

DIARY CARD

	Suizidale Gedanken		Not / Elend		Selbstschädigung		Spezielles Problemverhalten				Alkohol	Drogen/ Med.	Schlaf	Skills	Entscheidung für einen neuen Weg	Körp. Aktivität	Freude
	0-5	Drang 0-5	Handlung Ja/Nein	Drang 0-5	Handlung Ja/Nein	Drang 0-5	Handlung Ja/Nein	Drang 0-5	Handlung Ja/Nein	0-5							
MO																	
DI																	
MI																	
DO																	
FR																	
SA																	
SO																	

Skills
 0= nicht an die Skills gedacht
 1= wollte die Skills nicht anwenden
 2= obwohl ich wollte konnte ich die Skills nicht anwenden
 3= versucht die Skills anzuwenden, sie haben nicht geholfen
 4= versucht die Skills anzuwenden, sie haben nicht geholfen
 5= automatisch angewandt, Skills haben nicht geholfen
 6= automatisch angewandt, Skills haben geholfen

Selbstverletzungsdrang
 0= kein
 1= kaum
 2= mäßig
 3= stark
 4= sehr stark
 5= nicht kontrollierbar