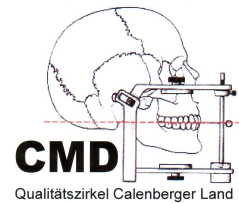




Fragebogen Streßbelastung



Streßbelastung als Ursache von Funktionsstörungen

Redensarten wie "die Zähne zusammenbeißen" oder "etwas knirschend hinnehmen" sind Ausdruck der Tatsache, dass Menschen die Zähne nicht ausschliesslich zur Nahrungsaufnahme gebrauchen. Tatsächlich werden Angewohnheiten wie das Knirschen (Bruxismus) und Pressen mit den Zähnen auch zur Streßbewältigung eingesetzt.

In Verbindung mit bestimmten Zahnformen und Zahnstellungen können hierdurch unter Umständen schmerzhaft Funktionsstörungen des Kauorgans entstehen.

Um die Streßbelastung der persönlichen Lebenssituation besser abschätzen zu können, haben die Autoren HOLES und RAHE einen Vorläufer des nachfolgenden Fragebogens entwickelt.

Bitte markieren Sie darauf die Ereignisse mit einem X, die vor oder während Ihrer Beschwerden aufgetreten sind. Für die Diagnostik sind nicht die Inhalte einzelner Antworten von Interesse, sondern die daraus resultierende Punktzahl. Wir möchten Sie bitten, den Fragebogen selbst anonym auszuwerten und die Punkte in den Abschnitt einzutragen, welchen Sie bitte bei der nächsten Behandlung mitbringen.

Tod eines Lebenspartners	43	Schulbeginn- oder Abschluß	22
Tod eines nahen Familienmitglieds	42	Schulwechsel	21
Tod eines Freundes/Freundin	41	Aufgabe persönlicher Gewohnheiten	20
Verletzung oder Krankheit	40	Umzug	19
Veränderung der Schlafgewohnheiten	39	Ferien	18
Veränderung der Eßgewohnheiten	38	Weihnachten	17
Sexuelle Schwierigkeiten	37	Gefängnisstrafe	16
Schwangerschaft	36	Kleinerer Gestzesverstöße	15
Vergrößerung der Familie	35	Velust des Arbeitsplatzes	14
Erkrankung eine Familienmitglieds	34	Pensionierung	13
Hochzeit	33	Berufliche Veränderung	12
Scheidung	32	Veränderung in den beruflichen Aufgaben	11
Trennung ohne Scheidung	31	Wechsel an einen Arbeitsplatz mit ungewohnter Tätigkeit	10
Wiederversöhnung nach Streit mit Lebenspartner	30	Veränderung in den Arbeitszeiten oder -bedingungen	9
Veränderung in der Anzahl der Auseinandersetzungen mit dem Lebenspartner	29	Schwierigkeite mit dem Chef/der Chefin	8
Schwiegigkeiten mit Verwandten des Lebenspartners	28	Veränderung im finanziellen Bereich	7
Sohn oder Tochter verlassen die Familie	27	Aufnahme eines größeren Kredits	6
Veränderung in der Anzahl der Familienzusammenkünfte	26	Aufnahme eines kleineren Kredits	5
Lebenspartnertritt wieder ins Berufsleben oder hört auf	25	Verfallen eines Kredits oder Darlehen	4
Außergewöhnliche persönliche Belastung	24	Veränderung im Freizeitbereich	3
Veränderung in den Lebensumständen	23	Veränderungen in den sozialen Aktivitäten	2

Auf der nächsten Seite finden Sie die Punktzahl entsprechend der Nummerierung. Bitte zählen Sie die Punkte gemäß Ihrer gemachten Kreuze zusammen und tragen Sie den Wert in das Kästchen. Bringen Sie den Abschnitt mit zu nächsten Behandlung.

--	--	--



2= 18	8= 23	14= 47	20= 24	26= 15	32= 73	37= 39
3= 19	9= 20	15= 11	21= 26	27= 29	33= 50	38= 15
4= 30	10= 36	16= 63	22= 26	28= 29	34= 44	39= 16
5= 17	11= 29	17= 12	23= 25	29= 35	34= 44	40= 53
6= 31	12= 39	18= 13	24= 28	30= 45	35= 39	41= 37
7= 38	13= 45	19= 20	25= 26	31= 65	36= 40	42= 63
						43= 100