

Auswertung Fragebogen für körperliche, psychische und soziale Beschwerden (KÖPS)

10.09.2023

			Stanine	PR
KÖ (Körperbeschwerden):		0 bis 60	9	99
P (psychische Beschwerden):		0 bis 87	9	99
S (sozial-kommunikative Beeinträchtigung):		0 bis 33	9	97
Gesamt:		0 bis 180	9	99

Die meisten Menschen fühlen sich hin und wieder durch sehr unterschiedliche Beschwerden beeinträchtigt. Im folgenden haben wir eine Reihe solcher Beschwerden zusammengestellt. Bitte kreuzen Sie auf der Skala für jede Aussage an, wie sehr sie für Sie in den letzten 4 Wochen zutraf.

Mein Hals war wie zugeschnürt.	traf sehr zu
Kritik verletzte mich, beschäftigte mich mehr als früher.	traf nicht zu
Ich hatte Angst, mein Herz könnte stehenbleiben.	traf deutlich zu
Ich versuchte Kontakte mit fremden Menschen zu vermeiden.	traf etwas zu
Ich fühlte mich unausgeruht, müde.	traf deutlich zu
Meine Hände zitterten.	traf deutlich zu
Ich hatte Kopfschmerzen.	traf etwas zu
Ich war unkonzentriert, unaufmerksam.	traf sehr zu
Ich fühlte mich anderen unterlegen.	traf sehr zu
Ich hatte Nacken- oder Schulterschmerzen.	traf sehr zu
Es fehlte mir an Selbstvertrauen.	traf nicht zu
Ich fühlte mich haltlos, ruhelos.	traf deutlich zu
Ich litt unter Kurzatmigkeit.	traf etwas zu
Meine Beine waren schwer, bleiern.	traf nicht zu
Ich dachte daran, mir das Leben zu nehmen.	traf etwas zu
Ich hatte Magenschmerzen.	traf etwas zu
Mit anderen Menschen konnte ich nicht ungezwungen umgehen.	traf sehr zu
Ich hatte das Gefühl, daß mir meine Schwierigkeiten über den Kopf wuchsen.	traf deutlich zu
Bestimmte Speisen habe ich nicht vertragen.	traf deutlich zu
Ich hatte ständig Angst etwas falsches zu tun oder zu sagen.	traf deutlich zu
Ich verlor an Gewicht.	traf etwas zu

Ich hatte keine Gefühle mehr.	traf deutlich zu
Ich war mit meinen Gedanken ständig bei unwichtigen Dingen.	traf nicht zu
Mir fehlte die innere Beziehung zu meinen Mitmenschen.	traf etwas zu
Mir war oft zum Weinen zumute.	traf nicht zu
Ich fühlte mich von anderen oft mißverstanden.	traf sehr zu
Ich litt an Verstopfung.	traf etwas zu
Enttäuschungen beschäftigten mich sehr lange.	traf deutlich zu
Ich litt unter Übelkeit	traf deutlich zu
Freunde und Bekannte schienen mich nicht mehr zu verstehen.	traf nicht zu
Am Liebesleben war ich kaum noch interessiert.	traf etwas zu
Meine Gedanken kreisten immer wieder um einen Punkt.	traf sehr zu
Gelegentlich hatte ich Durchfall.	traf sehr zu
Ich fühlte mich ständig von irgend etwas bedroht.	traf etwas zu
Anderen Leuten ging es besser als mir.	traf deutlich zu
Oft überkam mich ein Schwächegefühl.	traf nicht zu
Ich empfand keine Freude mehr an Spielen und Freizeitbeschäftigungen.	traf sehr zu
Andere Menschen wurden mir zur Last.	traf deutlich zu
Ich hatte Angst, zusammenzubrechen.	traf nicht zu
Ich verspürte Stiche oder Schmerzen in der Brust.	traf etwas zu
Mir fielen alltägliche Dinge zur Last.	traf nicht zu
Ich hatte Kreuz- oder Rückenschmerzen.	traf nicht zu
Ich hatte ein übermäßiges Schlafbedürfnis.	traf deutlich zu
Ich wünschte mir oft mehr Freunde.	traf deutlich zu
Ich hatte oft ein Schwindelgefühl.	traf deutlich zu
Ich war oft reizbar, aggressiv.	traf etwas zu
Ich hatte Gelenkschmerzen.	traf etwas zu
Ich zog mich von der Umwelt zurück.	traf etwas zu
Mir wurde plötzlich schwindelig (z. B. im Kaufhaus oder auf freien Plätzen).	traf sehr zu
Ich war rasch erschöpft.	traf sehr zu
Ich mußte mich manchmal vergewissern, ob ich bestimmte Dinge getan hatte.	traf sehr zu
Ich fühlte mich matt.	traf deutlich zu
Ich hatte immer wieder unerwünschte Gedanken, die mich nicht losließen.	traf sehr zu
Ich hatte oft das Gefühl, Dinge vergessen zu haben.	traf nicht zu
Ich spürte Herzklopfen, Herzjagen oder Herzstolpern.	traf sehr zu
Ich kam mit meinem Familienleben nicht mehr zurecht.	traf nicht zu
Ich fürchtete mich vor Tieren oder Insekten.	traf etwas zu

Es fiel mir immer wieder schwer, bei Kleinigkeiten Entschlüsse zu treffen.	traf sehr zu
Dunkelheit oder große Höhen versetzten mich in Aufregung.	traf deutlich zu
Ich fühlte mich unbehaglich, als ich alleine zu Hause war oder ausging.	traf etwas zu
Sind Sie	männlich
Wie alt sind Sie?	27 Jahre