

## Diary Card:

Wochen- tag	Suizi- dale Ideen (0-5)	Not/ Elend (0-5)	Selbst- Schädigung		Spezielles Problemverhalten						Alko- hol (j/n)	Dro- gen/ Med. (j/n)	Schlaf (0-5)	Skills (0-7)	Positive Ereignisse	Körperl. Aktivität (0-7)	Freu- de (0-5)
					Drang (0-5)	Handlung (j/n)	Drang (0-5)	Handlung (j/n)	Drang (0-5)	Handlung (j/n)							
<b>Di</b>																	
<b>Mi</b>																	
<b>Do</b>																	
<b>Fr</b>																	
<b>Sa</b>																	
<b>So</b>																	
<b>Mo</b>																	

### suizidale Vorstellungen

0=keine  
1=kaum  
2=mäßig  
3=drängend  
4=sehr drängend  
5=will sterben

### Selbstverletzungsdrang

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

### Not/Elend

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/körperliche Aktivitäten

0= nicht daran gedacht oder 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 halfen nicht  
5=automatisch angewendet, aber sie halfen nicht  
6=versucht, konnte sie anwenden, und sie halfen  
7=automatisch angewendet, und sie haben geholfen