



psychose.de

## Entlassungsplanung für Psychose- und Bipolarbetroffene

### WIE FÜHLEN SIE SICH SUBJEKTIV?

Bitte füllen Sie den folgenden Fragebogen zur subjektiven Befindlichkeit aus: Drucken Sie diese Seite aus, markieren Sie Ihre Antworten durch einen Kreis. Bitte addieren Sie die Ergebnisse und tragen Sie die Summe im Feld unten ein. Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt.

<b>Bitte beachten:</b> Alle Aussagen beziehen sich auf die vergangenen sieben Tage; bitte markieren Sie Ihre entsprechende Beurteilung.	Überhaupt nicht	Sehr wenig	Wenig	Deutlich	Stark	Sehr stark
Ich fühle mich ohnmächtig und ohne Kontrolle über mich.	6	5	4	3	2	1
Ich fühle mich in meinem Körper sehr wohl.	1	2	3	4	5	6
Das Denken fällt mir leicht.	1	2	3	4	5	6
Ich habe keine Hoffnung, sehe meine Zukunft schwarz.	6	5	4	3	2	1
Ich empfinde meinen Körper als mir zugehörig und vertraut.	1	2	3	4	5	6
Ich habe große Hemmungen, Menschen anzusprechen und Kontakt mit ihnen aufzunehmen.	6	5	4	3	2	1
Ich bin einfallsreich und voller Fantasie.	1	2	3	4	5	6
Ich empfinde meine Umwelt als vertraut und freundlich.	1	2	3	4	5	6
Ich fühle mich kraftlos und erschöpft.	6	5	4	3	2	1
Meine Gedanken und Empfindungen sind flach, alles ist mir gleichgültig.	6	5	4	3	2	1
Mein Denken ist mühsam und zäh.	6	5	4	3	2	1
Mein Gefühl und Verhalten sind den Anlässen nicht angemessen. Über Kleinigkeiten rege ich mich auf, wichtige Ereignisse berühren mich kaum.	6	5	4	3	2	1
Der Kontakt zu Menschen in meiner Umgebung fällt mir leicht.	1	2	3	4	5	6
Ich empfinde meine Umwelt als verändert, fremd und bedrohlich.	6	5	4	3	2	1
Ich kann mich gut abgrenzen gegenüber anderen Menschen.	1	2	3	4	5	6
Meinen Körper empfinde ich als Last.	6	5	4	3	2	1
Meine Gedanken sind sprunghaft und ungerichtet. Ein geordnetes Denken fällt mir schwer.	6	5	4	3	2	1
Was um mich herum geschieht, interessiert mich und ist mir wichtig.	1	2	3	4	5	6
Mein Gefühl und Verhalten sind den Anlässen angemessen.	1	2	3	4	5	6
Ich habe große Zuversicht. Alles wird gut.	1	2	3	4	5	6
<b>Summe</b>	<input style="width: 150px; height: 20px; border: 2px solid red;" type="text"/>					

**Werte zwischen 20 und 60 Punkten:**  
Sie fühlen sich wohl momentan subjektiv nicht gut. Hierfür gibt es eine Vielzahl von Gründen, z.B. noch anhaltende psychotische oder depressive Symptome oder Nebenwirkungen der Medikation. Wenn Sie einen Wert zwischen 20–60 Punkten haben, sollten Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt oder Therapeuten besprechen.

**Werte zwischen 61 und 79 Punkten:** Ihre subjektive Befindlichkeit befindet sich derzeit im mittleren Bereich. Das heißt, dass es noch einige Bereiche gibt, die es zu verbessern gilt. Streichen Sie die Bereiche im Fragebogen an, in denen Sie wenig Punkte erzielt haben ( $\leq 3$  Punkte) und nehmen Sie den Fragebogen mit zu Ihrem Arzt oder Therapeuten, um die Ergebnisse zu besprechen.

**Werte zwischen 81 und 120 Punkten:** Sie fühlen sich momentan subjektiv gut. Es existieren wenige psychische und soziale Bereiche, in denen Sie ausgeprägte Schwierigkeiten haben. Vervollständigen Sie den Fragebogen von Zeit zu Zeit und überprüfen Sie, ob dieses gute Ergebnis stabil bleibt.