

ADNM – 20 Fragebogen

Adjustment Disorder – New Module 20

Hier finden Sie eine Liste von belastenden Ereignissen. Wir möchten Sie bitten, zunächst die Ereignisse anzukreuzen, die Sie innerhalb der letzten 2 Jahre erlebt haben. Dabei ist es unerheblich, ob diese Sie stark belastet haben oder nicht. Sie können auch mehrere Ereignisse ankreuzen. Bitte schreiben Sie dann daneben, wann Sie diese Ereignisse erlebt haben (es reicht Monat und Jahr als Angabe).

Ja		Zeitpunkt / Dauer des Ereignisses (Monat/Jahr)
	01. Scheidung / Trennung/.....
	02. Konflikte in der Familie	Von/..... Bis/.....
	03. Konflikte am Arbeitsplatz	Von/..... Bis/.....
	04. Konflikte mit Nachbarn	Von/..... Bis/.....
	05. Erkrankung oder Pflege eines Angehörigen	Von/..... Bis/.....
	06. Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes/.....
	07. Umstellung durch Berentung/.....
	08. Arbeitslosigkeit	Von/..... Bis/.....
	09. Zu viel oder zu wenig Arbeit	Von/..... Bis/.....
	10. Termin- und Zeitdruck	Von/..... Bis/.....
	11. Umzug in einer andere Wohnung/.....
	12. Finanzielle Probleme	Von/..... Bis/.....
	13. Eigene schwere Erkrankung	Von/..... Bis/.....
	14. Schwerer Unfall/.....
	15. Überfall/.....
	16. Aufgabe einer wichtigen Freizeittätigkeit	Von/..... Bis/.....
	17. Andere Belastung:	Von/..... Bis/.....
	18. Andere Belastung:	Von/..... Bis/.....
	19. Andere Belastung:	Von/..... Bis/.....

Die gerade von Ihnen angekreuzten Ereignisse können eine Vielzahl von Folgen auf unser Wohlbefinden und Verhalten haben.

Bitte schreiben Sie hier auf, welches Ereignis oder welche Ereignisse Sie besonders belastet haben bzw. Sie heute belasten:

Im Folgenden finden Sie verschiedene Aussagen darüber, welche Reaktionen derartige Ereignisse auslösen können. Dabei bitten wir Sie zunächst, anzugeben, wie oft die entsprechende Aussage auf Sie zutrifft („nie“ bis „oft“).

Im zweiten Schritt möchten wir Sie bitten, anzugeben, seit wann diese Reaktion bei Ihnen auftritt. Das kann weniger als ein Monat sein („< 1 Monat“) seit ca. einem Monat bis zu einem halben Jahr („1 – 6 Monate“) oder 6 Monate bis 2 Jahre („6 M. – 2 Jahre“). Diese Einschätzung wird wahrscheinlich nicht so leicht zu treffen sein, versuchen Sie trotzdem einmal eine grobe Einteilung der Dauer der Reaktion zu geben.

Sollten Sie in der oben aufgeführten Liste kein belastendes Ereignis angegeben haben, können Sie den folgenden Fragebogen überspringen!

	Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Offt (4)
1. Seit dem belastenden Problem fühle ich mich niedergeschlagen und traurig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
2. Ich muss wiederholt an die belastende Situation denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
3. Ich versuche, möglichst nicht über die belastende Situation zu reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
4. Es belastet mich sehr, immer wieder an die Situation zu denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
5. Tätigkeiten, die mir früher Spass gemacht haben, mache ich heute deutlich seltener.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
6. Wenn ich an die belastende Situation denke, bekomme ich richtige Angstzustände.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
7. Ich vermeide bestimmte Dinge, die mich an die belastende Situation erinnern könnten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
8. Seit der belastenden Situation bin ich nervös und unruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
9. Seit der belastenden Situation gehe ich viel schneller in die Luft, auch bei Kleinigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			

	Nie (1)	Selten (2)	Manchmal (3)	Oft (4)
10. Seit der belastenden Situation kann ich mich nur schwer auf bestimmte Dinge konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
11. Ich versuche, die belastende Situation aus meinem Gedächtnis zu streichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
12. Ich habe gemerkt, dass ich aufgrund der belastenden Situation gereizter werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
13. Mir kommen andauern Erinnerungen an die belastende Situation, gegen die ich nichts tun kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
14. Ich versuche, meine Gefühle zu unterdrücken, weil sie für mich belastend sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
15. Meine Gedanken kreisen um alles, was mit der belastenden Situation zu tun hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
16. Seit der belastenden Situation habe ich Angst, bestimmte Dinge zu tun oder in bestimmte Situationen zu gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
17. Ich gehe seit der belastenden Situation ungern zur Arbeit bzw. erledige ungern die notwendigen Dinge des Alltags.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
18. Ich fühle mich seit der belastenden Situation mutlos und habe wenig Hoffnung für die Zukunft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
19. Seit der belastenden Situation kann ich nicht mehr richtig schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			
20. Insgesamt beeinträchtigt mich die Situation stark spürbar in meinen Zusammenleben mit anderen, meinen Freizeitbeschäftigungen oder in anderen wichtigen Lebensbereichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	○ < 1 Monat ○ 1 – 6 Monate ○ 6M. – 2 Jahre			

Fragebogen zur Erfassung von Anpassungsstörungen

ADNM – 20 Auswertung

Adjustment Disorder – New Module 20

Symptomkategorien

Kernsymptome:

<i>Präokkupationen</i>	2	4	13	15
<i>Fehlanpassung</i>	10	17	19	20

Zusatzsymptome:

<i>Vermeidung</i>	3	7	11	14
<i>Depressive Stimmung</i>	1	5	18	
<i>Angst</i>	6	16		
<i>Störung der Impulskontrolle</i>	8	9	12	

Referenzen:

Einsle, F., Köllner, V., Dannemann, S., & Maercker, A. (2010). Development and validation of a self-report for the assessment of adjustment disorders. *Psychology, Health & Medicine*, 15(5), 584–95.

Glaesmer, H., Romppel, M., Braehler, E., Hinz, A., & Maercker, A. (2015). Adjustment Disorder as proposed for ICD-11: Dimensionality and Symptom Differentiation. *Psychiatry Research*, 229, 940 - 948

Lorenz, L. (in press). *Diagnostik von Anpassungsstörungen. Ein Fragebogen zum neuen ICD-11-Modell*. Wiesbaden: Springer Fachmedien

Maercker, A., Einsle, F., Köllner, V. (2007). Adjustment disorders as stress response syndromes: A new diagnostic concept and its exploration in a medical sample. *Psychopathology*, 40, 135 - 146