

## Selbsteinschätzung

Liebe Patientin, lieber Patient,

eine realistische Einschätzung ihrer Angst ist ein wichtiger Befund. Bleiben sie daher beim Ausfüllen des Bogens so objektiv wie möglich- eine „vorbeugende Höhereinschätzung“ ihrer Angstempfindungen ist nicht hilfreich. Mit Ihrer Gruppeneinteilung können Sie sich schon einmal einen Überblick verschaffen, welche Instrumente (z.B. Akupunktur, Narkose, etc.) häufig hilfreich sind, und welche erfahrungsgemäß nicht.

## Hierarchischer Angstfragebogen (HAF), nach Prof. Dr.P.Jöhren

Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken, Sie müssten morgen zum Zahnarzt?

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Sie sitzen im Wartezimmer und warten darauf, aufgerufen zu werden. Wie fühlen Sie sich?

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Stellen Sie sich vor, Sie betreten das Behandlungszimmer und riechen den typischen Geruch.

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Sie liegen auf dem Behandlungsstuhl und der Zahnarzt betritt das Zimmer.

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Zusammen schauen Sie sich die Röntgenaufnahme an und besprechen, was zu tun ist.

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Wie fühlen Sie sich, wenn man Ihnen erklärt, dass jetzt gleich Zahnstein entfernt wird?

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Der Zahnarzt erklärt Ihnen, dass Sie eine Karies haben, und dass er diese jetzt behandeln will.

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Er verändert die Stellung des Stuhls und bereitet eine Spritze vor.

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Der Zahnarzt erklärt Ihnen, dass die Karies zu tief ist und der Zahn entfernt werden muss.

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

Ein Weisheitszahn soll bei Ihnen entfernt werden, die Spritze wurde bereits gesetzt.  
Der Zahnarzt nimmt das Skalpell auf.

entspannt       unruhig       angespannt       ängstlich       krank vor Angst

## Wie oft haben Sie die folgenden Antworten gewählt?

entspannt	x 1 Punkt	=	_____	
unruhig	x 2 Punkte	=	_____	
angespannt	x 3 Punkte	=	_____	
ängstlich	x 4 Punkte	=	_____	
krank vor Angst	x 5 Punkte	=	_____	insgesamt = _____

## Ihre Zahnbehandlungsangst gehört folgender Gruppe an:

Bis 30 Punkte	=	Gruppe 1 (niedrig ängstlich)
Von 31-38 Punkte	=	Gruppe 2 (mittelmäßig ängstlich)
Über 38 Punkte	=	Gruppe 3 (hoch ängstlich)

Wenn Sie in die Gruppe drei gehören und darüber hinaus die regelmäßige Zahnbehandlung vermeiden sind Sie höchstwahrscheinlich an einer Zahnbehandlungsphobie erkrankt.