



SELBSTCHECK TRAUMA

Hast du selbst erlebt, miterlebt oder beobachtet, dass du oder jemand anderes ...

Trauma-Check

- ... von schwerer Verletzung oder Tod bedroht war?
- ... seelisch schwer verletzt wurde?
- ... ständig (vielleicht versteckt) emotional misshandelt und abgewertet wurde?
- Fühlst du dich, ohne dass du den Grund dafür kennst, innerlich sehr verletzt?
- Hast du je eine Situation erlebt, in der du dich gleichzeitig voller Angst und vollkommen hilflos gefühlt hast?
- Hast du manchmal das Gefühl von Gefahr und Angst, die sich zur Panikattacke ausweiten kann?

- Leidest du unter den verschiedensten körperlichen Symptomen die zu wandern und sich immer wieder zu verändern scheinen? Trotzdem ist immer etwas körperlich Unangenehmes präsent?



Trauma-Check

SELBSTCHECK TRAUMA

- Fühlst du dich zeitweise (!) unerklärbar getrennt und entfremdet von anderen Menschen, kennst aber normalerweise das Gefühl von Verbundenheit sehr gut?
- Leidest du unter Schlafstörungen?
- Leidest du unter Reizbarkeit und Wutausbrüchen, die dir nachher sehr leid tun?
- Hast du oft Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren?
- Hast du oft eine unerklärliche Angst davor, von Menschen emotional verletzt werden zu können?
- Erlebst du oft übertriebene Schreckreaktionen?
- Wenn jemand dich verbal attackiert, hast du dann das Gefühl, dass der Boden unter deinen Füßen wegbricht und du kaum noch klar denken kannst?
- Hast du Mühe, für dich selbst einzustehen?

Ab 6 Kreuzchen ist eine Traumastörung wahrscheinlich.

Ab 12 Kreuzchen ist eine Traumastörung so gut wie gesichert.

Bitte beachte, dass nur eine Fachperson eine sichere Diagnose stellen kann.

