

M49.1 Borderline-Symptomliste, Kurzversion (BSL-23)

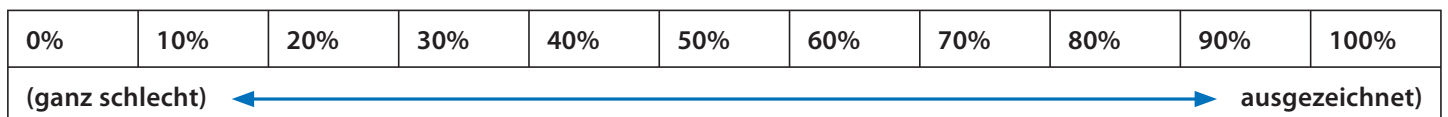
Name/Chiffre d. Pat.
Geburtsdatum d. Pat.
heutiges Datum

Bitte beachten Sie folgende Hinweise beim Ausfüllen des Fragebogens: In der unten stehenden Tabelle finden Sie Probleme und Beschwerden, die Ihr Befinden möglicherweise beschreiben. Bitte gehen Sie jede Beschreibung durch und entscheiden Sie, **wie stark und ausgeprägt** Sie unter den genannten Zuständen **in der letzten Woche** gelitten haben. Falls Sie derzeit keine Gefühle wahrnehmen, bitten wir Sie, die Aussagen so anzukreuzen, wie Sie denken, wie Sie sich fühlen. Bitte gehen Sie nicht danach, welche Antwort »den besten Eindruck« machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es für Sie persönlich zutrifft. **Die Fragen beziehen sich auf den Gesamtverlauf der letzten Woche. Bitte beantworten Sie alle Fragen.**

Während der letzten Woche ...		Überhaupt nicht	Ein wenig	Ziemlich	Stark	Sehr stark
1	konnte ich mich schlecht konzentrieren	0	1	2	3	4
2	erlebte ich mich als hilflos	0	1	2	3	4
3	war ich geistig abwesend und erinnerte nicht, was ich genau tat	0	1	2	3	4
4	litt ich unter Ekelgefühlen	0	1	2	3	4
5	dachte ich an Selbstverletzungen	0	1	2	3	4
6	traute ich anderen Menschen nicht	0	1	2	3	4
7	glaubte ich, keine Lebensberechtigung zu haben	0	1	2	3	4
8	fühlte ich mich einsam	0	1	2	3	4
9	stand ich innerlich unter Hochspannung	0	1	2	3	4
10	tauchten in mir Szenen auf, die mich stark ängstigten	0	1	2	3	4
11	hasste ich mich selbst	0	1	2	3	4
12	hatte ich das Bedürfnis, mich selbst zu bestrafen	0	1	2	3	4
13	litt ich unter Schamgefühlen	0	1	2	3	4
14	wechselten meine Stimmungen in kurzen Abständen zwischen Angst, Ärger und Depression	0	1	2	3	4
15	litt ich unter der Wahrnehmung von Stimmen oder Geräuschen von innen und/oder von außen	0	1	2	3	4
16	erlebte ich Kritik als vernichtend	0	1	2	3	4
17	war ich leicht verletzbar	0	1	2	3	4

Während der letzten Woche ...		Überhaupt nicht	Ein wenig	Ziemlich	Stark	Sehr stark
18	übte die Vorstellung vom Tod eine gewisse Faszination auf mich aus	0	1	2	3	4
19	kam mir alles sinnlos vor	0	1	2	3	4
20	hatte ich Angst, die Kontrolle zu verlieren	0	1	2	3	4
21	fand ich mich widerlich	0	1	2	3	4
22	war ich wie weit entfernt von mir selbst	0	1	2	3	4
23	hielt ich mich für wertlos	0	1		3	4

Nachdem Sie obigen Fragen beantwortet haben, möchten wir Sie noch bitten, Ihre Befindlichkeit während der letzten Woche auf einer Skala von 0–100 % **insgesamt** einzuschätzen. **0% bedeutet:** ich war völlig auf dem **Nullpunkt**; **100% bedeutet:** ich fühlte mich **ausgezeichnet**. Bitte markieren Sie durch ankreuzen die Prozentzahl, die am ehesten Ihr subjektives Befinden über die letzte Woche hinweg widerspiegelt.



BSL-Ergänzung: Items zur Erfassung des Verhaltens

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch einige Fragen zu einzelnen Verhaltensweisen stellen. Bitte geben Sie bei den einzelnen Fragen an, ob und wenn ja, wie **häufig**, sie die einzelnen Verhaltensweisen **in der letzten Woche** durchgeführt haben.

Während der letzten Woche ...		Gar nicht	Einmal	Zweimal	Täglich	Mehrmals täglich
1	verletzte ich mich durch schneiden, brennen, würgen etc. selbst	0	1	2	3	4
2	äußerte ich mich gegenüber anderen, daß ich mich umbringen würde	0	1	2	3	4
3	machte ich einen Suizidversuch	0	1	2	3	4
4	hatte ich Fressanfälle	0	1	2	3	4
5	hatte ich Brechanfälle	0	1	2	3	4
6	zeigte ich Hochrisikoverhalten, indem ich zu schnell Auto fuhr, auf hochhäusern herum lief etc.	0	1	2	3	4
7	war ich betrunken	0	1	2	3	4

Während der letzten Woche ...		Gar nicht	Einmal	Zweimal	Täglich	Mehrmals täglich
8	konsumierte ich Drogen	0	1	2	3	4
9	konsumierte ich Medikamente, die nicht verschrieben waren oder über die verschriebene Dosis hinaus	0	1	2	3	4
10	hatte ich unkontrollierte Wutausbrüche oder wurde gegenüber anderen handgreiflich	0	1	2	3	4
11	hatte ich sexuelle Kontakte, die ich hinterher bereute	0	1	2	3	4

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Bitte überprüfen Sie Ihre Angaben noch einmal auf Vollständigkeit!

Interview zu schwerwiegenden Störungen der Verhaltenskontrolle
Klinische Version 2009

M. Bohus & E. Borgmann

Folgen Sie bitte den Sprungregeln!

Name des Patienten

Datum des Interviews

A.1

A Lebensbedrohliches Verhalten

A.1. Suizidversuche und selbstschädigendes Verhalten

A.1.1 *Haben Sie sich in den letzten 18 Wochen absichtlich selbstverletzt oder versucht, sich selbst zu töten?* _____
(0 = Nein; 1 = Ja)

→ wenn NEIN: Gehen Sie zu Sektion A.2 ; → wenn JA: Gehen Sie weiter im Text

INTERVIEWER: Tragen Sie in der folgenden Tabelle in chronologischer Reihenfolge Suizidversuche und selbstschädigendes Verhalten ein, das als Reaktion auf emotionales Leiden verstanden werden kann. Nicht einzutragen sind folgende selbstschädigende Verhaltensweisen:

- Sadomasochistisches Verhalten zur sexuellen Befriedigung
- Selbst zugefügte Tattoos und »brands«: aus modischen//kulturellen Gründen
- Selbstschädigendes Verhalten, das keine Zeichen hinterlässt (z. B. sich mit Nadel//Büroklammer stechen, Kopf leicht gegen Wand schlagen)

Beginnen Sie oben links, bewegen Sie sich von links nach rechts. Erfassen Sie die **letzten 18 Wochen** vor dem jetzigen Interview. Tragen Sie jeweils das Datum oder (falls das genaue Datum nicht mehr Erinnerbar sein sollte) die Woche des Suizidversuches bzw. des selbstverletzenden Verhaltens ein. Notieren Sie ob, es ein einmaliges Ereignis war oder eine Reihe von Ereignissen.

Einmaliges Ereignis: Klar Erinnerbar und/oder trennbar von anderen Ereignissen bezüglich jeden Details.

Reihe von Ereignissen: Wiederholende oder habituelle Reihe von gering letalen Handlungen, bei welchen alle Umstände ähnlich waren, oder eine Reihe von Handlungen, die so schlecht erinnert werden können, dass die Handlungen nicht von einander unterschieden werden können, außer durch Zählen.

Erfassen Sie jeweils die Methode (s. Liste A) und die Absicht (s. Liste B) sowie ob eine medizinische Behandlung durchgeführt wurde. **Nach Durchführung** des Abschnitts A.1, kehren Sie zu dieser Tabelle zurück und geben Sie den Schweregrad zu jedem selbstschädigenden Verhalten an.

	Suizidversuch/ selbstverletzendes Verhalten Datum oder Woche von ... bis	Einzelnes Ereignis (a); Reihe von Ereignissen (b) und deren Anzahl	Methode (s. Liste A)	Absicht (s. Liste B)	Medizinische Behandlung (0 = Nein; 1 = Ja)	Schweregrad (Ankreuzen, wenn Todesrisiko ≥ 4 oder suizidale Absicht ≥ 4 oder körperliche Verfassung ≥ 3 oder med. Versorgung ≥ 6)
Letzte Wo vor Inter- view						
2. Wo vor Interview						
3.						
4. Wo vor Interview						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						

A.1a Selbstschädigendes Verhalten während der vergangenen 18 Wochen

ZEITPUNKT des schwerwiegendsten selbstschädigenden Verhaltens der vergangenen 18 Wochen

INTERVIEWER:

Beziehen Sie die Fragen im Abschnitt A.1a auf das **schwerwiegendste selbstschädigende Verhalten der vergangenen 18 Wochen!** Zur Beurteilung, welches selbstschädigende Verhalten am schwerwiegendsten war, beziehen Sie die Informationen über die verwendete Methode, die suizidale Absicht und die Notwendigkeit einer medizinischen Behandlung mit ein. Sollte der Patient in den vergangenen 18 Wochen einen Suizidversuch unternommen haben, ist dieser als schwerwiegendste Selbstschädigung zu werten.

Als das schwerwiegendste selbstschädigende Verhalten **der vergangenen 18 Wochen** wird gewertet:

Datum: _____

Methode: _____

Im Folgenden werde ich Ihnen Fragen zu dem schwerwiegendsten selbstschädigenden Verhalten der vergangenen 18 Wochen stellen. Am (Datum) haben Sie sich durch (Methode) selbstverletzt/suizidieren wollen. Bitte beziehen Sie die folgenden Fragen ausschließlich auf dieses Ereignis!

