

Arbeitsblatt 9: Gesprächsvorbereitung

Beschwerden, Fragen und nächste Schritte für Arztpraxis oder Psychotherapie sammeln.

Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

Ziel des Arbeitsblattes

Dieses Blatt hilft, wichtige Informationen vor einem Erstgespräch oder Folgetermin geordnet aufzuschreiben.

Aktuelle Beschwerden

Seit wann bestehen die Beschwerden und wie haben sie sich verändert?

- gedrückte Stimmung / Leere
- Interessenverlust
- Antriebsmangel
- Schlafprobleme
- Appetitveränderung
- Konzentrationsprobleme
- Grübeln
- Schuldgefühle / Selbstabwertung
- Rückzug
- Suizidgedanken oder Selbstgefährdung

Alltag und Belastung

Was fällt im Alltag aktuell schwer?

Was hilft wenigstens etwas?

Sicherheit

Gab oder gibt es Gedanken, mir etwas anzutun? Wenn ja: Wie konkret und wie sicher bin ich gerade?

Fragen an Fachperson

Meine wichtigsten Fragen:

Nächste Schritte

Vereinbart / geplant:

Quellenorientierung

Orientiert an allgemeinen Hilfewegen: hausärztliche Praxis, Psychotherapie, Fachärztin/Facharzt, 116117 und Krisenhilfe. Eine individuelle Einschätzung erfolgt durch qualifizierte Fachpersonen.