Anamnesebogen

Der Fragebogen dient für Sie zur Vorbereitung auf die psychotherapeutische Behandlung. Mit dem Fragebogen erhalte ich zudem Informationen in schriftlicher Form, die ich beim Schreiben des Antrags zur Kostenübernahme jederzeit nachgucken kann.

Wenn Sie eine Frage nicht beantworten wollen, schreiben Sie „Möchte ich nicht beantworten.“.

|  |
| --- |
| Mit einem Pfeil (**→**) gekennzeichnete Fragen und die **Therapieziele auf Seite 8** bitte *unbedingt bearbeiten*, da es sich hier um grundlegende oder für die Antragstellung zur Kostenübernahme bei der Krankenkasse notwendige Informationen handelt. |

**→** Name: **→** Geb.-Dat.: **→** Tele.:

 **→** Email:

**→** Anschrift: **→** Passwort für verschlüsselten Mailverkehr:

**1. Symptomatik:**

Beschreiben Sie mit eigenen Worten Ihre hauptsächlichen Beschwerden, derentwegen Sie zu mir kommen:

Wie sehr leiden Sie unter diesen Beschwerden (bitte einkreisen):

(überhaupt nicht) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (maximal stark)

Was war für Sie der Auslöser, dass Sie beschlossen haben, eine Psychotherapie zu machen?

**→** Haben Sie schon einmal einen Suizidversuch unternommen (wann, wie):

**→** Gibt es aktuell Suizidgedanken oder Suizidabsichten:

Wie groß sind Sie: Wie viel wiegen Sie:

**→** Schildern Sie kurz, **wann** ihre Beschwerden das erste Mal auftraten und **was** sie ausgelöst hat:

**→** Wie erklären Sie sich, dass die vorhandenen Beschwerden bei Ihnen entstanden sind:

In welchen Bereichen fühlen Sie sich durch Ihre Beschwerden und Probleme beeinträchtigt?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bereich:** | **Beeinträchtigung (0-10)** | **Art der Beeinträchtigung:** |
| beruflich |  |  |
| familiär |  |  |
| Freizeit |  |  |
| soz. Kontakte |  |  |
|  |  |  |

**→** Sind oder waren Sie wegen Ihrer Beschwerden in ärztlicher oder psychologischer Behandlung; im Krankenhaus, zur Kur oder Rehabilitationsmaßnahme?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wann? | Wo? Adresse | Gibt es darüber Berichte?  | Kostenträger |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**→** Wenn Sie bereits eine Psychotherapie gemacht haben: Inwiefern konnten Sie von dieser Therapie profitieren?

**→** Welche **Medikamente** nehmen Sie ein?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Genauer Name | Von wem verordnet? | Gegen welche Beschwerden? |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

Welche eigenen Versuche haben Sie unternommen, um die Schwierigkeiten zu verändern:

Gibt es jemanden in Ihrem Bekanntenkreis oder Ihrer Familie, der ähnliche Beschwerden hat:

Haben Sie einen Rentenantrag gestellt?

Falls Sie bereits eine Rente beziehen: seit \_\_\_\_\_\_\_\_\_: Um was für eine Art von Rente handelt es sich?

**2. Herkunftsfamilie**

Gibt es in Ihrer Familie schwerwiegende (psychische) Krankheiten oder Behinderungen?

Liegen angeborene Krankheiten oder Behinderungen vor (welche?):

*Zunächst geht es um die leiblichen Eltern (Vater und Mutter). Wenn Sie einen Stiefelternteil hatten, beschreiben Sie den für Sie prägenderen Menschen (leiblicher Elternteil oder Stiefelternteil) hier und den jeweils anderen unter „Beschreiben Sie bitte Ihre weiteren wichtigen Bezugspersonen“ (s.u.).*

Beruf des Vaters: Geburtsjahr des Vaters:

(leiblich – Stiefvater)

Falls verstorben, wann: Todesursache:

Beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihres Vaters:

