

## Berliner Fragebogen zur Angst vor einem nächsten Kind (BFAK)©

Ihre Zustimmungen zu den folgenden Aussagen beziehen sich auf Situationen, Gedanken und Gefühle, die Sie im Zusammenhang mit einem Kinderwunsch nach traumatischer Geburt erleben könnten. Bitte kreuzen Sie an, in welchem Ausmaß diese auf Sie zutreffen.

Machen Sie ein Kreuz bei **1**, wenn Sie der Aussage **gar nicht**, bei **2 etwas** und **3 ziemlich** und bei **4**, wenn Sie **sehr zustimmen**.

	gar nicht	etwas	ziemlich	sehr
1. Ich bin angespannt, wenn ich an die Geburt meines letzten Kindes denke.	1	2	3	4
2. Die Geburt war so furchtbar, dass die Beziehung zu meinem Kind immer noch beeinträchtigt ist.	1	2	3	4
3. Ich vermeide Erinnerungen an die Geburt, um im Alltag funktionieren zu können.	1	2	3	4
4. Ich habe Verständnis für Frauen, die sich aus Angst vor der nächsten Geburt mit den Gedanken tragen, dass ein Kind genug ist.	1	2	3	4
5. Ich habe Herzrasen und/oder muss weinen, wenn ich von der letzten Geburt erzähle.	1	2	3	4
6. Es kostet mich Überwindung, mit anderen Müttern über das letzte Geburtserlebnis zu reden.	1	2	3	4
7. Je älter mein Kind wird, desto häufiger bin ich mit dem Gedanken an ein nächstes Kind beschäftigt und fühle mich bedrückt.	1	2	3	4
8. Es kommt vor, dass in mir plötzliche Erinnerungen an die Geburt hochkommen.	1	2	3	4
9. Ich vermeide es, in die Nähe des letzten Geburtsortes zu kommen.	1	2	3	4
10. Ich fühle mich unverstanden, weil Familie und Freunde mir sagen, dass ich nicht mehr über die Geburt reden soll, denn es sei ja alles gut gegangen.	1	2	3	4
11. Ich habe nachts Schlafstörungen und kann den Gedanken an die letzte Geburt nicht entrinnen.	1	2	3	4
12. Es wäre für mich hilfreich, mehr über die letzte Geburt zu wissen, um besser vorbereitet in die nächste Geburt zu gehen.	1	2	3	4
13. Ich habe Panik bei der Vorstellung, noch einmal ein Kind zu gebären.	1	2	3	4
14. Es kommt mir so vor, als ob ich meinem Körper nicht mehr vertrauen kann.	1	2	3	4
15. Es gibt immer noch unvollständige Erinnerungen an das Geburtsgeschehen.	1	2	3	4
Zählen Sie Ihre Punkte zusammen!				
Summe:				

Punktzahl 15-30 = Sie sind gut vorbereitet auf eine nächste Geburt!

Punktzahl 31-45 = Sie haben Klärungsbedarf - finden Sie vertrauenswürdige Begleiter und Ansprechpartnerinnen!

Punktzahl 46-60 = Möchten Sie bereit für ein weiteres Kind sein, sollten Sie professionelle Unterstützung bei der Verarbeitung der letzten Geburt suchen!