

Beispielbericht

Trauma & PTBS-Screening (PCL-5)

PTSD · Screening-Fragebogen

Erstellt für
Fatima Al-Hassan

Datum
21. März 2026

Fragen
20

Referenz
00000024

Inhalt

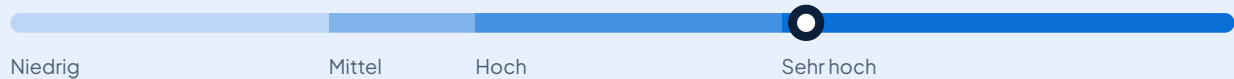
1	Ihr Ergebnis	S. 2
2	Was Ihre Antworten sagen	S. 3
3	Nächste Schritte	S. 4
4	Ihre Antworten	S. 5

Ihr Ergebnis

52 / 80

Schwere PTBS – bitte suchen Sie Hilfe

65 % der Höchstpunktzahl



Schwere posttraumatische Belastungssymptome, die erhebliches Leid und deutliche Einschränkungen verursachen.

Nach Bereich

In Prozent des Maximums jedes Bereichs, damit sie vergleichbar sind.

Vermeidung		50 %	4 / 8
Negative Gedanken und Stimmung		46 %	13 / 28
Übererregung und Reaktivität		46 %	11 / 24
Wiedererleben		35 %	7 / 20

● Am wenigsten ausgeprägt ● Am stärksten ausgeprägt

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Am wenigsten ausgeprägt

Wiedererleben · 35 %

Übererregung und Reaktivität · 46 %

Am stärksten ausgeprägt

Vermeidung · 50 %

Negative Gedanken und Stimmung · 46 %

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das erfordert Mut, besonders wenn die Fragen an belastende Erfahrungen rühren. Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie derzeit mit einer erheblichen inneren Belastung leben, die sich in verschiedenen Bereichen Ihres Erlebens zeigt. Das ist keine Schwäche und kein persönliches Versagen – es ist eine verständliche Reaktion Ihres Nervensystems auf etwas, das Sie durchlebt haben. Viele Menschen, die Ähnliches erleben, berichten von genau diesen Mustern: wiederkehrende belastende Erinnerungen, das Bedürfnis, bestimmten Orten, Gedanken oder Situationen auszuweichen, veränderte Gedanken über sich selbst oder die Welt, sowie ein Gefühl ständiger Anspannung oder Wachsamkeit.

Ihr Gesamtwert von 52 von 80 Punkten (65,0 %) deutet auf eine ausgeprägte Belastung in allen vier gemessenen Bereichen hin: Intrusionen (14), Vermeidung (12), negative Veränderungen in Denken und Stimmung (15) sowie erhöhte Erregung (11). Das bedeutet in einfachen Worten: Ihr Körper und Geist scheinen noch immer in einem Zustand erhöhter Alarmbereitschaft zu sein, als ob eine vergangene Bedrohung noch immer präsent wäre. Dies ist ein häufiges und behandelbares Muster – kein Urteil über Sie als Person, sondern ein Hinweis darauf, dass Ihr System zusätzliche Unterstützung braucht, um sich wieder sicher zu fühlen.

Es gibt einige Schritte, die Ihnen jetzt guttun können. Achten Sie auf kleine, stabilisierende Routinen im Alltag – ausreichend Schlaf, Bewegung und Momente der Ruhe können das Nervensystem beruhigen. Atemübungen oder Erdungstechniken (zum Beispiel bewusstes Wahrnehmen der fünf Sinne) können helfen, wenn Erinnerungen oder Anspannung überwältigend werden. Auch der Austausch mit vertrauten Menschen, die zuhören ohne zu urteilen, kann sehr entlastend sein.

Bitte betrachten Sie dieses Ergebnis als wichtigen ersten Schritt, nicht als endgültige Bewertung – dieses Screening ersetzt keine klinische Diagnose. Es lohnt sich sehr, zeitnah eine qualifizierte Fachperson, etwa eine Psychotherapeutin oder einen Facharzt für Traumafolgestörungen, aufzusuchen. Traumafolgen sind gut behandelbar, und viele Menschen erleben durch professionelle Unterstützung spürbare Erleichterung und neue innere Stabilität. Sie verdienen diese Unterstützung – und Heilung ist möglich.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Schwere PTBS – bitte suchen Sie Hilfe

Bitte wenden Sie sich so bald wie möglich an eine Fachperson für psychische Gesundheit. PTBS ist gut behandelbar.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Screening-Instrument. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihre Antworten

Skala von „Überhaupt nicht“ bis „Extrem“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
Wiedererleben · 7 / 20			
1	Wiederholte, beunruhigende und ungewollte Erinnerungen an die belastende Erfahrung.	Mäßig	2
2	Wiederholte, beunruhigende Träume über die belastende Erfahrung.	Ein wenig	1
3	Plötzlich fühlen oder handeln, als ob die Erfahrung wieder geschehe (Flashbacks).	Ein wenig	1
4	Sehr aufgewühlt fühlen, wenn etwas an die Erfahrung erinnert.	Mäßig	2
5	Starke körperliche Reaktionen haben, wenn etwas an die Erfahrung erinnert.	Ein wenig	1
Vermeidung · 4 / 8			
6	Erinnerungen, Gedanken oder Gefühle im Zusammenhang mit der Erfahrung vermeiden.	Mäßig	2
7	Externe Erinnerungen an die Erfahrung vermeiden (Personen, Orte, Aktivitäten).	Mäßig	2
Negative Gedanken und Stimmung · 13 / 28			
8	Schwierigkeiten, wichtige Teile der Erfahrung zu erinnern.	Mäßig	2
9	Starke negative Überzeugungen über sich selbst, andere oder die Welt.	Ein wenig	1
10	Sich selbst oder jemand anderen für die Erfahrung beschuldigen.	Mäßig	2
11	Starke negative Gefühle wie Angst, Wut, Schuld oder Scham.	Mäßig	2
12	Verlust des Interesses an Aktivitäten, die Sie früher genossen.	Mäßig	2
13	Das Gefühl, distanziert oder von anderen abgeschnitten zu sein.	Mäßig	2
14	Schwierigkeiten, positive Gefühle zu erleben (Glück, Liebe, Freude).	Mäßig	2
Übererregung und Reaktivität · 11 / 24			
15	Reizbares Verhalten, Wutausbrüche oder aggressives Handeln.	Mäßig	2
16	Zu viele Risiken eingehen oder Dinge tun, die Ihnen schaden könnten.	Mäßig	2
17	'Superalert', wachsam oder auf der Hut sein (Hypervigilanz).	Mäßig	2
18	Sich nervös fühlen oder leicht erschrecken.	Ein wenig	1

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
19	Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren.	Mäßig	2
20	Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen.	Mäßig	2