Wie war die Beziehung zu Ihrem Vater in der Kindheit:

Was haben Sie in der Kindheit Ihrem Vater gegenüber empfunden:

Schreiben Sie bitte drei typische Sätze Ihres Vaters auf:

Beruf der Mutter: Geburtsjahr der Mutters:

(leiblich – Stiefmutter)

Falls verstorben, wann: Todesursache:

Beschreiben Sie die Persönlichkeit Ihrer Mutters:

Wie war die Beziehung zu Ihrer Mutter in der Kindheit:

Was haben Sie in der Kindheit Ihrer Mutter gegenüber empfunden:

Schreiben Sie bitte drei typische Sätze Ihrer Mutter auf:

Falls Sie nicht bei Ihren Eltern aufwachsen konnten, welche Gründe gab es dafür und wer waren in Ihrer Kindheit Ihre wichtigsten Bezugspersonen:

Beschreiben Sie bitte Ihre weiteren wichtigen Bezugspersonen:

**→** Haben Sie Geschwister:

Beschreiben zu jedem Ihrer Geschwister kurz welche Beziehung Sie in der Kindheit zu diesem Geschwister hatten und heute haben:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Name | Geschlecht | Geburtsjahr | Verhältnis zu dem Geschwister |

Wann sind Sie zu Hause ausgezogen:

Welche gravierenden Krankheiten (auch unfallbedingt) haben Sie bisher durchgemacht:

Bitte geben Sie jeweils an, ob und wann Sie jeweils operiert worden sind bzw. ob und wie lange Sie in Krankenhäusern waren:

 Kinderkrankheiten:

 Spätere Erkrankungen oder Unfälle:

**3. Ausbildung und Beruf**

Haben Sie einen Kindergarten besucht:

 Haben Sie den Kindergarten genossen oder gab es Probleme:

Wann wurden Sie eingeschult:

Eventuelle weiterführende Schulen:

Alter beim Verlassen der Schule:

**→** Was für einen Schulabschluss haben Sie:

Haben Sie die Schulzeit eher in guter oder eher in schlechter Erinnerung (bitte unterstreichen) – warum:

Wie haben Sie sich mit ihren Mitschülern verstanden:

Was war in der Schule positiv:

Was war in der Schule negativ:

**→** Weiterer Ausbildungsgang:

Alter bei Berufsbeginn:

**→** Bitte führen Sie Ihre bisherigen beruflichen Tätigkeiten in zeitlicher Reihenfolge auf:

(Bitte in zeitlicher Reihenfolge und mit Gründen für den Wechsel)

**→** Wenn Sie arbeitslos sind: Wann endete ihre letzte versicherungspflichtige berufliche Tätigkeit?

**→** Wenn Sie krankgeschrieben sind:

 Seit wann: Grund für Krankschreibung:

**→** Wenn Sie berentet sind:

 Seit wann: Art der Rente: Grund:

**→** Beschreiben Sie bitte ihre derzeitige oder letzte berufliche Tätigkeit:

 Seit: bis:

Befriedigt Sie die Arbeit, die sie zurzeit ausüben (Wenn nicht, warum sind Sie unzufrieden?):

**4. Derzeitige Situation und aktuelle Familie**

**→** Wie wohnen Sie:

 zur Miete ⭘ Eigentum ⭘ Wohnung ⭘ Haus ⭘ Sonstiges:

**→** Mit wem wohnen Sie zusammen:

Wohnen für Sie wichtige Menschen in Ihrer unmittelbaren Umgebung:

Gibt es Konflikte beim Zusammenwohnen:

**→** Wie bestreiten Sie finanziell Ihr Auskommen:

**→** Haben Sie Schulden (Wenn ja, wie sind diese Schulden entstanden?):

Hatten Sie viele Freund/Freundinnen, einen/eine beste(n) Freund(in) oder waren Sie ein Außenseiter:

 In der Kindheit:

 In der Jugend:

