

Berliner Fragebogen zu Auswirkungen von Traumatisierungen während der Geburt – BFAG ©

© 2016 Tanja Sahib, in: Es ist vorbei - ich weiß es nur noch nicht

Mit freundlicher Genehmigung der Urheberin. Für weitere Kopien und Veröffentlichungen muss das Einverständnis der Urheberin eingeholt werden.

Denken Sie bitte an die Geburt Ihres Kindes. Vieles in Ihrem Leben hat sich seitdem verändert.
Kreuzen Sie in dem folgenden Fragebogen an, wie Sie sich in den letzten Tagen gefühlt oder
verhalten haben.

Bitte entscheiden Sie sich pro Frage nur für eine Antwort!

	nie	selten	manchmal	oft	sehr oft
1. Wie häufig haben Sie über die Geburt Ihres Kindes gegrübelt?	1	2	3	4	5
2. Kommt es vor, dass sich bildhafte Vorstellungen aufdrängen, die mit der damaligen Situation zu tun haben?	1	2	3	4	5
3. Ist es so, als würden Sie in bestimmten Momenten die Geburt nacherleben?	1	2	3	4	5
4. Vermeiden Sie es, Orten oder Menschen zu begegnen, die Sie erinnern könnten?	1	2	3	4	5
5. Wie häufig denken Sie, ohne es zu wollen, plötzlich an das Geburtsgeschehen?	1	2	3	4	5
6. Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich an vieles nicht erinnern oder bestimmten Erinnerungen der Zusammenhang fehlt?	1	2	3	4	5
7. Wie groß ist Ihre Angst, Ihnen selbst könnte erneut etwas zustoßen?	1	2	3	4	5
8. Fühlen Sie sich in Ihrem Körper nach der Geburt noch nicht wohl und führen Sie das auf Ihr Erleben bei der Geburt zurück?	1	2	3	4	5
9. Haben Sie mehr Angst als andere Mütter, die Sie kennen, dass Ihrem Kind etwas zustoßen könnte?	1	2	3	4	5
10. Wie häufig haben Sie belastende Träume, die mit dem Erlebten im Zusammenhang stehen?	1	2	3	4	5
11. Sind Sie körperlich angespannt und aufgeregt, wenn Sie an die Geburt denken?	1	2	3	4	5
12. Haben Sie Angst, Sie könnten Ihr Kind verletzen?	1	2	3	4	5
13. Sind Sie bei lauten Geräuschen sehr schreckhaft?	1	2	3	4	5
14. Wie häufig ziehen Sie sich von anderen Menschen zurück und sind wesentlich weniger aktiv als vorher?	1	2	3	4	5
15. Wie häufig vermeiden Sie es, Ihrem Kind nahe zu sein?	1	2	3	4	5
16. Wie häufig haben Sie Wutanfälle, die Sie bisher nicht von sich kannten?	1	2	3	4	5
17. Kommt es vor, dass Ihnen einiges keine Freude mehr macht, das für Sie früher sehr erfüllend war?	1	2	3	4	5

18. Haben Sie häufig Kopf- oder Rückenschmerzen und können nicht gut durchatmen?	1	2	3	4	5
19. Sind Sie wütend oder beschämt, weil Sie glauben, dass Ihr Körper versagt hat?	1	2	3	4	5
20. Kommt es vor, dass Sie keine Worte finden für das, was Sie erlebt haben?	1	2	3	4	5
Nun addieren Sie alle Punkte!	Summe:				

Wie lange halten diese Reaktionen bereits an?

- Ich erlebte keine der beschriebenen Reaktionen.
- Sie halten weniger als vier Wochen an.
- Sie halten bereits zwischen vier und zwölf Wochen an.
- Sie halten bereits zwischen drei und sechs Monaten an.
- Sie halten bereits länger als sechs Monate an.

Halten die beschriebenen Gedanken und Gefühle länger als sechs Monate an, könnten sie ohne Unterstützung die Lebensqualität dauerhaft beeinträchtigen.

Auswertung: Geben Sie

Nie - 1 Punkt = bis max. 20 Punkte
 Selten - 2 Punkte = bis max. 40 Punkte
 Manchmal - 3 Punkte = bis max. 60 Punkte
 Oft - 4 Punkte = bis max. 80 Punkte
 Sehr oft - 5 Punkte = bis max. 100 Punkte

Erreichen Sie eine Punktzahl von 21- 49, haben Sie die Geburt gut verkraftet und müssen nur noch kleine Schritte auf dem Weg der Verarbeitung gehen.

Erreichen Sie eine Punktzahl zwischen 50- 70, sollten Sie für sich überlegen, wie Ihr soziales Umfeld Sie unterstützen kann, diese Erfahrung in Ihr Leben zu integrieren.

Erreichen Sie eine Punktzahl zwischen 71-100, haben Sie den Mut, sich einer Beratungsstelle oder einer Psychotherapeutin anzuvertrauen, um professionelle Unterstützung zu erhalten!