METHODE UND LETHALITÄT DER METHODE

INTERVIEWER:

Beziehen Sie die folgenden Fragen (A.1a.2 bis A.1a.3.15) und die abschließende Kodierung in A.1a.4 auf das schwerwiegendste selbstschädigende Verhalten der letzten 18 Wochen!

A.1a.2 (PH07) *Bevor wir versuchen, zu verstehen, was zu Ihrem selbstschädigenden Verhalten (Suizidversuch/Selbstverletzung) führte und was diesem folgte, möchte ich erst ganz genau verstehen, was Sie getan haben. Beschreiben Sie mir genau, welche Methode(n) Sie benutzt haben, um zu versuchen, sich zu suizidieren//sich selbst zu verletzen!*

INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf. Fragen Sie nach weiteren Methoden.

A.1a.2a (PH07a) _____

A.1a.3 INTERVIEWER:

Für jede der folgenden Methoden, kodiere 0 = nicht verwendet; 1 = verwendet.

Kodieren Sie »verwendet« für Alkohol und Drogen nur, wenn deren Konsum im direkten Zusammenhang zum selbstschädigenden Verhalten steht.

Für jede der verwendeten Methoden, stellen Sie die folgenden spezifischen Fragen.

A.1a.3.1 Alkohol PH081

A. (PH081a)

A.1a.3.1a *Was haben Sie getrunken (z.B. Bier, Wein, Schnaps ...)?* _____

A.1a.3.1b *Wie viel haben Sie getrunken?* (Angabe in Liter) (PH081b) _____

A.1a.3.1c *Über wie viele Stunden haben Sie getrunken?* (PH081c) _____

A.1a.3.2 Drogen/Medikamente: PH082

A.1a.3.2a *Wie viele verschiedene Drogen oder Medikamente haben Sie genommen?* _____ (PH082)

A.1a.3.2b **Welche Drogen oder Medikamente haben Sie genommen?**

	1	2	3	4	5
Droge//Medikament					
Wie viel haben Sie eingenommen? Anzahl & mg-Angabe					
Wie haben Sie es eingenommen? (oral, intravenös, geschnupft, ..)					
Wo haben Sie sich die Droge/das Medikament beschafft?					

A. (PH083) 1a.3.3 _____ Giftige//ätzende Substanzen:

A.1a.3.3a **Welche Substanzen haben Sie genommen ?**

z. B. Desinfektions- & Reinigungsmittel (z. B. Sagrotan) _____

A.1a.3.3b **Wie viel haben Sie genommen? (PH083b)** _____

A.1a.3.3c **Wie haben Sie es genommen (z. B. oral, intravenös ...) (PH083c) ?** _____

A.1a.3.4 _____ Verbrennung

A.1a.3.4a **Was haben Sie benutzt?**

z. B. Zigarette, Streichholz/Feuerzeug; Ofen/Herd ... _____

–

A.1a.3.4b **Wo haben Sie sich verbrannt?**

z. B. Handgelenke/Arme, Rumpf/Beine, After, Genitalbereich ... _____

–

A.1a.3.4c Verifikation durch **Narben?** (0 = Nein; 1 = Ja) _____

A.1a.3.5 _____ Schlagen

A.1a.3.5a **Womit oder wogegen haben Sie sich geschlagen?**

z. B. Wand; Boden, andere Vorrichtungen, mit Hammer ... _____

A.1a.3.5b **Wie oft haben Sie sich geschlagen?** _____

A.1a.3.5c **Welche Teile Ihres Körpers wurden getroffen?**

z. B. Kopf gegen Objekt, Fäuste gegen Objekte, Fäuste gegen Kopf ... _____

A.1a.3.5d Verifikation durch Wunden/Schwellungen? (0 = Nein; 1 = Ja) _____

A.PH0851a.3.6 _____ Schneiden

A.1a.3.6a **Was haben Sie benutzt?** (z. B. Rasierklinge; Messer) _____

A.1a.3.6b **Wo haben Sie sich geschnitten/geritzt?**

z. B. Handgelenke/Arme, Kehle, Rumpf/Beine, After, Genitalbereich _____

A.1a.3.6c **Wurden Sie genäht?** (0 = Nein; 1 = Ja) _____

A.1a.3.6d **INTERVIEWER:** Bitte schätzen Sie den Schweregrad ein! _____

1 = Kratzer

2 = Schnitte, kein Sehnen-, Arterien- oder Nervenschaden

3 = Sehnen-, Arterien- oder Nervenschaden

A.1a.3.6e Verifikation durch Narben? (0 = Nein; 1 = Ja) _____

A.1a.3.7 _____ Stiche/Einstiche

A.1a.3.7a *Was haben Sie benutzt?*(z. B. Messer, Nadeln ...) _____

A.1a.3.7b *Wo haben Sie sich gestochen?* (z. B. Handgelenke, Rumpf, Genitalien...) _____

A.1a.3.7c *Wie viele Stiche hatten Sie?* _____

A.1a.3.7d Verifikation durch Narben? (0 = Nein; 1 = Ja) _____

A.1a.3.8 _____ Pistole/Gewehr

A.1a.3.8a *Welche Art Gewehr haben Sie benutzt?* (z. B. Luftgewehr) _____

A.1a.3.8b *Auf was haben Sie geschossen?* (z. B. Kopf, Brust, Unterleib) _____

A.1a.3.8c Verifikation durch Narben? (0 = Nein; 1 = Ja) _____

A.1a.3.9 _____ Erhängen

A.1a.3.9a *Was haben Sie benutzt?* (Seil, Kordel, Kabel ... _____

A.1a.3.10 _____ Erwürgen (nicht in stimulierender Absicht!)

A.1a.3.10a *Was haben Sie benutzt?* (Kordel, Seil) _____

A.1a.3.11 _____ Ersticken

A.1a.3.11a *Was haben Sie benutzt?* (Kohlenmonoxid, Plastikbeutel etc.) _____

A.1a.3.12 _____ Springen

A.1a.3.12a *Auf was sind Sie gelandet?* (Fester, Untergrund, Wasser ...) _____

A.1a.3.12b *Aus welcher Höhe sind Sie gesprungen?* _____ m

A.1a.3.13 _____ Ertrinken

A.1a.3.13a *Wie weit entfernt von der Küste oder anderen sicheren Orten sind Sie geschwommen?* _____ m

A.1a.3.13b *War das Wasser warm oder kalt?* _____ (1 = warm; 2 = kalt)

A.1a.3.13c *Können Sie schwimmen?* _____ (0 = Nein; 1 = Ja)

(PH0811b)

A.1a.3.14 _____ (PH0816) Riskantes Verhalten im Straßenverkehr (PH0816a)

A.1a.3.14a *Was genau haben Sie gemacht?* _____

z. B. in den Verkehr laufen, sich auf die Straße legen, Auto kaputt fahren, von einer Klippe/Brücke fahren

A.1a.3.15 PH0814 = _____ Andere Methode. INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!

(PH0814a)

A.1a.4 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie das medizinische Todesrisiko basierend auf den zu jenem Zeitpunkt verwendeten Methoden und Substanzen ein! Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen A.1a.2 bis A.1a.3.15!

Bitte kodieren Sie hier: Medizinisches Todesrisiko _____

1 = **Sehr niedrig**: z. B. Weniger als 6 Pillen (wenn nicht in geringer Dosierung absolut letal); kratzen; öffnen teilweise verheilte Wunden; Kopfanschlagen; schlucken kleiner, nichtscharfer Objekte; zu dünn bekleidet für kurze Zeit in Kälte; sich nachts in die Mitte einer unbefahrenen Straße legen, aber aufstehen, wenn ein Auto kommt; auf einen See hinausschwimmen, aber umkehren bevor man müde wird; geringe Überdosis an Heroin (1,5-mal höher als die übliche Dosis)

2 = **Niedrig**: z. B. oberflächliche Schnitte auf der Haut oder Gelenken; 6-10 Pillen (oder weniger, wenn in geringer Dosierung letal); Zigarettenverbrennungen; mit den Füßen zuerst von einer sehr niedrigen Höhe springen (weniger als 3 Meter). Heroinüberdosierung (1,5-mal höher als übliche Dosis kombiniert mit anderen Drogen und/oder Alkohol)

3 = **Moderat**: z. B. Überdosierung von 11-50 Pillen oder zwei oder mehr Arten von Pillen oder 6-10 Pillen (falls potenziell bei geringer Dosis letal) und kombiniert mit Alkohol; tiefe Schnitte überall außer am Nacken; Schlucken von ≤ 360 ml Shampoo oder Adstringent; ≤ 60 ml leichtere Flüssigkeit oder ≤ 4 Esslöffel Waschmittel; entzünden entflammbarer Substanzen auf Gliedmaßen. Moderate Heroinüberdosierung 2- bis 3-mal die übliche Dosis

4 = **Hoch**: z. B. Überdosis mit mehr als 50 Pillen oder 11-30 Pillen, die potenziell letal sind in geringer Dosierung, oder kombiniert mit großer Menge an Alkohol; Stichwunden am Körper; den Abzug einer geladenen Waffe ziehen, gleichzeitig auf Gliedmaße zielen (Arm oder Bein); schlucken von >60 ml leichter Flüssigkeit oder >360 ml Shampoo oder Adstringent oder >4 Esslöffel Waschmittel, entzünden entflammbarer Substanzen auf verschiedenen Gliedmaßen und Torso; in dichten Verkehr hineinlaufen. Heroinüberdosierung 2- bis 3-mal die übliche Dosis kombiniert mit anderen Drogen und/oder Alkohol

5 = **Sehr hoch**: z. B. Überdosis mit mehr als 30 Pillen, die letal in geringer Dosierung sind oder kombiniert mit großer Menge Alkohol; Gift (wenn nicht in geringer, ungefährlicher Menge); versuchtes Ertrinken; Ersticken; tiefe Schnitte am Hals oder Gelenken; Springen aus niedriger Höhe (weniger als 6 Meter); entzünden von entflammbaren Substanzen über dem gesamten Körper; Elektrokution; sich selbst vor oder aus einem fahrenden Fahrzeug werfen, dass langsamer als 48 km/ Stunde fährt; Strangulation; ernsthafte Heroinüberdosierung 3 oder mehrfach über der normalen Dosis

