

## استبيان

الاسم :  
العمر :  
الصف :  
المعلم :  
التاريخ :  
الجنس : ذكر أنثى  
المدرسة :  
المدينة :

في الأسفل مجموعة من الحوادث والأشياء الصعبة التي يمكن ان يتعرض لها النسان في حياته ، في تعرضك للحادثة الرجاء الإجابة بنعم وان لم تتعرض لها فاجب بلا .

Name \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_ Geschlecht: Weiblich ( ) Männlich ( )

Schulklasse \_\_\_\_\_ Schule \_\_\_\_\_ Lehrer \_\_\_\_\_ Stadt \_\_\_\_\_

Unten aufgeführt ist eine Liste von SEHR ERSCHECKENDEN, GEFÄHRLICHEN ODER GEWALTSAMEN Dingen, die manchmal Menschen passieren. Dies sind Situationen, bei denen jemand SEHR SCHWER VERLETZT ODER GETÖTET wurde, oder dies beinahe geschehen wäre. Es gibt Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben, andere nicht. Bitte sei ehrlich wenn Du darauf antwortest, ob diese gewaltsamen Dinge Dir passiert sind, oder nicht.

**Für jede Frage: Kreuze „Ja“ an, wenn dir diese erschreckende Sache Dir passiert ist.**

**Kreuz „Nein“ an, wenn Dir das nicht passiert ist.**

لا Nein	نعم Ja	
		<p>هل عايشت زلزال شديد ادى الى تدمير المبنى الذي تسكن فيه؟ 1) Erleben eines starken Erdbebens, sodass das Gebäude in dem du warst, zerstört wurde.</p>
		<p>هل عايشت كارثة ما كحريق، اعصار، فيضان تو عواصف شديدة؟ 2) Erleben einer anderen Katastrophe z.B. Feuer, Tornado, Überflutung oder Hurrikan.</p>
		<p>هل تعرضت لحادث صعب كحادث سير شديد مثلاً؟ 3) Erleben eines schlimmen Unfalls z.B. ein sehr schlimmer Autounfall.</p>
		<p>هل سبق لك التواجد في مكان ما تحدث فيه نشاطات حربية؟ 4) An einem Ort sein, an dem Kriegshandlungen stattfinden.</p>
		<p>هل سبق لك التعرض في البيت للركل الدفع او الضرب المبرح؟ 5) Zuhause sehr fest geschlagen, gestoßen oder getreten werden. (Nicht gemeint: normale Rangeleien zwischen Brüdern und Schwestern).</p>
		<p>هل سبق وان شاهدت احد افراد عائلتك في البيت يضرب بشدة او يركل؟ 6) Sehen wie ein Familienmitglied zu Hause sehr fest geschlagen, gestoßen oder getreten wird. (Nicht gemeint: normale Rangeleien zwischen Brüdern und Schwestern).</p>
		<p>هل سبق وان تعرضت في مدينتك للضرب المبرح او اطلاق النار عليك او التهديد بالاعتداء عليك؟ 7) In deiner Stadt zusammengeschlagen, angeschossen oder bedroht werden, dass man sehr schwer verletzt wird.</p>

لا Nein	نعم Ja	
		هل سبق وان شاهدت في مدينتك شخصا ما يتعرض للضرب المبرح او اطلاق النار عليه او القتل؟ 8) Sehen, wie jemand in deiner Stadt zusammengeschlagen, angeschossen oder ermordet wird.
		هل سبق ات شاهدت جثة شخص مقتول في مدينتك ( لا يشمل المشاركة في جنازة عادية) ؟ 9) Einen toten Körper in deiner Stadt sehen (schließt keine Beerdigungen ein).
		هل سبق ات قام شخص بالغ او شخص يكبرك سنا بلامستك في اماكن حساسة من جسمك ، حتى وان لم ترد ذلك؟ 10) Von einem Erwachsenen oder jemanden der sehr viel älter als du ist, an intimen Körperstellen berührt werden, auch wenn du es nicht wolltest.
		هل سبق وسمعت بتعرض شخص عزيز عليك لاصابة خطيرة او للقتل؟ 11) Vom gewaltsamen Tod oder einer ernsthaften Verletzung einer geliebten Person hören.
		هل سبق وان خضعت لاجراء طبي صاحبه الام شديدة، بسبب مرض شديد او اصابة خطيرة؟ 12) Eine schmerzvolle und furchterregende medizinische Behandlung in einem Krankenhaus erhalten haben, als du sehr krank oder schwer verletzt warst.
		باستثناء الامور المذكورة سابقا، هل سبق وات لعرضت لحادثة مرعبة، خطيرة او مأساوية؟ 13) Außer den vorher beschriebenen Situationen, gab es je etwas, das Dir passiert ist und sehr erschreckend, gefährlich oder gewaltsam war?

14:

إذا اجبت سؤال واحد فقط بنعم فاكتب رقم السؤال \_\_\_\_\_ .

a) Falls du nur eine der Fragen 1-13 mit „Ja“ beantwortet hast, schreibe deren Nummer auf die Zeile \_\_\_\_\_

إذا اجبت أكثر من سؤال بنعم فتكتب رقم الشيء الذي اثر بك أكثر \_\_\_\_\_ .

b) Falls du mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, schreibe bitte die Nummer der Sache, die dich am meisten plagt ,  
auf die Zeile: \_\_\_\_\_

كم مضى من الوقت على الحادثة؟ \_\_\_\_\_

c) Wie lange ist es her, dass diese schlimme Sache (bei a) oder b) beantwortet) dir passierte? \_\_\_\_\_

فيما يلي مجموعة من الأشياء التي يمكن ان تحدث للشخص بعد تعرضه لظروف شديدة الصعوبة ، الرجاء اختيار عدد المرات التي تكرر فيها كل أمر من الأشياء التالية خلال الشهر الأخير !.

