

Manchmal können junge Menschen, nachdem sie etwas Schreckliches erlebt haben, Beschwerden bekommen. Die nächsten Sätze befassen sich mit einigen dieser Beschwerden.

Bitte kreuze bei den folgenden Sätzen an, wie häufig Du diese Beschwerden **in den letzten vier Wochen** gehabt hast.

● = **Keine** ● = **ein wenig** ● = **viel** ● = **sehr viele**

			●	●	●	●
			Keine	ein wenig	viel	sehr viel
1	Ich denke an die Ereignisse, auch wenn ich es nicht will (zum Beispiel, ich habe die Bilder immer wieder vor Augen)	I think often of the event(s) even if I do not want to. (for example; pictures of the event(s) pop into your head)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ich habe unangenehme Träume und Alpträume	I have bad dreams or nightmares about the event(s)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich denke dass es wieder geschieht	I have the feeling that the event(s) is happening all over again.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich bekomme Angst und werde traurig (wenn ich an die Ereignisse denke)	I feel afraid or sad (upset) if I think about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ich finde dass ich immer wieder dasselbe tue, wie damals während der Ereignisse	I find myself sometimes acting as I did at the time of the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Wenn ich an die Ereignisse denke, fühle ich wie mein Körper reagiert. (Zum Beispiel: ich bekomme Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Herzklopfen)	When I think about the event(s), I have strong feelings in my body (headaches, stomachaches, heart beating fast).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ich versuche nicht an die Ereignisse zu denken oder darüber zu sprechen	I try to not to think or to talk about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich versuche meine Gefühle über die Ereignisse zu verbergen	I try to push away my feelings about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich meide Menschen und Orte, die mich an die Ereignisse erinnern	I try to stay away from people, places, or things that remind me of the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich habe viele wichtige Tatsachen, die mit den Ereignissen zu tun haben, vergessen	I have forgotten important things about the event(s).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ich fühle mich allein	I feel all alone.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ich fühle mich von anderen Menschen abgeschnitten	I do not feel close to the people around me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Es fällt mir schwer meine Gefühle zu äußern	I have trouble expressing my feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ich habe zu nichts Lust (wie z.B. Sport, Freunde, Schule)	I am not interested in things like sports, friends, school, and family.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Die Zukunft erscheint mir aussichtslos (z.B. dass ich keinen Partner finde, keine Stelle bekomme)	I do not think positively about my future. (that I will find a partner, get a good job)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich kann nicht einschlafen	I have trouble falling asleep.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich wache nachts mehrmals auf bzw. wache zu früh auf	I have trouble staying asleep or I wake up too early.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich bin zerstreut und nicht bei der Sache (Schule, zu Hause)	I have trouble concentrating or paying attention. (At school or at home).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Ich bin wachsam (ich passe auf vor Dingen, vor denen ich Angst habe, ich bin auf der Hut)	I am alert (always watching out or on guard for things that I am afraid of).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ich bin schreckhaft (z.B. vor lauten Geräuschen, oder wenn unverhofft etwas passiert)	I startle easily when I hear a loud sound or when something surprises me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Ich habe oft Streit mit anderen (z.B. in der Familie, mit Freunden oder mit Lehrern)	I often have arguments with others (family, friends, and teachers).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Ich habe Wutausbrüche (manchmal werde ich so böse, dass ich anfangen mit Sachen zu werfen, zu schlagen, treten oder schreien)	I have angry outbursts. (So angry that I throw things, hit, kick, or scream.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>