Wen würden Sie heute als Ihre Freunde/Freundinnen bezeichnen:

**→ Familienstand**: ledig – verheiratet – verwitwet – getrennt – geschieden – wieder verheiratet

**→** Haben Sie derzeit eine feste Partnerschaft:

 Seit wann besteht die Partnerschaft: geheiratet am:

 Was macht ihr Partner beruflich:

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Partnerschaft (bitte ankreuzen):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0unzufrieden | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100zufrieden |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Was schätzen Sie an Ihrer Partnerschaft:

Was belastet Sie in Ihrer Partnerschaft:

**→** Bitte machen Sie Angaben über alle **früheren Ehen oder Partnerschaften**, die Sie für wichtig halten. (bitte möglichst in zeitlicher Reihenfolge mit Angabe des Beginns und des Endes der Beziehung):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vorname | von - bis | Verheiratet? | Charakterisierung der Beziehung: |

**→** Bitte führen Sie in zeitlicher Reihenfolge alle ihre leiblichen **Kinder**, die angenommenen Kinder und auch die Kinder des Partners auf. Vermerken Sie bitte auch Fehlgeburten.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Name: | Geburtsjahr: | Geschlecht: | Eltern: | Besonderheiten / Beziehung zum Kind: |

Welche Schwierigkeiten haben Sie mit welchem Ihrer Kinder derzeit:

**Freizeitaktivitäten und Interessen**

Welche Hobbys und Freizeitaktivitäten spielen bei Ihnen eine Rolle:

 Derzeit im Alltag:

 Derzeit im Urlaub oder in den Ferien:

 Früher einmal:

Mit wem verbringen Sie Ihre Freizeit überwiegend:

Gibt es persönliche Ziele, die Sie in nächster Zeit erreichen wollen:

Welche Weltanschauung hat Sie geprägt / haben Sie:

Welches sind für Sie, abgesehen von Ihren Eltern, die bedeutendsten Menschen in Ihrem Leben:

**→ 7. Selbstbilder**

**A) Betrachten Sie sich manchmal selbst auf eine Weise, die für Sie schmerzhaft oder schädlich ist?**

Welche Aussagen *über sich selbst* passen zu dieser Betrachtungsweise Ihrer Person?

* Ich

**B) Wie würden Sie sich gerne häufiger selbst betrachten?**

Welche Aussagen *über sich selbst* passen zu dieser erwünschten Betrachtungsweise Ihrer Person?

* Ich

**C) Wenn Sie Ihre Person betrachten, was macht Sie traurig?**

**D) Wenn Sie Ihre Person betrachten, wovor haben Sie Angst?**

**E) Wenn Sie Ihre Person betrachten, was lässt Sie sich hilflos fühlen?**

**F) Welche belastenden Erfahrungen haben Sie in ihrem Leben gemacht?**

**Situation 1 / Bitte beschreiben Sie die Situation genau:**

**Situation 2 / Bitte beschreiben Sie die Situation genau:**

**→ 6. Therapieziele**

Bitte geben Sie auf dieser Seite an, welches aktuelle Verhalten Sie wie konkret verändern wollen.

|  |
| --- |
| **Ziel 1** |
| **Aktuelles, unerwünschtes Verhalten** | **Erwünschtes Verhalten** |
| Unerwünschte Verhaltensweise: | Erwünschte Verhaltensweise: |
| Beschreiben Sie bitte ein Beispiel für das **unerwünschte** Verhalten in einer ganz konkreten Situation: | Beschreiben Sie bitte ein Beispiel für das **erwünschte** Verhalten in einer ganz konkreten Situation: |
| Welche hinderlichen Gedanken haben Sie aktuell, wenn Sie die unerwünschte Verhaltensweise ausführen: | Welche Gedanken könnten Ihnen zukünftig helfen, die erwünschte Verhaltensweise ausführen: |

