (d) du wurdest im Rahmen deiner Arbeit damit konfrontiert (z.B. Sanitäter, Polizei, Militär oder anderer Ersthelfer); (e) du bist dir nicht sicher, ob es passt; oder (f) es gilt nicht für dich. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr gesamtes Leben (Jugend und Erwachsensein) berücksichtigen, während Sie die Liste der Ereignisse durchgehen.

	EreignisT	ist mir passiert	war Zeuge	davon gehört	gehört zum Job	nicht sicher	nicht zutreffend
1.	Naturkatastrophe (z.B. Überschwemmungen, Hurrikane, Tornados, Erdbeben)						
2.	Feuer oder Explosion						
3.	Transportunfall (z.B. Autounfall, Bootsunfall, Zugunglück, Flugzeugabsturz)						
4.	Schwerer Unfall am Arbeitsplatz, zu Hause oder bei Freizeitaktivitäten						
5.	Einwirkung von toxischen Stoffen (z.B. gefährliche Chemikalien, Strahlung)						
6.	Körperlicher Angriff (z.B. angegriffen, getroffen, geschlagen, geprügelt)						
7.	Angriff mit einer Waffe (z.B. erschossen, erstochen, mit einem Messer bedroht, Waffe, Bombe).						
8.	Sexuelle Übergriffe (Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung, Übergriffe, die jede Art von sexueller Handlung durch Gewalt oder Androhung von Schaden nach sich ziehen)						



<https://posttraumatic-integration.eu/>

9.	Andere unerwünschte oder unangenehme sexuelle Erfahrungen						
10.	Kampf oder Exposition gegenüber einem Kriegsgebiet (beim Militär oder als Zivilist)						
11.	Gefangenschaft (z.B. Entführung, Entführung, Geiselnahme, Kriegsgefangenschaft)						
12.	Lebensbedrohliche Krankheiten oder Verletzungen						
13.	Schwere menschliche Qualen						
14.	Plötzlicher gewaltsamer Tod (z.B. Mord, Selbstmord)						
15.	Plötzlicher Unfalltod.						
16.	Schwere Verletzungen, Verletzungen oder Todesfälle, die Sie jemand anderem verursacht haben.						
17.	Jedes andere sehr belastende Ereignis oder Erlebnis.						