

## Selbst-Check Psychische Gesundheit für Journalistinnen und Journalisten

Bevor Du die folgenden Fragen zu Deinem körperlichen und mentalen Wohlbefinden beantwortest, denke bitte an die letzten zwei Wochen zurück: Wo bist Du gewesen? Was hast Du gemacht? Wie hast Du Dich gefühlt? Wenn Du die folgenden Fragen beantwortest, beziehe Dich bitte auf diese letzten zwei Wochen. Wie oft

<input type="radio"/> (fast) nie <input type="radio"/> an manchen Tagen <input type="radio"/> etwa die Hälfte der Tage <input type="radio"/> fast jeden Tag	
hast Du Dich nervös oder ängstlich gefühlt?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
warst Du nicht in der Lage aufzuhören, Dir um kleine oder unwichtige Dinge Sorgen zu machen?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hattest Du Atembeklemmungen oder Schwindelgefühle und Angst, ernsthaft körperlich erkrankt zu sein (z. B. Infarkt, Krebs), ohne dass es darauf medizinische Hinweise gab?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
fandest Du es schwierig, Dich in Deiner Freizeit zu entspannen und runterzukommen?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du Dich ruhelos oder überaktiviert gefühlt?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
warst Du reizbar oder schnell verärgert?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du größere Veränderungen in Deinem Essverhalten und/oder Deinem Gewicht festgestellt (Appetitlosigkeit oder impulsives Über-Essen oder Phasen, in denen sich beides abwechselt)?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du Dich niedergeschlagen, wertlos oder hoffnungslos gefühlt?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du Dich gleichgültig in Bezug auf die Bedürfnisse oder Sorgen anderer gefühlt (beruflich oder privat)?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hattest Du das Gefühl, dass Du das Interesse oder die Freude an Dingen verloren hast, die Dir normalerweise Spaß machen?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hattest Du Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen oder hast zu viel geschlafen?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du Alkohol oder Drogen konsumiert (z. B. um Deine Leistung zu steigern, Dich zu beruhigen oder um weiterzufunktionieren)?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du Deinen Alkohol- oder Drogenkonsum erhöht oder verändert (z. B. um Deine Leistung zu steigern, Dich zu beruhigen oder um zu funktionieren)?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du Dich sehr müde oder ernsthaft erschöpft gefühlt ("Akku leer")?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hattest Du Schwierigkeiten, Dich auf Dinge wie Arbeit, Lesen, Unterhaltungen oder Fernsehen zu konzentrieren?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du geplante Selbstfürsorge- oder Freizeitaktivitäten oder Zeit mit Freunden oder Familie aufgeschoben, weil Du ungewöhnlich viel zu tun hattest?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hattest Du das Gefühl, dass das, was Du tust, sinnlos ist oder sich die Mühe nicht lohnt?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
fandest Du es zunehmend schwierig, zu delegieren und hast immer mehr, auch kleinere Aufgaben, übernommen, damit alles so läuft, wie es soll?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hattest Du Konflikte mit anderen, die Dir rückgemeldet haben, dass Du Dich verändert hast, z.B. in Bezug auf Deine Werte oder Prioritäten, Deine Stimmung oder Dein Verhalten (z.B. Arbeitsverhalten, Substanzkonsum)?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

hast Du Dich schlecht gefühlt, weil Du dachtest, Du hast versagt oder seist eine Blamage für Deine Familie oder Freunde?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hast Du den Impuls verspürt, Dich selbst zu verletzen oder dies sogar absichtlich getan?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
hattest Du den Gedanken, dass Du besser tot wärst?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Aus Ehrenberg, K. & Alpuim, M. (2024). Mentale Gesundheit, Selbstfürsorge und Resilienz im Journalismus. Nr. 12 der Bonn Institute Webserie "Psychologie im Journalismus". Verfügbar unter <https://www.bonn-institute.org/news/psychologie-und-journalismus-12>.