

Prognostische Checkliste für die Schwere einer PTBS

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
Stressoren		
1. Lebensbedrohung	_____	_____
2. Kampfeinsatz (<i>combat experience</i>)	_____	_____
3. Zeuge der Verletzung oder Tötung anderer gewesen sein	_____	_____
4. Körperliche / sexuelle Misshandlung	_____	_____
5. Ereignis (Elemente) lag(en) außerhalb der normalen menschlichen Erfahrung (<i>grotesqueness</i>)	_____	_____
6. Körperliche Verletzung	_____	_____
7. Stress ging von (einem) Menschen aus (<i>man made stressor</i>)	_____	_____
8. Wiederholtes Trauma	_____	_____

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
Stressoren		
1. Vermeidung von Erinnerungen*	_____	_____
2. Dissoziation während des Traumas	_____	_____
3. Entfremdungsgefühle von anderen Menschen	_____	_____
4. Psychische und körperliche Überreaktion auf Reize, die das Trauma symbolisieren (<i>Trigger</i>)	_____	_____
5. Überlebensschuld (<i>survivor guilt</i>)*	_____	_____
6. Symptome, die über die Minimalkriterien für die PTBS-Diagnose hinausgehen Zahl der Symptome: _____	_____	_____
7. Dauer der PTBS-Symptome länger als drei Monate	_____	_____

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Stressoren

- | | | |
|-----------------------------------------------------|-------|-------|
| 1. Somatisierungsstörung* | _____ | _____ |
| 2. Soziale Phobie* | _____ | _____ |
| 3. Persönlichkeitsstörung/en* | _____ | _____ |
| 4. Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit* | _____ | _____ |
| 5. Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit* | _____ | _____ |
| 6. Depressive oder andere psychiatrische Störungen* | _____ | _____ |
| 7. Medizinische Erkrankungen* | _____ | _____ |

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Trennungen und Misshandlungen in der Kindheit

- | | | |
|-----------------------------------|-------|-------|
| 1. Frühe Trennung von den Eltern* | _____ | _____ |
| 2. Sexuelle Misshandlung* | _____ | _____ |
| 3. Körperliche Misshandlung* | _____ | _____ |

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Komorbidität im bisherigen Leben

- | | | |
|------------------------------------------|-------|-------|
| 1. PTBS (früher) | _____ | _____ |
| 2. Angst- oder affektive Störung | _____ | _____ |
| 3. Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit* | _____ | _____ |
| 4. Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit* | _____ | _____ |
| 5. Weitere psychiatrische Störungen* | _____ | _____ |
| 6. Medizinische Erkrankungen* | _____ | _____ |

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Demografische Faktoren

- | | | |
|-----------------------------------------------|-------|-------|
| 1. Geschlecht: weiblich* | _____ | _____ |
| 2. Getrennt lebend, geschieden, verwitwet* | _____ | _____ |
| 3. Schulabbrecher (kein Hauptschulabschluss)* | _____ | _____ |

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Lebensstressoren (gegenwärtig)

1. Partnerschaftsprobleme	_____	_____
2. Schwierigkeiten mit den eigenen Kindern	_____	_____
3. Familiäre Probleme	_____	_____
4. Probleme in anderen Beziehungen	_____	_____
5. Berufliche Probleme	_____	_____
6. Finanzielle Schwierigkeiten	_____	_____
7. Wohnungsproblem	_____	_____
8. Körperliche Krankheit oder Verletzung	_____	_____
9. Probleme in der gegenwärtigen Lebensphase	_____	_____
10. Simulation oder sekundärer Krankheitsgewinn	_____	_____
11. Andere Probleme (welche?)	_____	_____

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Faktoren in der Familiengeschichte

1. Antisoziales Verhalten	_____	_____
2. Ängste	_____	_____

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Soziale Unterstützung

- 1. Wenig oder keine erhaltene Unterstützung _____
- 2. Unterstützung wird als gering oder nicht vorhanden wahrgenommen _____

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Bisherige Behandlung

- 1. Keine Behandlung* _____
- 2. Ineffektive Behandlung* _____
- 3. Schädliche Behandlung* _____

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

Risiken und Begleitfaktoren	vorhanden	nicht vorhanden
-----------------------------	-----------	-----------------

Funktionale Behinderung

- 1. Nach DSM-5 bzw. ICD-11 _____
- 2. Amtlich bewilligter Grad der Behinderung _____

Gesamteinschätzung des Schweregrades:

nicht vorhanden _____, gering _____, mittel _____, schwer _____, extrem _____

* Ein Faktor, der mit der Schwere der PTBS einhergeht, ihn aber nicht unbedingt vorhersagt.

** Grobeinteilung des DSM-Achse 5-Scores: 81–100 Punkte = nicht vorhanden; 61–80 = gering; 41–60 = mittel; 21–40 = schwer; 0–20 = extrem

Merkmale, die den BehandlerInnen helfen können, zwischen echter DIS und imitierter oder vorgetäuschter DIS zu unterscheiden

Diagnose:	Echte DIS	Hysterische DIS	Imitierte oder vorgetäuschte DIS	
Merkmale:			Hysterischer Typ	Borderline-Typ
Dissoziative Symptome (SKID-D): Amnesie	schwer	schwer	nicht messbar	abwesend schwer (v. a. für negatives Verhalten)
Selektive Amnesie	-	-	-/+	+
Depersonalisierung	u. U. schwer	u. U. schwer	u. U. schwer	u. U. schwer
Derealisierung	u. U. schwer	u. U. schwer	u. U. schwer	schwer oder abwesend
Identitätsunsicherheit	u. U. schwer	u. U. schwer	schwer oder abwesend	u. U. schwer (polarisiert)
Fragmentierung der Identität	schwer	schwer	abwesend oder moderat (Rollenspiel)	abwesend oder moderat
Präsentation von Innenpersonen inkonsistent	-	-/+	+	+/-
Präsentation:				
Dramatisch	-	+	+	+/-
Übertreibungen	-	+	+	+/-
Will multipel sein	-	+/-	+	+/-
Zögernd-zurückhaltend	+	-	-	-
Nutzt DIS als Entschuldigung	-	-/+	+	+
„La belle indifférence“	-	-/+	+	-
Pseudologia phantastica	-	-/+	+	-/+
Gegenübertragung:				
Gefühl von Unechtheit	-	+/-	+	-
Verärgerung/Irritation	-	+/-	+	+/-
Offenbare Funktion:				
Nichtübernahme von Verantwortung	-	-/+	+	++
DIS-Diagnose strukturiert die eigene innere Welt	-	+	+	+
Sucht Aufmerksamkeit				

+ = (möglicherweise) vorhanden;

- = nicht vorhanden;

Beurteilung der Schwere erfolgt nach dem SCID-D-Rating von Symptomen (nicht vorhanden, leicht, mittel, schwer) nach Steinberg (1993)

Wahrscheinlich gibt es solche Unterscheidungsmöglichkeiten auch bei anderen Störungsbereichen.

Psychohygiene – Checkliste einiger wichtiger Punkte

Bitte ankreuzen: 1 = Das mache ich schon genügend, 2 = Davon könnte ich mehr tun

	1	2
1. Zahl der traumatisierten KlientInnen beschränken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Regelmäßige Supervision/ Intervention	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nicht mehr als sieben Therapiestunden täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Regelmäßige Fortbildungen zur Stärkung des beruflichen Kompetenzgefühls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. „Abschiedsrituale“ für jede KlientIn am Ende jeder Sitzung, um sie auch innerlich „hinauszuleiten“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Tresorübung („Päckchen ablegen“) für belastendes Material am Ende des Behandlungstages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Einen inneren sicheren Ort aufsuchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sich um eigene kindliche und verletzte Anteile kümmern, sie dann an den „sicheren Ort“ bringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Einsame Spaziergänge, Tagebuch schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Erholsame (!) Urlaube ca. alle drei Monate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Eigene Psychotherapie, wann immer nötig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Spaßfaktor erhöhen: (mit den Kindern) spielen und inlinern, Musik machen und hören, Kino und Theater, Belletristik und Comics lesen, malen und bildhauern ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Körperliche Stressresistenz erhöhen: Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren, Wandern ...), Workout mit Geräten, Lichttherapie, Sauna ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Gefühl für Kraft und eigene Sicherheit erhöhen: Kampfsport, Wing Tsun, Wen Do und anderes Selbstsicherheits- und Selbstverteidigungstraining	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sanfter Umgang mit dem Körper: Tai-Chi, Qigong, Massage, Aromatherapie, Shiatsu ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Beziehungen pflegen: Partnerschaft, Familie, Freunde, Nachbarn, Freizeitsportler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Liebevoller Umgang mit Natur und Tieren: Gartenarbeit, Haustiere, Pferde ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Handwerklich arbeiten, tüfteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Wut herauslassen: Boxsack, in den Wald schreien, Holz hacken ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	1	2
20. Ein Fest für die Sinne feiern: Düfte, Essenzen, schönes Essen, Klänge, visuelle Genüsse ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Humor! Dafür sorgen, dass es etwas zu lachen gibt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Spiritualität: Sinnsuche, Meditation, Gebet, Retreat ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Zeit für Tränen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Gesellschaftliches, soziales, berufliches und/ oder umweltpolitisches Engagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Klientin: _____ Datum ____/____/____

Selbstverletzendes Verhalten: _____

Der Zirkel der Selbstverletzung

Auslöser (Trigger): Welches Erlebnis oder Ereignis löste das Gefühl aus, sich so schlecht zu fühlen, dass Sie sich verletzen müssen?

Negative Emotionen: Welche negativen Emotionen/Gefühle hatten Sie aufgrund Ihres auslösenden Erlebnisses oder Ereignisses?

Negative Gedanken: Welche negativen Gedanken hatten Sie dann? Was sagten Sie zu sich selbst?

Dissoziation: Wie haben Sie sich innerlich von diesen negativen Gefühlen und Gedanken zurückgezogen? Hat sich dabei Ihre Wahrnehmung verändert?

Betäubender Effekt: Haben Sie sich wie betäubt gefühlt? Wenn ja: Wie erlebten Sie den betäubenden Effekt der Dissoziation? Wo in Ihrem Körper fühlte es sich taub oder gefühllos an?

Unmittelbare positive Auswirkungen: Wenn Sie sich selbst verletzt haben, welche unmittelbare Entlastung oder Erleichterung oder andere „positive“ Auswirkungen sind dann eingetreten (z. B. wieder Kontakt zu sich oder zur Umwelt haben, sich innerlich ruhiger fühlen, schlechte Gefühle gehen weg etc.)?

Negative Konsequenzen: Welche negativen Konsequenzen haben Sie als Ergebnis Ihres selbstverletzenden Verhaltens erlebt (z. B. Scham, Schuldgefühle, Gefühl des Kontrollverlusts, emotionale Verletzbarkeit etc.)?
