

Krisenintervention - Selbsttest

Die Verarbeitung und Integration dessen, was Sie erlebt haben, kann einige Zeit dauern. Dabei ist es von Vorteil, auf bestimmte Anzeichen im Verarbeitungsprozess zu achten, um möglichen Problemen frühzeitig zu begegnen. Dies könnte wichtig sein, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu verhindern.

Wie sollen Sie sich verhalten?

Menschen, die ein folgenschweres (Unfall-) Geschehen erfahren mussten, zeigen in der Zeit danach häufig Reaktionen von unterschiedlicher Weise. Ein solches Ereignis, wie Sie es erlebt haben, geht nicht spurlos an Ihnen vorbei. Deshalb sind Reaktionen in der ersten Zeit üblich. Sie lassen von Woche zu Woche nach und verschwinden in vielen Fällen schließlich ganz, wenn man das Geschehen angemessen verarbeiten kann. Unabhängig gilt dies vom natürlichen Trauerprozess in seinen verschiedenen Formen und Zeitverläufen. Manchmal belasten Ereignisse jedoch so stark, dass die Symptome, wie sie in unserem Fragebogen beschrieben sind, auch über längere Zeit andauern.

Was können Sie jetzt tun?

Sie können Ihren Verarbeitungsprozess überprüfen, in dem Sie den nachfolgenden Selbsttest bearbeiten. Beantworten Sie die Fragen für sich so ehrlich wie möglich und kreuzen Sie Zutreffendes an, wenn Sie zum jetzigen Zeitpunkt bei sich Veränderungen bemerken konnten.

Wenn Sie 12 Punkte oder mehr zählen, möchten wir Sie dringend ermutigen, sich bei einer Beratungsstelle oder Ihrem Hausarzt vorzustellen, um Hilfe und Begleitung in Anspruch zu nehmen. Dies gilt auch, wenn Sie sich unabhängig von den Antworten in diesem Fragebogen in Ihrer Lebensqualität nachhaltig eingeschränkt fühlen. Dies gilt vor allem, wenn Sie sich von dem Ereignis überwältigt und ausgeliefert fühlen, keine Ansprechpartner*innen haben oder sich nicht in der Lage fühlen über das Erlebte zu sprechen.

Gerne sind wir Ihnen beim Finden einer geeigneten Kontaktadresse behilflich. Auch bei Fragen, die bei der Bearbeitung des Fragebogens auftauchen, helfen wir Ihnen gerne und versuchen gemeinsam einen passenden Weg für Sie zu finden.

Hochachtungsvoll

Kriseninterventionsteam des Deutschen Alpenvereins

Selbsttest

Stellen Sie zum jetzigen Zeitpunkt folgende Veränderungen an sich fest, oder haben sich bereits bekannte Veränderungen verstärkt?

Bitte kreuzen Sie Zutreffendes an.

Schlafstörungen, Alpträume	ja, sehr 2	ja, etwas 1	nein 0
Veränderung des Essverhaltens	ja, sehr 2	ja, etwas 1	nein 0
Sich aufdrängende, belastende Bilder, Geräusche oder andere Eindrücke	ja, sehr 4	ja, etwas 2	nein 0
Vermeidung von Situationen, die Sie an das Ereignis erinnern	ja, sehr 4	ja, etwas 2	nein 0
Interessenverlust	ja, sehr 2	ja, etwas 1	nein 0
Stimmungsschwankungen	ja, sehr 2	ja, etwas 1	nein 0
Sozialer Rückzug	ja, sehr 2	ja, etwas 1	nein 0
Schreckhaftigkeit, Nervosität, stetige innere Unruhe, Reizbarkeit	ja, sehr 4	ja, etwas 1	nein 0
Konzentrationsstörungen	ja, sehr 2	ja, etwas 1	nein 0
Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit	ja, sehr 4	ja, etwas 2	nein 0

Dieser Selbsttest wurde vom Kriseninterventionsteam des Arbeiter-Samariter-Bundes (KIT ASB München) gemeinsam mit der Ludwig-Maximilians-Universität München entwickelt.

Bitte zählen Sie Ihre angekreuzten Punkte zusammen. Wenn sie 12 Punkte oder mehr zählen, sollten Sie weiterführende Beratung oder Begleitung in Anspruch nehmen, um sich wieder zu erholen.