6 = **Extrem hoch**: z. B. Abzug einer geladenen Waffe ziehen und auf ein lebensbedrohende Stelle zielen (wie Kopf oder Torso); russisches Roulette; Springen aus hoher Höhe (mehr als 6 Meter); Erhängen (Füße über dem Boden); Ersticken (wie Kohlenmonoxidvergiftung); vor ein Auto springen, dass schneller als 48 km/ Stunde fährt oder überqueren einer Straße zur Hauptverkehrszeit; versuchtes Ertrinken nach Einnahme von Alkohol oder anderer Drogen; Schlucken von Nagellackentferner, Terpentin oder ähnlicher Substanzen; ernsthafte Heroinüberdosierung (3 oder mehrfach der üblichen Dosierung kombiniert mit anderen Drogen und/oder Alkohol)

INTENTION

A.1a.5 **Zu der Zeit Ihres selbstschädigenden Verhaltens (Datum nennen), welches Ergebnis haben Sie am meisten beabsichtigt und erwartet?** (INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!) _____

A.1a.6 **Haben Sie direkt vor oder während Ihres selbstschädigenden Verhaltens an Suizid gedacht oder gehofft, tot zu sein?** _____

(INTERVIEWER: Lesen Sie die zur Auswahl stehenden, möglichen Antworten vor!)

- 0 = Überhaupt nicht
- 1 = Ich habe mir vage gewünscht, tot zu sein. Aber habe keine Selbsttötung beabsichtigt.
- 2 = Der Gedanke an absichtliche Selbsttötung kam auf.
- 3 = Ich habe kurz darüber nachgedacht, aber nicht ernsthaft.
- 4 = Ich habe darüber nachgedacht und zwar einigermaßen ernsthaft.
- 5 = Ich wollte ernsthaft sterben, aber war doch noch etwas ambivalent.
- 6 = Ich war sehr ernsthaft, wollte sterben und war überhaupt nicht ambivalent.

A.1a.7 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie ein, wie ernsthaft die Selbsttötungsabsichten des Patienten/der Patientin zu jenem Zeitpunkt war! Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen A.1a.5 und A.1a.6!

Bitte kodieren Sie hier: Ernsthaftigkeit der Selbsttötungsabsicht _____

- 1 = Sehr niedrig: Passiver Wunsch tot zu sein. Kein Gedanke an Selbsttötung.
- 2 = Niedrig: Der Gedanke an Selbsttötung kam kurz auf.
- 3 = Moderat: Gedanken an Selbsttötung und mögliche Methoden – ohne Ernsthaftigkeit.
- 4 = Hoch: Einigermaßen ernsthafte Überlegungen zur Selbsttötung und mögliche Methoden.
- 5 = Sehr hoch: Ernsthafte Wunsch, sterben zu wollen. Noch etwas ambivalent hinsichtlich Selbsttötung.
- 6 = Extrem hoch: Ernsthafte Selbsttötungsabsicht – nicht ambivalent. Fester Entschluss, sich umbringen zu wollen.

KOMMUNIKATION der Suizidabsicht

A.1a.8 *Haben Sie vor dem selbstverletzenden Verhalten/Suizidversuch jemandem direkt oder indirekt gesagt, dass Sie über Suizid nachdenken oder wünschten, tot zu sein?*

(INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!)

(PH37a) _____

A.1a.9 INTERVIEWER: Beurteilen Sie, ob der Patient Suizidgedanken äußerte! _____

- 0 = Nein
- 1 = indirekte Kommunikation
- 2 = direkte Kommunikation

A.1a.10 *Haben Sie vor dem selbstverletzenden Verhalten/Suizidversuch jemandem mit Suizid gedroht oder haben Sie irgendetwas getan, dass als Drohung, sich etwas anzutun, interpretiert werden könnte oder von jemandem so interpretiert wurde?*

(INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!)

(PH37a) _____

A.1a.11 INTERVIEWER: Beurteilen Sie, ob der Patient gedroht hat, sich zu suizidieren! _____

- 0 = Nein
- 1 = indirekte Drohung
- 2 = direkte Drohung

IMPULSIVITÄT UND WAHRSCHEINLICHKEIT EINER INTERVENTION

A.1a.12 *Waren Sie in dieser Zeit auf einer psychiatrischen Station?* _____ (0 = Nein; 1 = Ja)

A.1a.13 *Haben Sie die Selbstverletzung/den Suizidversuch geplant oder war es eine impulsive Handlung?*

(INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!)

(PH37a) _____

A.1a.14 INTERVIEWER: Schätzen Sie die Impulsivität der Handlung ein! _____

- 1 = Festlegung auf Handlung zu einem bestimmten Zeitpunkt, gefolgt von einem sorgfältigen, elaborierten Plan, der über eine Zeit hinweg entstand.
- 2 = Aktiv geplant und/oder Hilfsmittel besorgt. Hatte Impuls, widerstanden für _____ Tage, dann agiert.
- 3 = Aktiv geplant und/oder Hilfsmittel besorgt. Hatte Impuls, widerstanden für weniger als 24 Stunden.
- 4 = Keine aktive Planung. Hatte Impuls, widerstanden für _____ Tage, dann gehandelt.
- 5 = Keine aktive Planung. Hatte Impuls, widerstanden für weniger als 24 Stunden, dann gehandelt.
- 6 = Keine aktive Planung. Geschah impulsiv, ohne vorherige Gedanken.

A.1a.15 *Haben Sie vor der Selbstverletzung/dem Suizidversuch einen Abschiedsbrief geschrieben?* _____

(0 = Nein; 1 = Ja)

A.1a.16 *Haben Sie Ihre Selbstverletzung/Ihren Suizidversuch in solch einer Weise arrangiert, dass es schwierig für jemanden gewesen wäre, Sie zu finden, Sie aufzuhalten oder zu retten?* _____

(0 = Nein; 1 = Ein wenig; 2 = Ja)

A.1a.17 *Bitte beschreiben Sie die Umstände!* (INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!)

(PH37a) _____

A.1a.18 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie basierend auf allen Informationen die Wahrscheinlichkeit einer Intervention ein! Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen A.1a.8 bis A.1a.17!

Bitte kodieren Sie hier: Wahrscheinlichkeit einer Intervention _____

- 1 = Sichere Intervention. Handlung ausgeführt in der Anwesenheit einer anderen Person oder direkt vor oder nach der Handlung jemanden angerufen, um diesen darüber zu verständigen oder um Abschied zu nehmen.
- 2 = Wahrscheinliche Intervention. Handlung ausgeführt mit anderer Person in unmittelbarer Nähe, jedoch nicht sichtbar (in gleicher Wohnung/Gebäude). Oder telefonierte mit anderen ohne direkt suizidale Absicht zu kommunizieren.

3 = unklare Chance einer Intervention. Handlung ausgeführt als Person allein, sofortige Hilfe nicht sicher. Die Chance einer Intervention bestand mit relativer Wahrscheinlichkeit (z. B. Person war sich der baldigen Ankunft anderer bewusst).

4 = unwahrscheinliche Intervention. Handlung ausgeführt als Person allein, Möglichkeit einer Intervention durch Passanten, aber nicht erwartet (z. B. Motel-Zimmer, Büro zu später Stunde, zuhause allein ohne dass jemand erwartet wird).

5 = Geringe Chance einer Intervention. Handlung ausgeführt an einem einsamen oder isolierten Ort ohne Zugang zu Telefon (z. B. Wald, Friedhof).

KÖRPERLICHE VERFASSUNG

A.1a.19 (PH37) **Wie war anschließend Ihre körperliche Verfassung?**

(INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!)

A.1a.19a **Bitte beschreiben Sie!**

(PH37a) _____

A.1a.19b INFORMATIONEN AUS MEDIZINISCHEN BERICHTEN

(PH37a) _____

(PH37b)

A.1a.20 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie die körperliche Verfassung zu jenem Zeitpunkt ein! Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen A.1a.19!

Bitte kodieren Sie hier: Körperliche Verfassung _____

0 = Kein Effekt

1 = Geringer Effekt. *Tod nicht möglich* (z. B. zur regulären Zeit schlafen gegangen, in guter Verfassung aufgewacht; leicht übel oder angeekelt, aber kein Erbrechen; leichte Abschürfung, Bluterguss; unterkühlt; kleine, nichtscharfe Objekte im Magen-Darm-Trakt)

2 = Leichter Effekt. *Tod sehr unwahrscheinlich; kann nur aufgrund sekundärer Komplikationen oder sehr unwahrscheinlicher Umstände eintreten* (z. B. Übelkeit; schlief signifikant mehr als normal, aber in guter Verfassung aufgewacht; Verbrennung 1. Grades; oberflächliche Schnitte ohne Sehnen-, Nerven- oder Blutgefäßschaden, Nähen nicht notwendig; minimaler Blutverlust; größere nichtscharfe Objekte im Magen-Darm-Trakt)

3 = Moderater Effekt. *Tod ist unwahrscheinlich; kann nur aufgrund sekundärer Komplikationen eintreten; medizinische Hilfe ist gerechtfertigt, aber fürs Überleben nicht notwendig.* (z. B. Erbrechen; schlief signifikant mehr als normal, schläfrig aufgewacht; Verbrennung 2. Grades; nichtseptische Infektion; flache Schnitte auf Gliedmaßen oder Torso mit leichtem Sehnen- oder Nerven- oder Blutgefäßschaden, Nähen notwendig; gebrochene Finger oder Gliedmaßen; leichte bis moderate Unterkühlung oder Frostbeulen; leichte Gehirnerschütterung ohne Desorientierung)

