

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/ Intersession | <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.)?
