



(Früh)Erkennen von schizophrenen Psychosen FRAGEBOGEN ZUR (FRÜH)ERKENNUNG

Der folgende kurze Fragebogen soll Ihnen helfen, erste mögliche Hinweise auf ein erhöhtes Psychoserisiko zu erkennen. Verlassen Sie sich beim Durchgehen der Fragen auf Ihr Gefühl und antworten Sie so, wie es für Sie persönlich zutrifft. Wenn Sie einige dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, bedeutet dies aber nicht, dass Sie automatisch ein erhöhtes Psychoserisiko haben, sondern dass es vielleicht ratsam wäre, mit einem Psychiater über Ihre Probleme zu sprechen.

Sind Ihnen folgende Punkte in den vergangenen sechs Monaten aufgefallen oder sind Sie dadurch gestört oder bedrängt worden?			
1	Sie sind schweigsamer geworden und ziehen sich lieber zurück, als mit anderen etwas zu unternehmen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
2	Sie sind eher unsicher oder schüchtern anderen gegenüber.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
3	Ihre Stimmung war über Wochen hinweg eher bedrückt, traurig oder verzweifelt.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
4	Sie schlafen schlechter als gewöhnlich – z.B. haben Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen oder wachen früher auf als sonst oder Sie essen mit viel mehr oder mit viel weniger Appetit als normalerweise.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
5	Ihre Bewegungen, Ihr Denken und Sprechen sind merklich langsamer geworden.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
6	Ihre Ausdauer und Motivation in Schule, Ausbildung oder Arbeit und bei Freizeitunternehmungen hat auffällig nachgelassen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
7	Sie achten weniger als früher auf Ihre persönlichen Bedürfnisse oder Ihre Gesundheit, Ernährung, Körperhygiene, Kleidung, Ordnung im persönlichen Wohnbereich.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
8	Sie sind häufig nervös, unruhig oder angespannt.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
9	Sie haben im Vergleich zu früher häufiger Streit und Diskussionen mit Angehörigen, Freunden oder anderen Personen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
10	Ihre Gedanken geraten in Ihrem Kopf manchmal durcheinander.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
11	Sie haben häufiger als früher den Eindruck, dass andere Sie hereinlegen, ausnutzen oder betrügen wollen.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
12	Sie haben zunehmend den Eindruck, dass bestimmte Vorkommnisse im Alltag (z.B. Hinweise und Botschaften aus Ihrer Umwelt) mit Ihnen persönlich zu tun haben oder nur für Sie bestimmt sind.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
13	Ihre gewohnte Umgebung kommt Ihnen manchmal unwirklich oder fremdartig vor (z.B. besonders eindrucksvoll, ergreifend, bedrohlich).	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
14	Sie nehmen Geräusche oder Farben in Ihrer Umwelt ungewohnt intensiv oder deutlich wahr. Manchmal erscheinen Ihnen Dinge oder Menschen äußerlich, z.B. in ihrer Form oder Größe, verändert.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
15	Ihre Gedanken werden manchmal plötzlich von anderen Gedanken unterbrochen oder gestört.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
16	Sie fühlen sich phasenweise ganz besonders beobachtet, verfolgt oder durch etwas bedroht.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
17	Sie sehen, hören, schmecken oder riechen manchmal Dinge, die andere nicht bemerken.	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

Die Absicht, Ihnen mit diesem Fragebogen dabei zu helfen, auch geringfügig erhöhte Risiken zu erkennen, bringt es mit sich, dass einzelne der enthaltenen Fragen von vielen Menschen bejaht werden. **Auch wenn drei oder mehr der Aussagen 1–13 auf Sie zutreffen, heißt das noch nicht, dass damit eine Psychosegefährdung besteht.** Auch das Vorkommen von Erlebnisweisen, die einer Psychose schon näher stehen und in dem Fragebogen mit den Aussagen 14–17 beschrieben werden, besagt für sich allein

noch nichts. Sie sollten sich also durch solche Wahrnehmungen bei sich selbst nicht beunruhigen lassen. **Hinter vielen der in dem Fragebogen aufgenommenen Veränderungen kann sich auch etwas ganz anderes verbergen, vielleicht nur eine ganz normale Reaktion auf belastende Lebensumstände.** Besonders vieldeutig und unspezifisch sind die Aussagen 1–9. Sie wurden aber trotzdem in den Fragebogen aufgenommen, weil viele Betroffene darüber berichten, dass ihre Psychose mit

solchen Veränderungen begann. Wenn Sie sich also plötzlich lieber zurückziehen, unsicherer werden oder sich über längere Zeit bedrückt fühlen, ohne zu wissen warum, wenn das zur Belastung für Sie selbst und für Ihre Bezugspersonen wird und die Ärzte und Psychologen Schwierigkeiten haben, diese Veränderungen einzuordnen, dann wäre es sicher sinnvoll, wenn Sie auch bei solchen Beschwerden Kontakt zu einem Früherkennungszentrum aufnehmen.