

Code _____ (für wiederholte Messungen, z.B. nach Therapie) Datum _____

Ort _____ Einrichtung (mehr als 8 Bewohner) O Wohngruppe O Pflegefamilie O Zutreffendes ankreuzen

RETROS-JS REgensburger Jugendlichen- TRauma-RisikO-Score (Version 5 Pastho)

Unterstützen Sie die Weiterentwicklung dieses Tests – Anonymisierte, ausgefüllte Bögen an die **0941 9447377** faxen (Abt. für Psychosomatik, Universitätsklinikum Regensburg) oder einfach Foto vom ausgefüllten Bogen an die traumahelfer@gmail.com schicken. Danke!

Jugendliche: Selbstauskunft تنکی خوان:	geeignet von 14 bis 21 Jahre د ۱۴ تا ۲۱ مناسب عمر	m o w o نارینه o بنخینه o	Alter _____ عمر _____
--	--	-------------------------------------	---------------------------------

Nimmst Du Medikamente? ja o nein o 0 نه 0 هو	آیا دواپی کاروی؟	Wenn ja, bitte Name des/der Medikaments(e), Dosierung und seit wann? auf der Rückseite notieren. د دواپی د کارولو په صورت کی د دواپی نوم/مقدار او دکوم نیټی څخه؟ مهربانی وکړی د صفحی په شاته ولیکی.
--	-------------------------	--

Ja هو	möglicher- weise کیدای شی	Nein نه	Kann ich nicht beurteilen هیڅ نشم ویلی	Bitte Zutreffendes ankreuzen مهربانی وکړی اړونده خواب په گوته کړی	
				Hast Du selbst ein Trauma (körperliche Gewalt, sexuelle Gewalt, Krieg, Erdbeben, schwerer Unfall etc.) erlebt? آیا تراوما (جسمی زورونه، جنسی زورونه، جگړه، زلزلې، سخته ترافیکي پیښه) دی تجربه کړی؟	1
				Gab es ein Trauma bei Familienangehörigen? آیا ستا په کورنی بل څوک په تراوما اخته دی؟	2
				Hast du bei anderen Trauma miterlebt? آیا بل څوک د تراوما په حالت کی لیدلی ده؟	3
Fragen immer bezogen auf die Gleichaltrigen bewerten, bezogen auf die letzten sechs Monate: د سوالونو طرح په تیره شپږو میاشتو د همزولو اشخاص ارزایی پر اساس:					
				Glaubst Du, dass du mehr Spaß machst als deine Altersgenossen? فکر کوی چه د خپلی همزولو ملگرو په پرتله ډیر خوند اخلی؟	4
				Träumst Du häufiger als die Gleichaltrigen in den Tag hinein? فکر کوی چه خپلی همزولو ملگرو په پرتله د ورځ په اوږدو کینی ډیر خوب وینی؟	5
				Hast Du Schwierigkeiten, Dich zu konzentrieren? د فکری تمرکز ستونزه لری؟ په سمه توگه تمرکز نشی کولای؟	6
				Bist du vergesslich, z.B. Versprechen, Treffen, Verabredungen? آیا کارونه درنه هیریکي؟ لکه د مکتب کار خانگی، او د والدین لاسلیک	7
				Bist Du eher chaotisch, unorganisiert ډیری سلیقه او بی نظم یی؟	8
				Fühlst Du dich häufig innerlich? له دننه ناکرار احساس کوی؟	9
				Kannst Du dich schlecht entscheiden oder nicht bei einer Entscheidung bleiben? آیا په تصمیم نیولو کی کوم مشکل لری؟ او یا نشی کولی چه پر خپل پریکړه پاتی شی؟	10
				Bist du mehr als andere körperlich oder verbal aggressiv? آیا د بدنی او ژبني په لحاظ نسبت د نورو اشخاصو، او تاوتریخوال او تندی سره چلند کوی؟	11
				Schweiffst Du häufiger gedanklich ab? آیا فکری سرگردانی لری؟	12
				Bist Du Lärm-/Geruchs-/Berührungs-empfindlich? آیا د شور/ماتهور/ بوی /او لمس سره حساسیت لری؟	13
				Bist Du schnell reizbar? آیا ډیر زر راپاریږی (نازک مزاج)؟	14
				Neigst Du zu Wutausbrüchen? آیا د غوسه سره تمایل لری؟	15
				Bist Du häufig schreckhaft? آیا ډیر مشوش یی (تشویش کوی)؟	16
				Traust Du Dir eher weniger zu? آیا په ځان لږ اعتماد لری؟	17
				Lügst Du häufiger? آیا ډیر درواغجن یی؟	18
				Bist Du eher misstrauisch? د اعتماد وړ نه یی؟	19
				Begibst Du dich öfter in gefährliche/bedrohliche Situationen? د گواښ او خطر په حالاتو کینی زیاد تره ډگر ته راځی؟	20
				Suchst Du aktiv gefährliche Situationen? آیا د خطرناکو حالتو او موقعیتونو پسی گرځی؟	21
				Verletzt Du Dich selbst? آیا خپل ځان ټپی کوی؟	22
				Isst Du deutlich mehr als andere oder deutlich weniger, isst du ungewöhnliche Speisen oder musst Du häufiger erbrechen? آیا د نورو ملگرو په پرتله خوراک دی ډیر دی/کم دی؟ او یا خوراک ستا دی خوینی خلاف دی؟ و یا ډیر استفراغ (زړه بوالی) لری؟	23
				Kannst Du nicht einschlafen und/oder durchschlafen? Oder hast Du Alpträume? Oder schlafwandelst Du manchmal? نشی کولی چی رز خوب ته لارشی/او یا بڼه خوب نشی؟ یا بدی خوبونه وینی؟ او یا په خوب کینی گرځی؟	24
				Hast du körperliche Beschwerden?(wie z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen آیا کومه جسمی ناروغتیا لری؟ (لکه سر درد، د بڼیټه درد)	25

SUMME der JA- Antworten د "هو" د ځوابونو د نمرات مجموع

Auswertung: **Ja**-Antworten addieren - Je höher die Anzahl, desto wahrscheinlicher ist eine Traumafolgestörung.

ارزیایی: د "هو" ځوابونو نمری جمع کړی. په هره اندازه چی نمری وچت وی، هومره د تراوما د شتون احتمال ډیر دی.