Nun folgt eine Liste von Problemen, die Menschen manchmal haben, nachdem sehr schlimme Dinge passiert sind. Bitte denke über die schlimme Sache, die dir passiert ist und die du in Frage Nummer 14 beschrieben hast nach. Dann, lese bitte jedes Problem der Liste sorgfältig. Kreuze die Nummer (0, 1, 2, 3, oder 4) an, die beschreibt, wie oft das Problem im letzten Monat bei dir akut war.

0 = nie / 1= selten / 2= oft / 3 = häufig / 4 = fast immer oder immer

0	1	2	3	4	كم مرة خلال اخر شهر؟
					<p><b>Wie häufig während des letzten Monats?</b></p> <p>تحضرنى افكار، صور واصوات مزعجة مما حصل ، بالرغم من عدم رغبتى بذلك</p> <p>3 B1) Mir kommen bestürzende Gedanken, Bilder oder Geräusche von dem was passiert ist in den Sinn, wenn ich es nicht möchte.</p>
					<p>احلم بما حصل، او اعانى من احلام وكوابيس مزعجة</p> <p>5 B2) Ich träume von dem was passiert ist oder habe andere schlechte Träume.</p>
					<p>اشعر بانى اعود بالزمن الي الوقت الذي حصلت به الحادثة. اعيش ما حصل مرة اخرى من جديد</p> <p>6 B3) Ich fühle mich, als wäre ich zurück in der Zeit, in der mir diese schlimme Sache passierte. Ich durchlebe es noch einmal.</p>
					<p>عندما يذكرني اى شيء بما حصل ، افقد السيطرة على نفسى ، اشعر بالخوف او الحزن</p> <p>2 B4) Wenn mich etwas an das Geschehene erinnert, gerate ich aus der Fassung, werde ängstlich oder traurig.</p>
					<p>عندما اتذكر الحادثة اشعر بألم في الراس او البطن او تسارع في دقات القلب</p> <p>18 B5) Wenn mich etwas an das Ereignis erinnert, habe ich starke körperliche Reaktionen, z.B. schlägt mein Herz schnell, mein Kopf schmerzt oder mein Bauch tut weh.</p>

0	1	2	3	4	كم مرة خلال اخر شهر؟
					<b>Wie häufig während des letzten Monats?</b>
					أحاول تجنب الحديث عما حصل او مجرد التفكير به ، واحاول منع حضور أي مشاعر تتعلق بالحادثة. 9 C1) Ich versuche nicht über das was passiert ist, zu reden, nachzudenken oder Gefühle aufkommen zu lassen (absichtlich).
					أحاول الابتعاد عن الأشخاص والاشياء والأماكن التي تذكرني بالحادث 17 C2) Ich versuche mich von Leuten, Orten oder Dingen (Aktivitäten) fernzuhalten, die mich an das Ereignis erinnern.
					لدي مشاكل وصعوبة في تذكر أجزاء مهمة من الحادثة 15 C3) Ich habe Probleme mich an wichtige Teile des Ereignisses zu erinnern.
					أحياناً اشعر بانني اريد البقاء لوحدي وان لا أكون مع أصدقائي 7 C4) Ich fühle mich, als würde ich lieber für mich bleiben und nicht mit meinen Freunden zusammen sein.
					أشعر بداخلي بأنني وحيد وأني بعيد عن الآخرين. 8 C5) Ich fühle mich innerlich einsam und anderen Menschen nicht nah.

0	1	2	3	4	
					من الصعب علي الشعور بالحب او السعادة 10 C6) Ich habe Schwierigkeiten Glück oder Liebe zu empfinden.
					من الصعب علي الشعور بالحزن او الغضب. 11 C6) Ich habe Schwierigkeiten Traurigkeit oder Ärger zu spüren.
					أعتقد بانني لن أعيش طويلاً . 19 C7) Ich denke, dass ich nicht lange leben werde.
					أركز كثيراً على المخاطر والاشياء التي أخاف منها. 1 D4) Ich bin aufmerksam gegenüber Gefahr oder Dingen, vor denen ich Angst habe.
					أشعر بانني شديد الغضب. أو بالجنون. 4 D2) Ich fühle mich nörglerisch, ärgerlich oder verrückt.



0	1	2	3	4	
					أفزع بسهولة ، مثلاً عندما أسمع صوت عالي او عندما يقوم ما احد بمفاجئتي . 12 D5) Ich bin hippelig / zappelig oder erschrecke leicht, z.B. wenn ich ein lautes Geräusch höre oder mich etwas überrascht.
					لدي مشاكل في النوم ، او استيقظ كثيراً من نومي ليلاً. 13 D1) Ich habe Probleme einzuschlafen oder wache nachts oft auf.
					لدي مشاكل في التركيز والانتباه. 16 D3) Ich habe Probleme mich zu konzentrieren oder aufmerksam zu sein.
					أشعر بانني اتحمل جزء من المسؤولية عما حدث. 14 AF) Ich denke, dass das was passierte zum Teil meine Schuld war.
					لدي خوف بأن ما حصل سيتكرر مرة أخرى. 20 AF) Ich habe Angst, dass diese schlimme Sache noch mal passieren wird.