



# (1) Fragenkatalog Thema Trauma

---

Liebe (r) Gesprächspartner(in)

Lassen Sie uns paar Fragen zum Thema Trauma zu stellen, damit wir uns gemeinsam auf dieses Themengebiet ein wenig besser einstellen können. (Alle Antworten unterliegen natürlich dem Datenschutz!)

Nehmen Sie sich hierzu gerne so viel Zeit wie Sie brauchen und schreiben Sie alles auf, was Ihnen heute dazu einfällt. Erinnerungen unterliegen einer natürlichen Veränderung aber auch unterschiedlicher Verdrängung.

Eventuell fallen Ihnen gewisse Dinge aus Ihrer Vergangenheit erst ein paar Tage später ein. Dann wäre es gut, wenn Sie sich diesen (!) bereits ausgefüllten Fragebogen nochmals zur Hand nehmen.

Ihr *Marcus Jähn*

**Diese Fragen des ersten Teils können Sie gerne etwas ausführlicher beantworten. Die Fragen des zweiten Teils sollten nur mit „Ja“ oder „Nein“ kurz und knapp beantwortet werden ... Vielen Dank!**

---



## Teil 1 -

---

### **(1.) Allgemeine Fragen**

1. Wo leben Sie?
2. Mit wem leben Sie zusammen?
3. Wer kocht für Sie und erledigt Reinigungsaufgaben?
4. Wer bezahlt die Rechnungen?

### **(2.) Persönliche Fragen**

1. Auf wen verlassen Sie sich in Ihrem Alltagsleben?
2. Wenn Sie krank sind: Wer kauft dann für Sie ein oder bringt Sie zum Arzt?
3. Mit wem reden Sie, wenn Sie aufgebracht sind?

### **(3.) Kindheit**

1. Wer lebte im Haushalt?
2. Wie oft sind Sie umgezogen?
3. Wer war Ihre primäre Bezugsperson?

### **(4.) Beziehungen in der Kindheit**

1. Wer in Ihrer Familie hat sich Ihnen gegenüber liebevoll verhalten?
2. Wer hat Sie wie einen besonderen Menschen behandelt?
3. Gab es in Ihrer Kindheit / Jugend in Ihrer Umgebung jemand in dessen Gegenwart Sie sich sicher fühlten?

### **(5.) Erziehung in der Kindheit**

1. Wer hat bei Ihnen zu Hause die Regeln festgelegt und Disziplin durchgesetzt?
2. Wie wurden in Ihrer Familie die Kinder erzogen?
  - a. durch Reden, Schelte, Prügel, Schläge, Einsperren?
3. Wie sind Ihre Eltern mit Meinungsverschiedenheiten umgegangen?



## - Teil 2 -

### Fragen nach dem Adverse Childhood Experiences – Fragenkatalog

(Bitte diese Fragen nur mit einem einfach „JA“ oder einem „NEIN“ beantworten – keine tieferen Erklärungen ...)

1. **Emotionaler Missbrauch** - Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in ihrem Haushalt - in Ihrer Familie - Sie in Ihrer Kindheit oft oder vielleicht sogar sehr oft beschimpft, beleidigt, schlechtgemacht, gedemütigt oder so behandelt, dass Sie dadurch Angst bekamen?
2. **Emotionale Vernachlässigung** „Haben Sie sich in Ihrer Kindheit oft oder sehr oft so gefühlt, als ob Sie niemand in Ihrer Familie liebte oder man dachte, sie wären nicht wichtig oder nichts Besonderes.  
Oder haben sich Ihre Familienmitglieder untereinander nicht umeinander gekümmert, hatten keine Nähe zueinander oder haben sich gegenseitig nicht unterstützt?“
3. **Körperliche Behandlung** - Hat ein Elternteil von Ihnen Sie oft oder sehr oft so heftig geschlagen, dass Sie sichtbare Prellungen hatten oder gar verletzt waren?  
Hat ein Elternteil Sie oft oder sehr oft geschubst, gepackt, geschlagen oder einen Gegenstand nach Ihnen geworfen?
4. **Körperliche Vernachlässigung Schlüsselkinder / Aschenputtel** -  
„Haben Sie sich oft oder sehr oft so gefühlt, als wären sie eine Belastung für die Eltern gewesen? Wollte man nicht für sie kochen oder waschen? Gab es niemanden der Sie – Ihren Körper oder Ihre Seele – beschützen wollte – z.B. vor Mobbing?  
Waren Ihre Eltern zeitweise durch Arbeit, Alkohol oder andere Rauschmittel / Computersucht / Spielsucht so abgelenkt, dass sie sich nicht mehr vernünftig um Sie hätten kümmern können z.B., wenn sie krank waren, um sie zu einem Arzt zu bringen, wenn es erforderlich gewesen wäre und / oder sie Nähe gebraucht hätten?“
5. **Sexueller Missbrauch** - Hat ein Erwachsener oder eine Person, die mindestens 5 Jahre älter als Sie war jemals versucht, Sie zu oralem, analem, vaginalem Sex zu nötigen oder wollte Ihren Körper zur sexuellen Stimulation berühren?



6. **Eltern untereinander** Haben Sie als Kind manchmal, oft oder sehr oft miterlebt, wie Ihre Mutter / Stiefmutter geschubst, gepackt oder geschlagen oder ein Gegenstand nach Ihr geworfen wurde?
7. **Suchtmittel-Missbrauch im Haushalt** „Haben Sie bei jemandem gewohnt, der Alkoholprobleme hatte oder andere Suchtmittel bzw. Drogen (auch Computersüchtig, Spielsucht, Handy ...) missbräuchlich genutzt hat?“
8. **Psychische Erkrankungen im Haushalt** „War ein Familienmitglied depressiv oder anderweitig psychisch krank (mit / ohne Diagnose) oder hatte über einen Selbstmordversuch laut nachgedacht, versucht oder vollzogen?“
9. **Trennung / Scheidung der Eltern** „Waren Ihre Eltern getrennt voneinander lebend oder geschieden?“
10. **Verlust eines Familienmitgliedes** „War ein Familienmitglied länger als 6 Monate von Ihnen getrennt z.B. im Gefängnis, lange Zeit auf Montage, als Soldat im Auslandseinsatz, durch Tod oder Krankheit?“