4 = Schwerer Effekt. *Tod ist unwahrscheinlich, wenn erste Hilfe oder medizinische Versorgung durchgeführt wird.* (z. B. Atemversagen; erhöhter Blutdruck; Krampfanfälle; Verbrennung 3. Grades, bedeckt 20% oder weniger der Körperoberfläche; Blutvergiftung; tiefe Schnitte im Gesicht, Gliedmaßen oder Torso mit Nervenschaden oder Durchtrennung und möglichen Nervenschäden, Blutgefäßschaden; Schnitte im Nacken, die Nähen erfordern, aber keine Hauptnerven oder Blutgefäße verletzen; Blutverlust weniger als 100 cm³; Kugel in oder tiefe Einstiche in Gliedmaßen; schwere Kopfverletzung mit verringerter Orientierung; moderater Gewebeschaden; scharfe Objekte im Magen-Darm-Trakt; Vertebrales Bruch ohne Wirbelsäulenschaden)

5 = **Sehr schwerer Effekt.** *Tod ist einigermaßen wahrscheinlich, wenn nicht erste Hilfe oder medizinische Versorgung geleistet wird.* (z. B. ätzende Substanzen; zu hoher Blutdruck (Entgleisung); Herzinfarkt; Verbrennung 3. Grades, die mehr als 40% der Körperoberfläche bedeckt; schwere, tiefe Schnitte auf Gesicht, Körper oder Torso mit Verletzung der Hauptarterien; Blutverlust mehr als 200 cm³; Verlust eines Ohres, Auges oder Fingers; Kugel oder tiefe Einstiche in unteren Torso; schwerer Gewebeerlust; vertebraler Bruch mit Verletzung der Wirbelsäule; leichte Hypoxie; komatös, aber reagiert auf Schmerzen)

6 = **Extrem schwerer Effekt.** *Tod ist höchst wahrscheinlich ohne sofortige und energische medizinische Versorgung und kann trotz energischer erster Hilfe oder medizinischer Versorgung eintreten.* (z. B. Verbrennung 3. Grades, bedeckt mehr als 50% der Körperoberfläche; Verlust von Gliedmaßen; tiefe Schnitte im Nacken mit Verletzung der Hauptarterien, z. B. der jugular Vene; irreparable Schäden und/oder systemisches Organversagen; Schuss/Kugel in Brustkorb oder Kopf; verschlossene Atemwege; schwere Hypoxie und/oder Atemstillstand; schwere Unterkühlung; Herzstillstand; komatös und fehlende Reaktion auf Schmerz

GRAD DER MEDIZINISCHEN VERSORGUNG

A.1a.21 **Würden Sie anschließend medizinisch behandelt?**

(PH37a) _____

A.1a.22 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie den Grad der medizinischen Versorgung ein! Beachten Sie dazu die Antwort auf die Fragen A.1a.21!

Bitte kodieren Sie hier: Grad der medizinischen Versorgung _____

0 = Keine medizinische Behandlung aufgesucht/erforderlich

1 = Notaufnahme oder Hausarzt aufgesucht. Es wurde keine medizinische Behandlung oder Untersuchung durchgeführt, nach Hause entlassen (z. B., sprach mit einem Sozialarbeiter oder Assistenzarzt und ging)

2 = Psychiatrische Station direkt aufgesucht

3 = Medizinisch behandelt während Aufenthalt auf psychiatrischer Station, ohne zur Notaufnahme zu gehen

4 = Notaufnahme oder Hausarzt aufgesucht, wurde medizinisch behandelt und wurde nach Hause entlassen

5 = Notaufnahme aufgesucht, wurde behandelt und auf psychiatrische Station eingewiesen

6 = Während Aufenthalt auf psychiatrischer Station in Notaufnahme medizinisch behandelt, Rückkehr auf psychiatrische Station

7 = Aufnahme auf medizinischer Station (ob über Notaufnahme oder nicht) zur Überwachung (Stunden oder über Nacht)

8 = Aufnahme auf medizinischer Station (ob über Notaufnahme oder nicht), für erforderliche Behandlung

9 = Aufnahme auf Intensivstation (über Notaufnahme/medizinische Station oder anders)

Im folgenden Abschnitt werde ich Ihnen Fragen zu körperlichen Erkrankungen und deren Behandlung stellen.

A.2.1 **Haben Sie derzeit schwere körperliche Erkrankungen/Beschwerden? Wenn ja, bitte nennen Sie sie mir!**

(INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf!)

→ wenn JA: Frage A.2.2 ; → wenn NEIN: Sektion A.3

A.2.2 **Welche der folgenden Erkrankungen liegen bei Ihnen vor?**

z. B. Krebs (behandlungs- oder kontrollbedürftig), (PH2801) Diabetes (PH2802), Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (PH2803), Hepatitis C, HIV, (PH2804) Infektiöse und entzündete Wunden, Neurologische Erkrankungen...

A.2.3 **Lassen Sie Ihren Gesundheitsstatus regelmäßig überprüfen?** (0 = Nein; 1 = Ja) _____

A.2.4 **Welche Art von Behandlung erhalten Sie?**

INTERVIEWER: Bitte schreiben Sie Antwort wörtlich auf!

A.2.5 **Welche Antwort spiegelt Ihr Gesundheitsverhalten und Ihren Gesundheitsstatus am besten wider?**

INTERVIEWER: Lesen Sie die möglichen Antworten vor! Kreuzen Sie die an, die aus Sicht des Patienten am ehesten auf sie/ihn zutrifft!

- _____ 0 Gesundheitszustand regelmäßig überprüft; Einnahme von Medikamenten wie verschrieben; sehr gute Kooperation mit dem Arzt. Stabiler Zustand, aktuell keine Lebensgefährdung, keine Aggravierung von Symptomen (PH2802).
- _____ 1 Nur ein Mal vergessen, verschriebene Medikamente zu nehmen oder zum Gesundheitscheck zu gehen, musste nicht erinnert werden; gute Kooperation mit dem Arzt; stabiler Zustand, aktuell keine Lebensgefährdung, keine Aggravierung von Symptomen
- _____ 2 Einige Male vergessen, verschriebene Medikamente zu nehmen oder zum Gesundheitscheck zu gehen, musste erinnert werden. Kooperation mit dem Arzt gegeben. Stabiler Zustand, aktuell keine Lebensgefährdung, keine Aggravierung von Symptomen, wenn Commitment gegeben.
- _____ 3 Regelmäßig vergessen, verschriebene Medikamente zu nehmen oder zum Gesundheitscheck zu gehen, musste erinnert werden. Lose Kooperation mit dem Arzt. Nur stabiler Gesundheitszustand und keine Aggravierung von Symptomen, wenn Commitment gegeben..
- _____ 4 Selten verschriebene Medikamente eingenommen, nicht so oft zum Gesundheitscheck gegangen wie nötig. Niedrige Kooperation mit dem Arzt. Stabiler Gesundheitszustand und keine Zunahme von Symptomen zu erwarten, wenn die Behandlung wieder aufgenommen wird.
- (PH2804)_____ 5 Nie verschriebene Medikamente eingenommen; seltener Gesundheitscheck. Keine Kooperation mit Arzt. Nur stabiler Gesundheitszustand und keine Aggravierung von Symptomen, wenn die Behandlung rasch verbessert wird.
- (PH2804)_____ 6 Keine Überprüfung des Gesundheitszustandes, Verweigerung der Behandlung durch Schulmediziner.

A.2.6 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie ein, ob schwere Erkrankungen/Beschwerden ausreichend behandelt werden!

Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen A.2.1 bis A.2.5!

Bei Unsicherheit, kontaktieren Sie nach dem Interview einen Arzt zur weiteren Beratung!

Bitte kodieren Sie hier: **Behandlung von Erkrankungen/Beschwerden** _____

0 = Leben gefährdende körperliche Erkrankungen/Beschwerden werden ausreichend behandelt. (Z. B., Gesundheitszustand regelmäßig überprüft, der Patient nimmt Medikamente wie verschrieben ein. Sehr gutes Behandlungs-Commitment. Stabiler Zustand, aktuell keine Lebensgefährdung, keine Aggravierung von Symptomen.)

1 = Sehr geringe Probleme in medizinischer Versorgung. (Z. B., nur ein Mal vergessen, verschriebene Medikamente zu nehmen oder zum Gesundheitscheck zu gehen, musste nicht erinnert werden. Gutes Behandlungs-Commitment. Stabiler Zustand, aktuell keine Lebensgefährdung, keine Aggravierung von Symptomen.)

2 = Geringe Probleme in medizinischer Versorgung. (Z. B., einige Male vergessen, verschriebene Medikamente zu nehmen oder zum Gesundheitscheck zu gehen, musste erinnert werden. Behandlungs-Commitment gegeben. Stabiler Zustand, aktuell keine Lebensgefährdung, keine Aggravierung von Symptomen, wenn Commitment gegeben.)

3 = Moderate Probleme in medizinischer Versorgung. (Z. B., regelmäßig vergessen, verschriebene Medikamente zu nehmen oder zum Gesundheitscheck zu gehen, musste erinnert werden. Loses Behandlungs-Commitment. Nur stabiler Gesundheitszustand und keine Aggravierung von Symptomen, wenn Commitment gegeben.)

4 = Schwere Probleme in medizinischer Versorgung. (Z. B., selten verschriebene Medikamente eingenommen, nicht so oft zum Gesundheitscheck gegangen wie nötig. Niedriges Behandlungs-Commitment. Nur stabiler Gesundheitszustand und keine Aggravierung von Symptomen, wenn Commitment verbessert.)

5 = Sehr schwere Probleme in medizinischer Versorgung. (Z. B., nie verschriebene Medikamente eingenommen; Gesundheitscheck selten. Kein Behandlungs-Commitment. Nur stabiler Gesundheitszustand und keine Aggravierung von Symptomen, wenn Commitment schnell verbessert.)

6 = Extrem schwere Probleme in medizinischer Versorgung. (Z. B., Patient lässt seinen Gesundheitszustand gar nicht mehr überprüfen; verweigert Behandlung durch einen Schulmediziner.)

A.3. Hochrisikoverhalten

A.3

Nun werde ich Ihnen Fragen zu Hochrisikoverhalten stellen. Unter Hochrisikoverhalten versteht man Verhalten, das zu schweren und sofortigen negativen körperlichen Folgen für Sie selbst oder auch für andere führen kann, obgleich dies nicht beabsichtigt ist (z. B. Balancieren auf Brückengeländern oder riskantes Autofahren).