|  |
| --- |
| **Ziel 2** |
| **Aktuelles, unerwünschtes Verhalten** | **Erwünschtes Verhalten** |
| Unerwünschte Verhaltensweise: | Erwünschte Verhaltensweise: |
| Beschreiben Sie bitte ein Beispiel für das **unerwünschte** Verhalten in einer ganz konkreten Situation: | Beschreiben Sie bitte ein Beispiel für das **erwünschte** Verhalten in einer ganz konkreten Situation: |
| Welche hinderlichen Gedanken haben Sie aktuell, wenn Sie die unerwünschte Verhaltensweise ausführen: | Welche Gedanken könnten Ihnen zukünftig helfen, die erwünschte Verhaltensweise ausführen: |

|  |
| --- |
| **Ziel 3** |
| **Aktuelles, unerwünschtes Verhalten** | **Erwünschtes Verhalten** |
| Unerwünschte Verhaltensweise: | Erwünschte Verhaltensweise: |
| Beschreiben Sie bitte ein Beispiel für das **unerwünschte** Verhalten in einer ganz konkreten Situation: | Beschreiben Sie bitte ein Beispiel für das **erwünschte** Verhalten in einer ganz konkreten Situation: |
| Welche hinderlichen Gedanken haben Sie aktuell, wenn Sie die unerwünschte Verhaltensweise ausführen: | Welche Gedanken könnten Ihnen zukünftig helfen, die erwünschte Verhaltensweise ausführen: |

Bitte ergänzen Sie folgende Sätze:

1. An anderen Menschen kann ich nicht leiden……………………………………………………………………………………………………

2. An anderen Menschen mag ich……………………………………………………………………………………………………………………….

3. Mir ist es wichtig, dass ich…………………………………………………………………………………………………………………...........….

4. Ich will auf keinen Fall ………………………………………………………………………………………….........…………………………………

5. Andere sollten mir gegenüber……………………………………………………………………………………………...............................

6. Einerseits wünsche ich, dass ………………………………………………………………………………………………………………………….,

 andererseits fürchte ich, dass…………………………………………………………………………………………………..……...........…… .

7. Ich wünsche mir, dass andere Menschen über mich denken: „………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...............….“

8. Menschen meiner Umgebung denken über mich…………………………………………………………………………………………....

9. Mein Partner denkt über mich.………………………………………………………………………………………………………………..........

10. Jemand, der mich nicht leiden kann, denkt über mich…………………………………………………………………………..........

11. Ich halte mich selbst für …………………….………………………………………………………………………………………………………...

12. Ich beneide….………………………………………………………………………………………………………………………………………..........

13. Mein größter Ehrgeiz….………………………………………………………………………………………………………………………...........

14. Ich bedaure….………………………………………………………………………………………………………………………………………..........

15. Ich kann nicht………………………………………………………………………………………………………………………………………..........

16. Frauen sind…………………………………………………………………………………………………………………………………………….........

17. Die Zukunft…………………………………………………………………………………………………………………………………………...........

18. Ich habe Vergnügen an….……………………………………………………………………………………………………………………...........

19. Niemand……………………………………………………………………………………………………………………………………………............

20. Das Schlimmste……………………………………………………………………………………………………………………………………..........

21. Meine Arbeit………………………………………………………………………………………………………………………………………….........

22. Oft denke ich………………………………………………………………………………………………………………………………………...........

23. Am meisten ärgere ich mich über………………………………………………………………………………………………………….........

24. Ich fühle mich verletzt…………………………………………………………………………………………………………………………..........

25. Ich brauche…………………………………………………………………………………………………………………………………………...........

26. Ich bin stolz…………………………………………………………………………………………………………………………………………...........

27. Mein heißester Wunsch…………………………………………………………………………………………………………………………………

28. Ich leide………………………………………………………………………………………………………………………………………………...........

29. Ich schäme mich………………………………………………………………………………………..………………………………………………….

30. Männer sind.……….…………………………………………………………………………….………………………………………………………….

31. Freunde……………………………………………………..………………………………………………………………………………………………….