



Handout: Harvard Traumafragebogen

TRAUMASYMPTOME

Nachfolgend finden sie die Symptome, die Menschen manchmal haben, nachdem sie in ihrem Leben verletzende oder schreckliche Ereignisse erlebt haben. Lesen sie bitte jedes einzelne und entscheiden sie, wie sehr die Symptome sie in der vergangenen Woche gestört haben.

		(1) überhaupt nicht	(2) ein bißchen	(3) ziemlich	(4) Extrem viel
1.	Wiederkehrende Gedanken oder Erinnerungen an die herzerreißendsten oder schrecklichsten Ereignisse				
2.	Das Gefühl, als ob das Ereignis wieder eintritt.				
3.	Wiederholte Alpträume				
4.	Sich von Menschen losgelöst oder ausgegrenzt zu fühlen.				
5.	Unfähig, Emotionen zu spüren				
6.	Sich nervös fühlen, leichte Emotionen				
7.	Konzentrationsschwierigkeiten				
8.	Einschlafschwierigkeiten				
9.	Gefühle auf der Hut zu sein				
10.	Sich reizbar zu fühlen oder Ausbrüche von Wut zu haben.				
11.	Vermeidung von Aktivitäten, die Sie an das traumatische oder verletzende Ereignis erinnern.				
12.	Unfähigkeit, sich an Teile des verletzlichsten oder traumatischsten Ereignisses zu erinnern.				
13.	Weniger Interesse an den täglichen Aktivitäten				



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

14.	Das Gefühl, dass man keine Zukunft hat.				
15.	Vermeidung von Gedanken oder Gefühlen im Zusammenhang mit den traumatischen oder verletzenden Ereignissen				
16.	Plötzliche emotionale oder körperliche Reaktion, wenn man an das verletzendste oder traumatischste Ereignis erinnert wird.				
17.	Das Gefühl, dass man weniger Fähigkeiten hat als vorher.				
18.	Schwierigkeiten beim Umgang mit neuen Situationen				
19.	Gefühl der Erschöpfung				
20.	Körperschmerzen				
21.	Beeinträchtigung durch körperliche Probleme				
22.	Schlechtes Gedächtnis				
23.	Herausfinden oder von anderen Leuten gesagt bekommen, dass man etwas getan hat, an das man sich nicht erinnern kann.				
24.	Schwierigkeiten bei der Konzentration auf das Wesentliche				
25.	Das Gefühl, als ob man in zwei Menschen gespalten wäre und einer von beiden beobachtet, was der andere tut.				
26.	Das Gefühl, nicht in der Lage zu sein, tägliche Pläne zu machen.				
27.	Sich selbst die Schuld für Dinge zu geben, die passiert sind.				
28.	Schuldgefühle wegen Überlebens				
29.	Ohne Hoffnung sein				
30.	Sich wegen der schmerzhaften oder traumatischen Ereignisse schämen, die einem widerfahren sind.				



Erasmus+

Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

31.	Das Gefühl, dass die Leute nicht verstehen, was mit einem passiert ist.				
32.	Das Gefühl, dass andere feindlich zu einem sind.				
33.	Das Gefühl, dass man niemand hat, auf den man sich verlassen kann.				
34.	Das Gefühl, dass jemand, dem man vertraut hat, einen verraten hat.				
35.	Sich durch die eigene Erfahrung gedemütigt fühlen				
36.	Kein Vertrauen in andere haben				
37.	Sich machtlos fühlen, um anderen zu helfen.				
38.	Zeit damit verbringen, darüber nachzudenken, warum einem diese Ereignisse passiert sind.				
39.	Das Gefühl, dass man der Einzige ist, der diese Ereignisse erlitten hat.				
40.	Das Bedürfnis nach Rache verspüren				

AUSWERTUNG VON TRAUMASYMPTOMEN

Vergeben Sie die Zahlen von 1 bis 4 für jeden beantworteten Punkt und teilen Sie sie durch die Gesamtzahl der beantworteten Punkte.

Personen mit Werten über 2,5 gelten als prädestiniert für eine PTBS.



Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725