A.3.1 *Haben Sie in den vergangenen 18 Wochen Verhalten gezeigt, das zu schweren und sofortigen negativen körperlichen Folgen für Sie selbst oder auch für andere führen kann – um Ihre Anspannung zu reduzieren oder um sich einen »Kick« zu holen?*

_____ (0 = Nein, 1 = Ja)

→ wenn Ja: Frage A.3.2; → wenn Nein: Sektion A.4

A.3.2 *Beschreiben Sie bitte genau Ihr Hochrisikoverhalten!*

INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf! Fragen Sie nach weiterem Hochrisikoverhalten.

A.3.2.1 (PH07a) _____

A.3.3 INTERVIEWER:

Kodieren Sie »verwendet« nur, wenn die Person das Verhalten **nicht** in suizidaler Absicht eingesetzt hat, sondern aus oben genannten Gründen. Für jede der folgenden Verhaltensweisen, kodieren Sie 0 = nicht verwendet, 1 = verwendet.

Explorieren Sie jede gezeigte Verhaltensweise!

A.3.3.1 _____ = *Sind Sie in den letzten 18 Wochen auf hohen Gebäuden/Brücken balanciert?*
(EXPLORIEREN SIE: Höhe; Augen offen/geschlossen; Trittfläche; gefährliche Bewegungen)

A.3.3.2 _____ = *Sind Sie in den letzten 18 Wochen über Gleise gelaufen?*
(EXPLORIEREN SIE: nach Zügen Ausschau halten; Distanz von Zug; Augen offen/geschlossen; warten bis Zug nah ist)

A.3.3.3 _____ = *Sind Sie in den letzten 18 Wochen riskant Auto gefahren?*
(EXPLORIEREN SIE: Verkehrsdichte; Geschwindigkeit vs. Richtgeschwindigkeit; dicht auffahren/drängeln; Augen offen/geschlossen; Hände am Lenkrad; schnelle Fahrspurwechsel ohne Kontrollblick; Vollbremsungen)

A.3.3.4 _____ = *Hatten Sie in den letzten 18 Wochen bewusst ungeschützten/riskanten Geschlechtsverkehr?*
(EXPLORIEREN SIE: kein Kondom benutzt, obwohl Proband wusste, dass andere Person HIV-positiv ist oder Geschlechtskrankheit hat)

A.3.3.5 _____ = *Haben Sie sich in den letzten 18 Wochen im Straßenverkehr in Gefahr gebracht?*
(EXPLORIEREN SIE: nach Autos Ausschau halten; Distanz zum nächsten Auto; Augen offen/geschlossen; warten bis Autos nah sind)

A.3.3.6 _____ = Sonstiges, bitte erläutern Sie _____

A.3.3.7 _____ = Sonstiges, bitte erläutern Sie _____

A.3.4 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie das objektive Risiko des Hochrisikoverhaltens ein!

Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen A.3.1 bis A.3.3!

Bitte kodieren Sie hier: Objektives Risiko des Hochrisikoverhaltens _____ (PH11)

- 1 = Sehr geringes Risiko für schwere und sofortige negative körperliche Folgen oder gar Lebensgefahr für Patient/in selbst/und andere_
- 2 = Geringes Risiko für schwere und sofortige negative körperliche Folgen oder gar Lebensgefahr für Patient/in selbst/und andere_
- 3 = Moderates Risiko für schwere und sofortige negative körperliche Folgen oder gar Lebensgefahr für Patient/in selbst/und andere_
- 4 = Hohes Risiko für schwere und sofortige negative körperliche Folgen oder gar Lebensgefahr für Patient/in selbst/und andere_
- 5 = Sehr hohes Risiko für schwere und sofortige negative körperliche Folgen oder gar Lebensgefahr für Patient/in selbst/und andere_
- 6 = Extremes Risiko für schwere und sofortige negative körperliche Folgen oder gar Lebensgefahr für Patient/in selbst/und andere_(PH081)

B Krisengenerierendes Verhalten

B.1

B.1 Aggressives Verhalten

»Nun werde ich Ihnen einige Fragen zu aggressivem Verhalten stellen!«

B.1.1 *Haben Sie sich in den vergangenen 18 Wochen aggressiv verhalten?* _____

(0 = Nein; 1 = Ja)

→ wenn NEIN: Sektion B.2 ; → wenn JA: Frage B.1.2

B.1.2 *Bevor wir versuchen zu verstehen, was dazu geführt hat, dass Sie sich aggressiv verhalten haben, möchte ich erst genau verstehen, was Sie getan haben.*

Beschreiben Sie mir genau, was Sie getan haben!

INTERVIEWER:

Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf. Fragen Sie nach weiterem aggressiven Verhalten.

B.1.2a

(PH07a)

B.1.3 *Welche der folgenden Verhaltensweisen trifft auf Sie zu?*

INTERVIEWER: Lesen Sie die Items laut vor!

Für jede der folgenden Verhaltensweisen, kodieren Sie 0 = nicht gezeigt; 1 = gezeigt.

VERBALE AGGRESSION:

B.1.3.1 _____ = Laute Geräusche machen, schreien PH081

B.1.3.2 _____ = Milde persönliche Beleidigungen schreien, z. B. »Du bist doof!«

B.1.3.3 _____ = Böartig fluchen; benutzt, wenn wütend, vulgäre Sprache; moderate Drohungen

B.1.3.4 _____ = Klare Gewaltandrohungen gegen andere und sich selbst (z. B. »Ich bring Dich um«)

PHYSISCHE AGGRESSION GEGEN GEGENSTÄNDE

B.1.3.5 _____ = Schlägt Türen zu, zerreißt Kleidung, richtet Unordnung an

B.1.3.6 _____ = Wirft Gegenstände herunter, tritt gegen Möbel

B.1.3.7 _____ = Zerbricht Gegenstände, zerschmettert Fenster

B.1.3.8 _____ = Legt Feuer, wirft mit Gegenständen

PHYSISCHE AGGRESSION GEGEN ANDERE PERSONEN

B.1.3.9 _____ = Macht bedrohliche Gesten, greift nach Personen

B.1.3.10 _____ = Schlägt, tritt, stößt, zieht an Haaren; ohne physische Verletzung zu verursachen

B.1.3.11 _____ = Attackiert andere; verursacht milde bis moderate physische Verletzungen
(blaue Flecken, Prellungen, Verstauchungen...)

B.1.3.12 _____ = Attackiert andere; verursacht schwere physische Verletzungen
(Knochenbrüche, tiefe Wunden)

B.1.4 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie den Schweregrad des aggressiven Verhaltens des Patienten ein!

Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen B.1.2 bis B1.3.12!

Bitte kodieren Sie hier: Schweregrad des aggressiven Verhaltens _____

0 = Kein aggressives Verhalten

1 = Sehr leichtes aggressives Verhalten; (z. B. macht laute Geräusche, schreit)

2 = Leichtes aggressives Verhalten; (z. B., schreit milde persönliche Beleidigungen)

3 = Moderates aggressives Verhalten; (z. B. flucht böseartig; benutzt, wenn wütend, vulgäre Sprache; moderate Drohungen; schlägt Türen zu, zerreißt Kleidung, richtet schwere Unordnung an; macht drohende Gesten, greift nach Personen)

4 = Schwerwiegendes aggressives Verhalten; (z. B. klare Gewaltandrohungen gegen andere und sich selbst; wirft Gegenstände herunter, tritt gegen Möbel; Schlägt, tritt, stößt, zieht an Haaren ... ohne physische Verletzung zu verursachen)

5 = Sehr schwerwiegendes aggressives Verhalten; (z. B. zerbricht Gegenstände, zerschmettert Fenster; attackiert andere; verursacht milde bis moderate physische Verletzungen (blaue Flecken, Prellungen, Verstauchungen)

6 = Extrem schwerwiegendes aggressives Verhalten (z. B. legt Feuer, wirft mit Gegenständen; attackiert andere; verursacht schwere physische Verletzungen wie Knochenbrüche, tiefe Wunden)

B.2 Straftaten/illegales Verhalten

B.2

Im folgenden Abschnitt werde ich Ihnen Fragen zu illegalem und straffälligem Verhalten stellen!

B.2.1 *Haben Sie sich in den vergangenen 18 Wochen in einer Weise verhalten, die strafrechtliche Konsequenzen haben könnte?* _____

(0 = Nein; 1 = Ja)

→ wenn Ja: Frage B.2.2; → wenn Nein: Sektion B.3

B.2.2 *Sind Sie in den letzten 18 Wochen festgenommen oder verklagt worden?* _____

(0 = Nein; 1 = Ja)

B.2.3 *Bevor wir versuchen zu verstehen, was dazu geführt hat, dass Sie straffällig geworden sind, möchte ich erst verstehen, was Sie genau getan haben. Beschreiben Sie mir genau, was Sie getan haben!*

INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf. Fragen Sie nach weiteren straffälligen Verhaltensweisen (Verweisen Sie auf die Schweigepflicht und auf deren Grenzen!!).

B23a

(PH07a)

B.2.4 INTERVIEWER:

Für jede der folgenden Straftaten, kodieren Sie 0 = nicht gezeigt; 1 = gezeigt.

Explorieren Sie jede begangene Straftat genauer und machen Sie Notizen (Achtung, Patientenschutz!)

B.2.5 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie die Schwere der Straftaten/des illegalen Verhaltens ein!

Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen B.2.3 bis B.2.4.9!

Bitte kodieren Sie hier: Schwere der Straftaten/des illegalen Verhaltens _____

0 = Keine Konsequenzen

1 = Sehr mildes Vergehen. Keine Verurteilung vorgesehen; (z. B. Vorbereitungen für eine Straftat treffen)

2 = Mildes Vergehen. Verurteilung ist höchst unwahrscheinlich; (z. B. geringes Vergehen, das keinerlei Schaden an Personen oder Eigentum verursacht)

3 = Moderates Vergehen. Verurteilung unwahrscheinlich; (z. B. geringes Vergehen, das geringen Schaden an Personen oder Eigentum verursacht; Verantwortung unklar)

4 = Schweres Vergehen. Geldstrafe; (z. B. Vergehen verursacht beachtlichen Schaden an Eigentum)

5 = Sehr schweres Vergehen. Haftstrafe; (z. B. Vergehen verursacht beachtlichen Schaden an Personen oder sehr schweren Schaden an Eigentum)

6 = Extrem schweres Vergehen. Lange Haftstrafe; (z. B. Vergehen verursacht schweren Schaden an Personen oder extrem schweren Schaden an Eigentum; besondere Schwere der Schuld)

B.3 Schwerwiegende soziale Probleme

B.3

Nun werde ich Ihnen Fragen zu finanziellen Problemen, Problemen in Beziehungen und Problemen am Arbeitsplatz und mit Ämtern stellen.

B.3.1 *Hatten Sie in den vergangenen 18 Wochen schwerwiegende soziale Probleme, wie z. B. starke finanzielle Probleme, Probleme mit ihren Kindern oder ihrem Partner, mit Ämtern, in der Schule oder am Arbeitsplatz? _____*

(0 = Nein; 1 = Ja)

→ wenn Ja: Frage B.3.2; → wenn Nein: Sektion B.4.

B.3.2 *Bevor wir versuchen zu verstehen, was zu Ihren schwerwiegenden sozialen Problemen geführt hat, möchte ich erst ganz genau verstehen, welche Probleme Sie haben. Beschreiben Sie mir genau Ihre sozialen Probleme!*

INTERVIEWER: Schreiben Sie die Antwort wörtlich auf.
Fragen Sie nach weiteren sozialen Problemen.

B.3.2a
(PH07a)

B.3.3 INTERVIEWER:

Für jede der folgenden Probleme kodieren Sie 0 = nicht vorhanden, 1 = vorhanden.

Explorieren Sie jedes Problem des Patienten genauer und schreiben Sie die Antworten wörtlich auf!

B.3.3.1 _____ = Probleme mit Kindern

EXPLORIERE! _____

PH081

B.3.3.2 _____ = Probleme mit Partner/Ehemann/Ehefrau

EXPLORIERE! _____

B.3.3.3 _____ = Finanzielle Probleme

EXPLORIERE! _____

B.3.3.4 _____ = Probleme mit Ämtern und öffentlichen Autoritäten

EXPLORIERE! _____

B.3.3.5 _____ = Probleme in der Schule/am Arbeitsplatz

EXPLORIERE! _____

B.3.4 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie den Schweregrad der sozialen Probleme ein!

Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen B.3.2 bis B.3.3.5!

Bitte kodieren Sie hier: Schweregrad der sozialen Probleme _____

- 0 = Kein Problem; (z. B., nur ein Mal in Schule/am Arbeitsplatz gefehlt; milde, seltene Auseinandersetzungen mit Kindern/ Partner etc.; nur manchmal ein wenig das Konto überzogen; milde, seltene Auseinandersetzungen mit öffentlichen Autoritäten)
- 1 = Sehr geringe soziale Probleme; (z. B., mehr als ein Mal in Schule/am Arbeitsplatz gefehlt – ohne Konsequenzen. Häufige Auseinandersetzungen mit Kindern/Partner etc, Beratung erwünscht; Konto am Ende des Monats immer ein wenig überzogen; geringe, häufige Auseinandersetzungen mit öffentlichen Autoritäten – ohne negative Konsequenzen)
- 2 = Geringe soziale Probleme; (z. B., Fehlzeiten in Schule/am Arbeitsplatz noch unter dem erlaubten Maß; erhält Unterstützung/Hilfe im Umgang mit Kindern/Partner etc.; ausstehende Schulden können zeitnah beglichen werden; häufige Auseinandersetzungen mit öffentlichen Autoritäten – mit geringen negativen Konsequenzen)
- 3 = Moderate soziale Probleme; (z. B., Fehlzeiten in Schule/am Arbeitsplatz über dem erlaubten Maß; Kinder leben im gleichen Haushalt, aber schwerwiegende Probleme mit dem Jugendamt; Scheidung möglich; Ausgaben übersteigen das Einkommen, ausstehende Schulden können zeitnah beglichen werden; häufige Auseinandersetzungen mit öffentlichen Autoritäten – mit schweren negativen Folgen)
- 4 = Schwere soziale Probleme; (z. B., Verwarnung wegen Fehlzeiten von Schule/Arbeit; Kinder in Pflegefamilie, nur Besuchsrecht; Scheidungsprozess läuft verbunden mit vielen Auseinandersetzungen und Konflikten; Unterhalt kann auf Dauer nicht bezahlt werden; keine weitere Unterstützung durch öffentliche Autoritäten)
- 5 = Sehr schwere soziale Probleme; (z. B., Verweis von Schule/Arbeitslosigkeit aufgrund von Fehlzeiten; Kinder in Pflegefamilie – kein Besuchsrecht; mehrere Scheidungen mit schweren sozialen Folgen)
- 6 = Extrem schwere soziale Probleme; (z. B., Obdachlosigkeit; weder Kontakt zu öffentlichen Autoritäten, noch zu Hilfsorganisationen)

B.4 Hospitalisierung & Gebrauch von Krisendiensten

B.4

Zuletzt möchte ich Ihnen einige Fragen stellen, wie oft und wo Sie in den vergangenen 18 Wochen zur Krisenintervention oder notfallmäßig medizinisch und/oder psychotherapeutisch behandelt worden sind.

INTERVIEWER: Nicht gemeint sind reguläre oder mit einem Therapeuten/Arzt seit langem geplante und notwendige stationäre/ambulante Behandlungen.

B.4.1 Wurden Sie in den letzten 18 Wochen behandelt in ...

Medizinischen Notaufnahmen:	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Psychiatrischen Notaufnahmen:	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Medizinischer Station:	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Psychiatrischer Klinik:	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Stationärer/teilstationärer Suchtbehandlung:	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Entgiftungsstation:	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

→ wenn JA: Frage B.4.2;

→ wenn NEIN, nur ambulante reguläre Psychotherapie (keine Krisenintervention): Interview-Ende

B.4.2 Wie oft wurden Sie in den letzten 18 Wochen in medizinischen Notaufnahmen oder Stationen behandelt?

Gesamtzahl der Aufnahmen: _____

Bitte nennen Sie die Gründe!

- Suizidversuch
- Selbstverletzendes Verhalten
- Suizidgedanken
- Weitere psychiatrische Gründe, bitte benennen Sie: _____
- Medizinische Probleme, bitte benennen Sie: _____
- Alkoholabusus Missbrauch psychotroper Substanzen
- Andere, bitte benennen Sie _____

B.4.3 Wie oft wurden Sie in den letzten 18 Wochen in psychiatrischen Notaufnahmen behandelt?

Gesamtzahl der Aufnahmen: _____

Bitte nennen Sie die Gründe!

- Suizidversuch
- Selbstverletzendes Verhalten
- Suizidgedanken
- Weitere psychiatrische Gründe, bitte benennen Sie: _____
- Medizinische Probleme, bitte benennen Sie: _____
- Alkoholabusus Missbrauch psychotroper Substanzen
- Andere, bitte benennen Sie _____

B.4.4 Wie oft waren sie in den vergangenen 18 Wochen freiwillig in psychiatrischen Kliniken?

Gesamtzahl der Aufnahmen: _____

Aufenthaltsdauer (Tage): _____

Bitte nennen Sie die Gründe!

- Suizidversuch
- Selbstverletzendes Verhalten
- Suizidgedanken
- Weitere psychiatrische Gründe, bitte benennen Sie: _____
- Medizinische Probleme, bitte benennen Sie: _____
- Alkoholabusus Missbrauch psychotroper Substanzen
- Andere, bitte benennen Sie _____

B.4.5 Wie oft wurden Sie in den vergangenen 18 Wochen per Gerichtsentschluss in psychiatrischen Kliniken aufgenommen?

Gesamtzahl der Aufnahmen: _____

Aufenthaltsdauer (Tage): _____

Bitte nennen Sie die Gründe!

- Suizidversuch
- Selbstverletzendes Verhalten
- Suizidgedanken
- Weitere psychiatrische Gründe, bitte benennen Sie: _____
- Medizinische Probleme, bitte benennen Sie: _____
- Alkoholabusus Missbrauch psychotroper Substanzen
- Andere, bitte benennen Sie _____

B.4.6 Wie oft waren Sie in den vergangenen 18 Wochen in stationärer/teilstationärer Suchtbehandlung?

Gesamtzahl der Aufnahmen: _____

Aufenthaltsdauer (Tage): _____

Bitte nennen Sie die Gründe!

- Medizinische Probleme, bitte benennen Sie: _____
- Alkoholabusus Missbrauch psychotroper Substanzen
- Andere, bitte benennen Sie _____

B.4.7 Wie oft waren Sie in den vergangenen 18 Wochen auf Entzugsstationen?

Gesamtzahl der Aufnahmen: _____

Aufenthaltsdauer (Tage): _____

Bitte nennen Sie die Gründe!

- Medizinische Probleme, bitte benennen Sie: _____
- Alkoholabusus Missbrauch psychotroper Substanzen
- Andere, bitte benennen Sie _____

B.4.9 INTERVIEWRATING:

Schätzen Sie das Ausmaß der Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten ein!

Beachten Sie dazu die Antworten auf die Fragen B.4.1 bis B4.8!

Bitte kodieren Sie hier: **Ausmaß der Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten** _____

- 0 = Keine Hospitalisierung oder Nutzung von Krisendiensten. Ausschließlich reguläre ambulante Therapie erhalten.
- 1 = Sehr geringes Ausmaß an Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten; nur einmalig in den letzten 18 Wochen.
- 2 = Geringes Ausmaß an Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten; 2-mal in den letzten 18 Wochen.
- 3 = Moderates Ausmaß an Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten; 3- bis 5-mal in den letzten 18 Wochen.
- 4 = Hohes Ausmaß an Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten; 6- bis 9mal in den letzten 18 Wochen.
- 5 = Sehr hohes Ausmaß an Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten; 10- bis 15-mal in den letzten 18 Wochen.
- 6 = Schwerwiegendes Ausmaß an Hospitalisierung und Nutzung von Krisendiensten; >15-mal in den letzten 18 Wochen.

