

Auf dieser Liste sind Situationen, wie man sich verhalten und wie man sich fühlen kann, beschrieben. Bitte gebe an, wie oft Du Dich im letzten Monat so verhalten oder gefühlt hast.

● = *niemals*

● = *manchmal*

● = *oft*

● = *immer*

| | | ● | ● | ● | ● | |
|----|--|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | niemals | manchmal | oft | immer | |
| 1 | Plötzlich Angst bekommen | Zomaar bang worden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Unruhig sein, nicht stillsitzen können | Rusteloos voelen, niet stil kan zitten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Leicht böse werden | Snel boos worden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Alkohol trinken am Wochenende | Alcohol drinken als ik uitga in het weekend | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Angst haben | Angstig zijn | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Sich selbst die Schuld geben | Mezelf de schuld geven voor dingen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | Andere Menschen ärgern oder betrügen | Anderen pesten of bedriegen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Zigaretten rauchen | Sigaretten roken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Schwindlich sein und/oder sich schlecht fühlen | Duizeligheid of zwakte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Schnell weinen | Snel gaan huilen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Dinge, die anderen gehören, kaputt machen | Dingen van anderen vernielen of stuk maken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Nervös sein oder zittern | Zenuwachtig of van binnen trillen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Sex unwichtig finden | Verlies van seksuele interesse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Schlägereien heraufbeschwören | Beginnen van vechtpartijen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Sich schlaff fühlen | Weinig energie hebben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Herzklopfen haben | Hartkloppingen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Keinen Appetit haben | Weinig zin hebben om te eten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Jemanden absichtlich weh tun | Iemand opzettelijk pijn doen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Zittern | Trillen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Nicht einschlafen können oder immer wieder aufwachen | Problemen om in slaap te vallen, of vaak wakker worden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | Streit suchen | Vaak ruzie maken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | Sich angespannt fühlen | Gespannen voelen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | Für die Zukunft schwarz sehen | Hopeloos voelen over de toekomst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | Zu nichts Lust zu haben | Geen interesse in dingen hebben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 | Während der Woche Alkohol trinken | Alcohol drinken door de week | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26 | Kopfschmerzen haben | Hoofdpijn | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27 | Traurig sein | Verdrietig voelen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28 | Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel einnehmen | Slaapmiddelen of kalmeermiddelen gebruiken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29 | Angst- oder Panikanfälle | Aanvallen van angst of paniek | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30 | Einsam sein | Eenzaam voelen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31 | Nicht mehr leben wollen | Gedachten over een eind aan mijn leven te maken | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32 | Wie in einem Netz gefangen sitzen | Verstrikt of gevangen voelen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33 | Zuviel über Dinge nachdenken | Te veel over dingen piekeren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34 | Sachen stehlen | Dingen stelen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35 | Alles schwer finden | Het gevoel hebben dat alles zo moeilijk is | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36 | Sich selbst wertlos finden | Gevoelens dat ik niks waard ben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37 | Drogen nehmen (Haschisch, XTC, Speed, Coke, LSD) | Drugs gebruiken (hasj, XTC, speed, coke, LSD) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Auf dieser Liste stehen Dinge wie sie im Leben vorkommen können.

Wenn Du eines oder mehrere dieser Dinge persönlich erlebt hast, dann mache bitte den Kreis unter „Ja“ schwarz (hast Du eines oder mehrere dieser Dinge nicht persönlich erlebt, dann mache bitte den Kreis unter „Nein“ schwarz.).

Unter Bemerkungen kannst Du Dinge aufschreiben, die Du außerdem erwähnen möchtest.

| | | | J A | N E E |
|----|--|--|-----------------------|-----------------------|
| | Tiefeingreifende (wichtige) Ereignisse in der Familie oder im Verwandten- und Bekanntenkreis | Ingrijpende (belangrijke) gebeurtenissen in het gezin of in de familie- en kennissenkring | | |
| 1 | Hat sich die Lage innerhalb Deiner Familie im letzten Jahr stark verändert? | Waren er in jouw gezinssituatie het afgelopen jaar ingrijpende veranderingen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Bist Du jemals gegen Deinen Willen von Deiner Familie oder Verwandten getrennt worden (zum Beispiel durch die Polizei, Soldaten oder Unbekannte)? | Ben je ooit tegen jouw wil door een vreemde (bijvoorbeeld politie, soldaten of onbekenden) gescheiden van jouw gezin of familie? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Ist jemand, den Du sehr geliebt hast, gestorben? | Is er iemand overleden waar je veel van hield? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Erfahrungen mit Krankheit, Unfällen und Naturkatastrophen | Ervaringen met ziekte, ongelukken en natuurgeweld | | |
| 4 | Bist du lebensgefährlich krank gewesen? | Ben je levensbedreigend ziek geweest? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Warst Du an einem schweren Unglück (zum Beispiel einem Autounfall) beteiligt? | Ben je betrokken geweest bij een erg ongeluk (bijvoorbeeld met een auto)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Hast Du eine Naturkatastrophe miterlebt (zum Beispiel Überschwemmung, Orkan, Brand oder Erdbeben)? | Heb je ooit een ramp meegemaakt (bijvoorbeeld een overstroming, orkaan, brand, aardbeving)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Krieg | Oorlog | | |
| 7 | Hast du einen Krieg oder bewaffneten Konflikt in Deinem Heimatland miterlebt? | Heb je ooit een oorlog of een gewapend conflict meegemaakt in je geboorteland? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Körperliche und Sexuelle Misshandlung | Lichamelijke en seksuele mishandeling | | |
| 8 | Bist Du jemals hart geschlagen, beschossen, getreten oder auf eine andere Weise gepeinigt worden? | Heeft iemand jou ooit heel hard geslagen, geschopt, beschoten of op een andere manier erg pijn gedaan? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Hast Du jemals gesehen, wie eine andere Person gepeinigt wurde (nicht im Fernsehen oder Kino)? | Heb je dit bij iemand anders zien gebeuren (dus in het 'echt', niet op de televisie of in een film)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Hat jemand jemals Deine Geschlechtsteile gegen Deinen Willen angefasst oder Dich gezwungen Sex mit jemandem zu haben? | Heeft iemand tegen je wil jouw geslachtsdelen aangeraakt, of ben je ooit gedwongen om seks met iemand te hebben? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Sonstiges | Overig | | |
| 11 | Hast Du jemals andere Dinge erlebt, die Du als gefährlich empfunden hast? | Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat jij gevaar liep? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Hast Du jemals Sachen erlebt, wobei Du dachtest, dass diese für andere Personen gefährlich sein könnten? | Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat iemand anders gevaar liep? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | (Nicht erwähnte Ereignisse, die ich als sehr unangenehm empfunden habe) Staat niet genoemd, maar vond ik wel heel naar om mee te maken: | | | |

(Bemerkungen) Verder commentaar: