

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

		●	●	●	●	
		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)	Ik denk aan de gebeurtenissen ook als ik het niet wil. (Bijvoorbeeld: beelden van de gebeurtenis schieten me te binnen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ich habe unangenehme Träume und Alpträume	Ik heb enge dromen of nachtmerries over de gebeurtenissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich denke dass es wieder geschieht	Ik heb het gevoel dat de gebeurtenissen weer opnieuw gebeuren.	<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)	Ik voel me bang of verdrietig (raak overstuur) als ik aan de gebeurtenissen denk.	<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	Ik vind dat ik de dingen op dezelfde manier doe als tijdens de gebeurtenissen.	<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)	Als ik aan de gebeurtenissen denk, roept het gevoelens in mijn lichaam op (bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen).	<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	Ik probeer niet over die gebeurtenissen te denken of praat erover.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich versuche meine Gefühle über die Ereignisse zu verbergen	Ik probeer mijn gevoelens over de gebeurtenissen weg te stoppen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich meide Menschen und Orte, die mich an die Ereignisse erinnern	Ik probeer weg te blijven van mensen of plaatsen die me doen denken aan de gebeurtenissen.	<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	Ik ben belangrijke dingen vergeten over de gebeurtenissen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ich fühle mich allein	Ik voel me alleen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ich fühle mich von anderen Menschen abgeschnitten	Ik voel dat ik geen contact met de mensen om me heen heb.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Es fällt mir schwer meine Gefühle zu äußern	Ik heb moeite mijn gevoelens te uiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ich habe zu nichts Lust (wie z.B. Sport, Freunde, Schule)	Ik ben niet geïnteresseerd in dingen zoals sport, vrienden, school.	<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)	Ik ben niet positief over mijn toekomst. (Bijvoorbeeld: dat ik geen partner zal vinden, geen goede baan krijg)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich kann nicht einschlafen	Ik heb problemen om in slaap te vallen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich wache nachts mehrmals auf bzw. wache zu früh auf	Ik word 's nachts vaak wakker of te vroeg wakker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich bin zerstreut und nicht bei der Sache (Schule, zu Hause)	Ik heb moeite met opletten, of mijn aandacht bij iets houden (op school, thuis).	<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)	Ik ben waakzaam (ik kijk altijd uit voor dingen waar ik bang voor ben, of ik ben op mijn hoede).	<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)	Ik ben schrikachtig (bijvoorbeeld als ik harde geluiden hoor, of als er iets onverwachts gebeurt).	<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)	Ik krijg vaak ruzie met anderen (bijvoorbeeld met familie, vrienden, leerkrachten).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Ich habe Wutausbrüche (manchmal werde ich so böse, dass ich anfangs mit Sachen zu werfen, zu schlagen, treten oder schreien)	Ik heb woede uitbarstingen (ik word soms zo boos dat ik met dingen ga gooien, ga slaan, ga schoppen of ga schreeuwen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>