Abschließende Bewertung der Sektionen A & B

1. Lebensbedrohliches Verhalten (A)

INTERVIEWER: Bitte **übertragen** Sie die Kodierung zu folgenden Items!

Item		Kodierung	Fokus auf Störungen der Verhaltenskontrolle indiziert, wenn
A.1a.4	Medizinisches Todesrisiko		≥4
A.1a.7	Suizidale Absicht		≥4
A.1a.18	Wahrscheinlichkeit einer Intervention		--
A.1a.20	Körperliche Verfassung		≥3
A.1a.22	Medizinische Versorgung		≥6
A.2.6	Behandlung lebensgefährlicher körperlicher Erkrankungen		≥4
A.3.4	Objektives Risiko von Hochrisikoverhalten		≥3

2. Krisen generierendes Verhalten (B)

INTERVIEWER: Bitte **übertragen** Sie die Kodierung zu folgenden Items!

Item		Kodierung	Fokus auf Störungen der Verhaltenskontrolle indiziert, wenn
B.1.4	Aggressives Verhalten		≥4
B.2.5	Straftaten/illegales Verhalten		≥5
B.3.4	Soziale Probleme		≥4
B.4.9	Hospitalisierung & Gebrauch von Krisendiensten		≥4

Abschließende Bewertung:

Liegen schwerwiegende Störungen der Verhaltenskontrolle vor (ein Wert über den Cut-offs)?

Ja

Nein

Interview basiert zum Teil auf:

OAS: Yudofsky, S. C., Silver, J. M., Jackson, W., et al. (1986). The Overt Aggression Scale for the objective rating of verbal and physical aggression. *American Journal of Psychiatry*, 143, 35–39.

SASII: Linehan, M. M., Comtois, K. A., Brown, M. Z., Heard, H. L., Wagner, A. (2006). Suicide Attempt Self-Injury Interview (SASII): Development, reliability, and validity of a scale to assess suicide attempts and intentional self-injury. *Psychological Assessment*, 18 (3), 303-312.

THI: Linehan, M. M. & Heard, H. L. (1987). Treatment history interview (THI). University of Washington, Seattle, WA, Unpublished work.

© Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Central Institute of Mental Health, Mannheim, Germany. Mit freundlicher Genehmigung.

Bohus, M. & Borgmann, E. (2011). Borderline-Persönlichkeitsstörung. In G. Meinschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 49.

M49.3 DBT-Tagebuchkarte

	Suizidale Ideen (0-5)	Not/ Elend (0-5)	Selbstschädigung		Spezielles Problemverhalten						Alkohol (j/n)	Drogen/ Med. (j/n)	Schlaf (0-5)	Skills (0-7)	Positive Ereignisse	Körperl. Aktivität (0-7)	Freude (0-5)		
			Drang (0-5)	Handlung (j/n)	Drang (0-5)	Handlung (j/n)	Drang (0-5)	Handlung (j/n)	Drang (0-5)	Handlung (j/n)									
MO																			
DI																			
MI																			
DO																			
FR																			
SA																			
SO																			

- Suizidale Vorstellungen**
 0=keine
 1=kaum
 2=mäßig
 3=drängend
 4=sehr drängend
 5=will sterben
- Selbstverletzungsdrang**
 0=kein
 1=kaum
 2=mäßig
 3=starker Drang
 4= sehr starker Drang
 5= nicht kontrollierbar
- Schlaf**
 0=gar nicht
 1=sehr schlecht
 2=schlecht
 3=mittelmäßig
 4=gut
 5=sehr gut
- Skills**
 0= nicht daran gedacht oder nicht angewendet
 1=daran gedacht, aber nicht angewendet, wollte nicht
 2=daran gedacht, nicht angewendet, hätte aber gewollt
 3= habe es versucht, konnte sie aber nicht anwenden
 4=versucht, konnte sie anwenden, aber halben nicht
 5=automatisch angewendet, aber sie halben nicht
 6=versucht, konnte sie anwenden und sie halben
 7=automatisch angewendet und sie haben geholfen

M49.4 Spannungsprotokoll

Arbeitsblatt: Einführung in das Skillstraining 10

Datum:

Name:



	24:00																						
	23:00																						
	22:00																						
	21:00																						
	20:00																						
	19:00																						
	18:00																						
	17:00																						
	16:00																						
	15:00																						
	14:00																						
	13:00																						
	12:00																						
	11:00																						
	10:00																						
	9:00																						
	8:00																						
	7:00																						
	6:00																						
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0											

© Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Central Institute of Mental Health, Mannheim, Germany. Mit freundlicher Genehmigung.
 Bohus, M. & Borgmann, E. (2011). Borderline-Persönlichkeitsstörung. In G. Meinschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 49.

M49.5 Stress-Toleranz-Skill: Übung zur radikalen Akzeptanz

Radikale Akzeptanz heißt, wir akzeptieren nicht nur den Moment, so wie er ist, sondern auch unsere emotionale Reaktion darauf, ohne entsprechend zu handeln: Es geht also darum, emotional zu reagieren, ohne handelnd zu reagieren. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn sich die Situation nicht verändern lässt ...

1. Eine Liste zur radikalen Akzeptanz erstellen

Erstellen Sie bitte eine Liste mit drei wichtigen Dingen in Ihrem Leben, die Sie radikal akzeptieren möchten. Bewerten Sie Ihre Akzeptanz mit einer Zahl zwischen 0 und 5 (0 = keine Akzeptanz, bis zu 5 = radikale Akzeptanz: Ich habe Frieden gefunden):

Was möchte/sollte ich radikal akzeptieren?	Radikale Akzeptanz (0–5)
1
2
3

Erstellen Sie eine Liste mit drei weniger wichtigen Dingen in Ihrem Leben, mit denen Sie in dieser Woche Schwierigkeiten hatten, sie radikal zu akzeptieren. Schätzen Sie dann das Maß der Akzeptanz zwischen 0 und 5, genau wie oben.

Was sollte ich radikal akzeptieren?	Radikale Akzeptanz (0–5)
1
2
3

2. Die Liste überarbeiten.

Sehen Sie sich beide Listen noch einmal an. Unterscheiden Sie zwischen Tatsachen, Interpretationen und Meinungen. Stelle sicher, dass Sie versuchen, nur die **Tatsachen** radikal zu akzeptieren. Suchen Sie nach versteckten Bewertungen. Falls notwendig, schreiben Sie alle Sätze so auf, dass sie nur Tatsachen beinhalten (keine Bewertungen).

3. Radikale Akzeptanz üben!

Schreiben Sie einen Satz aus der Liste mit den wichtigen zu akzeptierenden Dingen und einen Satz aus der Liste der weniger wichtigen Dinge auf.

1
2

Fokussiere Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf diese Tatsachen. Nehmen Sie nun den ersten Satz, später dann den zweiten. Führen Sie folgende Übungen möglichst täglich durch. Sie werden wahrnehmen, dass diese Übungen zu Beginn sehr schwer fallen, Sie werden aber auch erfahren, dass es mit zunehmender Übung immer leichter wird.

- Sagen Sie sich den Satz einige Male alleine laut vor. Dabei sollte Ihre Stimme Akzeptanz und Bereitschaft ausdrücken. Experimentieren Sie mit Ihrer Stimme, bis der Satz glaubhaft klingt. Entspannen Sie dabei Ihr Gesicht und Ihren Körper.
- Nehmen Sie diese Aussage auf Kassette auf und hören Sie sich diese Aussage in Ruhe an. Achten Sie auf Ihre Körperwahrnehmung. Versuchen Sie jede Aussage mit einem deutlichen »Ja, so ist es« zu beantworten.
- Führen Sie diese Übung zusammen mit Ihrem Therapeuten oder einer lieben Freundin/einem lieben Freund durch.
- Erzählen Sie einer lieben Freundin/einem lieben Freund im Detail, welche Aspekte Sie radikal akzeptieren werden.

M49.6 Gefühlsprotokoll »VEIN AHA«

Infoblatt: Umgang mit Gefühlen

Das Gefühlsprotokoll »VEIN AHA« kann Sie unterstützen, gegenwärtige Gefühle zu erkennen und zu benennen. Sie lernen einzuschätzen, ob das Gefühl angemessen ist, und Sie entscheiden, ob Sie dem Gefühl nachgeben können oder ob Sie es abmildern wollen. Sie lernen, Ihre Gefühle zu kontrollieren, anstatt impulsiv zu handeln oder von Gefühlen überwältigt zu werden.

Was bedeutet »VEIN«?

- V:** Emotionale Verwundbarkeit macht Sie häufig anfällig und übersensibel für unangenehme Ereignisse (... Welche Stressfaktoren liegen vor?).
- E:** Auslösendes Ereignis. Jedes Gefühl wird durch ein Ereignis aktiviert. Dieses Ereignis kann in der äußeren Realität stattfinden oder in Ihren Gedanken (... Was ist geschehen? Was haben Sie wahrgenommen?).
- I:** Interpretationen: Jedes Ereignis wird von Ihnen interpretiert und bewertet (... Wie denken Sie über dieses Ereignis?).
- N:** Emotionales Netz: Es spielen immer vier Komponenten zusammen

1. **Wahrnehmung**
→ Was nehme ich wahr, worauf richte ich mein Interesse?
2. **Kognitionen**
→ Welche Erinnerungen, Einschätzungen, Bewertungen gehen mir durch den Kopf?
3. **Körpersprache (Physiologie & Motorik)**
→ Welche Körperhaltung nehme ich ein, wie atme ich?
4. **Handlungsimpulse**
→ Was würde ich am liebsten tun?

Wie kann ich starke Gefühle abschwächen?

Die meisten Menschen beantworten mehr oder weniger unbewusst folgende Fragen:

- A:** Angemessen?
→ Ist mein Gefühl in Bezug auf das auslösende Ereignis tatsächlich angemessen und sinnvoll? Ist mein Handlungsimpuls angemessen? Würden die meisten Menschen, mein Held des Alltags oder meine beste Freundin genauso reagieren? Oder habe ich mich über die »Brücken« in alte Gefühle bewegt?

