

DIARY – CARD

NAME: _____

WOCHE vom _____ bis zum _____

T A G	Suizidale Ideen (0-5)	Selbst- schädigung		Not/ Elend (0-5)	Spezielles Problemverhalten				PMS* (j/n)	Men- strua- tion (j/n)	Schlaf (0-5)	Entscheidung für neuen Weg (0-5)	Positive Aktivitäten			Freu- de (0-5)
		Drang (0-5)	Handl. (j/n)		Drang (0-5)	Handl. (j/n)	Drang (0-5)	Handl. (j/n)					Skills (0-7)	positive(s) Ereignis(se)	körperl. Aktivität (0-7)	
MO																
DI																
MI																
DO																
FR																
SA																
SO																

* PMS = Prämenstruelles Syndrom

→ Kodierungen:

suizidale Vorstellungen

- 0 = keine
- 1 = kaum
- 2 = mäßig
- 3 = drängend
- 4 = sehr drängend
- 5 = das Denken ist komplett auf suizidale Ideen eingengt

Selbstverletzungsdrang

- 0 = keine
- 1 = kaum
- 2 = mäßig
- 3 = starker Drang
- 4 = sehr starker Drang
- 5 = nicht kontrollierbar

Not/Elend/Freude/Entscheidung neuer Weg

- 0 = kein
- 1 = kaum
- 2 = etwas
- 3 = mittelmäßig
- 4 = groß
- 5 = sehr groß

Schlaf

- 0 = gar nicht
- 1 = sehr schlecht
- 2 = schlecht
- 3 = mittelmäßig
- 4 = gut
- 5 = sehr gut

Skills / körperl. Aktivitäten

- 0 = nicht daran gedacht und nicht angewandt
- 1 = daran gedacht, aber nicht angewandt, wollte nicht
- 2 = daran gedacht, nicht angewandt, hätte aber gewollt
- 3 = habe es versucht, konnte sie aber nicht anwenden
- 4 = versucht, konnte sie anwenden, aber sie halfen nicht
- 5 = automatisch angewendet, aber sie halfen nicht
- 6 = versucht, konnte sie anwenden und sie halfen
- 7 = automatisch angewendet und sie haben geholfen