Aber denken Sie daran, das erste A steht auf zwei Beinen:

- 1.: Ist Ihr Gefühl gerechtfertigt? Überprüfen Sie die Fakten!
- 2.: Ist Ihr Handlungsimpuls in der momentanen Situation auch langfristig sinnvoll?

H: Handeln:

→ Falls das Gefühl angemessen ist, dann handeln Sie entsprechend!
Achten Sie darauf, wie Sie die Handlungsimpulse sinnvoll umsetzen können.

A: Abschwächen

→ Falls das Gefühl *nicht* angemessen oder zu intensiv ist, versuchen Sie das Gefühl abzuschwächen. Achten Sie darauf, welche Komponenten des emotionalen Netzes Sie verändern können.

So können Sie Gefühle abschwächen!

1. **Wahrnehmung** – dazu gibt es sinnesbezogene Skills:
→ Wir nennen diese **entgegengesetzte Wahrnehmung**
2. **Kognitionen** – dazu gibt es kognitive Skills:
→ Wir nennen diese **entgegengesetztes Denken**
3. **Körpersprache** – dazu gibt es Körperskills:
→ Wir nennen diese **entgegengesetzte Körpersprache**
4. **Handlungsimpulse** – dazu gibt es Handlungsskills:
→ Wir nennen diese **entgegengesetztes Handeln**



Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen

Das Gefühlsprotokoll **VEIN AHA** kann Sie unterstützen, aktuelle Gefühle zu erkennen und zu benennen. Sie lernen einzuschätzen,

1. ob das Gefühl zur Situation passt («angemessen« ist),
2. ob es aktuell zu intensiv ist, um vernünftig handeln zu können,
3. ob es langfristig für Sie oder für andere von Nachteil ist, dem entsprechenden Handlungsimpuls zu folgen.

Füllen Sie dieses Blatt aus, indem Sie ein Gefühl auswählen, welches Sie jetzt empfinden.

Aktuelle Spannung/Stärke des Gefühls (0–100): (falls >70: bitte Stresstoleranz-Fertigkeiten)

V = **Gefühlsmäßige Verwundbarkeit:** Welche Stressfaktoren liegen vor, die Sie »anfällig« machen?

.....
.....
.....

E = **Ereignis:** Welches Ereignis ging dem Gefühl voraus?

Wann passiert? morgens mittags nachmittags abends

Wo passiert?

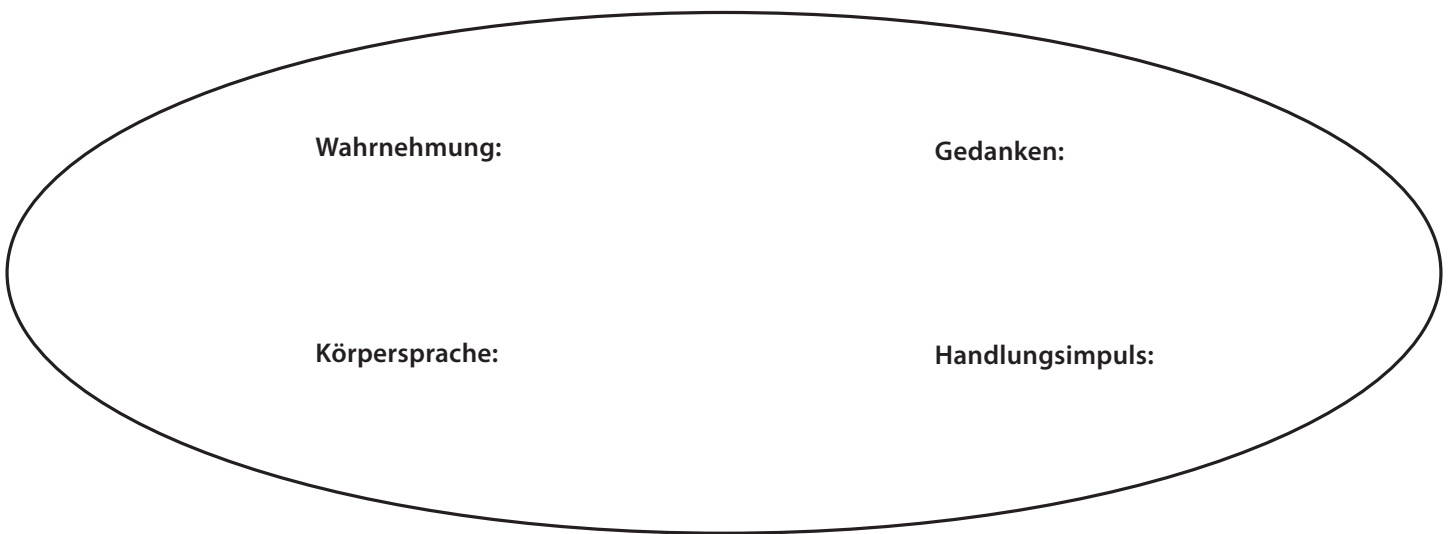
Wer war beteiligt?

Was ist genau passiert?

I = **Interpretation/Gedanken:** Was habe ich in der Situation als erstes gedacht?

.....
.....
.....

N = **Emotionales Netz:** Wie kann ich ein vorherrschendes Gefühl benennen? Indem ich mir Klarheit über die vier Bereiche des Gefühls-Netzwerks verschaffe:



Legende:

Wahrnehmung: Was nehme ich wahr? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?

Gedanken: Welche Erinnerungen, Bewertungen, typische Denkmuster gehen mir durch den Kopf?

Körpersprache: Wie sind meine Körperhaltung, mein Gesichtsausdruck, meine Gesten? Welche körperliche Veränderungen nehme ich wahr (Atmung, Herz usw.)

Handlungsimpuls: Was würde ich am liebsten tun? Was würde ich gerne sagen?

Ich habe folgendes Gefühl:

Aus Bohus, M. & Wolf, M. (2009) *Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten. Die CD-ROM für Betroffene*. Stuttgart: Schattauer, S. ■■■. Mit freundlicher Genehmigung. ■■■.
Bohus, M. & Borgmann, E. (2011). Borderline-Persönlichkeitsstörung. In G. Meinlschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 49.

Folgen Sie jetzt Schritt für Schritt dem AHA-Programm:

A: Angemessen?

1. Ist dieses Gefühl in Bezug auf das auslösende Ereignis angemessen?
Passt das Gefühl zur Situation? Oder bin ich in »alten Gefühlsnetzen« gefangen? Würden die meisten Menschen oder »mein Held des Alltags« so empfinden?
Nein? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
Ja? → Gehen Sie weiter zur 2. Frage.
2. Ist mein Gefühl aktuell so intensiv, dass ich nicht vernünftig handeln kann?
Ja? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
Nein? → Gehen Sie weiter zur 3. Frage
3. Ist es langfristig für Sie oder für andere von Nachteil, Ihrem aktuellen Handlungsimpuls zu folgen?
Ja? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
Nein? → Gehen Sie zu H.

H: Handeln!

Folgen Sie Ihrem Impuls. Tun Sie das, was Ihnen Ihr Gefühl rät.

A: Abschwächen!

Entgegengesetztes Handeln (handlungsbezogene Skills)

.....
.....
.....

Entgegengesetztes Denken (gedankenbezogene Skills)

.....
.....
.....

Entgegengesetzte Körpersprache (körperbezogene Skills, Atmung)

.....
.....
.....

Entgegengesetzte Wahrnehmung (sinnesbezogene Skills)

.....
.....
.....

Aktuelle Spannung/Stärke des Gefühls nach Ausfüllen des Protokolls (0–100):

M49.7 Fairer Blick



INFOBLATT Selbstwert

Wie bewerten Sie sich selbst?

- In dem Selbstwertmodul geht es nicht darum, von sich ein glänzendes, völlig positives Bild zu bekommen! Wir denken eher an eine Art **Waffenstillstand** mit sich selbst - d. h., ab und an auch mal das Positive an der eigenen Person zu sehen, nicht **IMMER** nur das Negative.



- Der Selbstwert setzt sich zusammen aus allen Urteilen, die Sie über sich selbst bilden. Um den Selbstwert zu stärken, ist es sinnvoll, ab und zu positive Urteile über sich zu bilden. Dazu benötigen Sie einen fairen Blick.
- Überlegen Sie doch mal, wie Sie sich selbst beurteilen: Welchen Maßstab legen Sie an, wenn Sie andere beurteilen? Kann es sein, dass Sie mit anderen »gnädig« sind, aber mit sich selbst hart? Könnten Sie Ihre Maßstäbe etwas aufweichen? Könnten Sie einen fairen Blick auf sich werfen?



ARBEITSBLATT
Selbstwert



Datum:

Name:

Fairer Blick

Diese Übung dient dazu, Ihnen zu zeigen, dass Sie oft mit unterschiedlichen Maßstäben beurteilen, wenn Sie sich selbst oder andere beurteilen.

Versuchen Sie zunächst, eine gute Freundin oder einen Bekannten zu beurteilen. Formulieren Sie jeweils 2 positive Eigenschaften

- Umgang mit Mitmenschen:
- Körperliche Aspekte:
- Beruf und Ausbildung:
- Freizeit und Hobbies:
- Anderes:

Und nun versuchen Sie, für jeden Bereich auch 2 positive Eigenschaften für Sie selbst zu finden:

- Umgang mit Mitmenschen:
- Körperliche Aspekte:
- Beruf und Ausbildung:
- Freizeit und Hobbies:
- Anderes:
- ...

Sehen Sie den Unterschied? Sie sollten sich und andere mit dem gleichen fairen Blick beurteilen. Das will geübt sein!

Tagesrückblick: Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit, um zu überlegen, was Ihnen an diesem Tag gelungen ist. Das kann auch eine Kleinigkeit oder etwas Unauffälliges sein.

.....

.....

.....

Aus Bohus, M. & Wolf, M. (2009) *Interaktives Skills-Training für Borderline-Patienten. Die CD-ROM für Betroffene*. Stuttgart: Schattauer, S. ■■■. Mit freundlicher Genehmigung. ■■■.
Bohus, M. & Borgmann, E. (2011). Borderline-Persönlichkeitsstörung. In G. Meinlschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 49.