

Umfrage zu Panikattacken

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Mein Name ist Vanessa Mohr, ich studiere im 7. Kommunikationsdesign und schreibe gerade meinen Bachelor zu folgender Frage: "Wie kann visuelles Storytelling in der Kommunikation über mentale Krankheiten effektiv genutzt werden, um komplexe medizinische Informationen über Panikattacken für 18–24-Jährige mit Hilfe eines Handbuchs verständlich und zugänglich zu machen?"

Panikattacken sind ein weit verbreitetes Phänomen, das viele Menschen in ihrem Alltag beeinflusst. Mit dieser Umfrage möchten ich mehr über Ihre Erfahrungen und den Umgang mit Panikattacken erfahren.

Ich suche daher Menschen zwischen 18 und 24 Jahren, die unter Panikattacken leiden und dazu bereit sind, mit mir an meinem Handbuch zu arbeiten und an folgender Umfrage zu teilzunehmen.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich. Ihre Antworten werden anonymisiert ausgewertet und werden Teil "kleiner Geschichten" in meinem Buch, welche die verschiedenen Auslöser deutlich machen und den Alltag beschreiben sollen. Ziel ist es, das Stigma zu verringern und Betroffenen das Gefühl zu verleihen, nicht alleine zu sein.

Vielen Dank!

**Die ausgefüllt Umfrage bitte an vamohr@stud.macromedia senden.
Hier kann man mich auch bei weiteren Fragen oder Anmerkungen erreichen.**

Einverständniserklärung

Ich versichere Ihnen, dass alle von Ihnen bereitgestellte Informationen und Antworten auf den Fragebögen vertraulich behandelt werden. Die gesammelten Daten werden ausschließlich für die Analyse meiner Bachelorarbeit verwendet und nicht veröffentlicht.

Ihr Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit ohne Angaben von Gründen zurückzehen.

Bitte lesen Sie sich die Einverständniserklärung sorgfältig durch. Wenn Sie damit einverstanden sind, Ihre Erfahrungen und Meinungen mit mir zu teilen, unterschreiben Sie bitte unten, um Ihre Einverständnis zu bestätigen.

Name, Vorname

Datum, Ort

Unterschrift Testperson

Unterschrift Testführer

**Die ausgefüllt Umfrage bitte an vamohr@stud.macromedia senden.
Hier kann man mich auch bei weiteren Fragen oder Anmerkungen erreichen.**

Frage 1

Wie alt sind Sie?

18

20

22

24

19

21

23

Frage 2

Seit wann wissen Sie, dass Sie an Panikattacken leiden?

Frage 3

Können Sie beschreiben, wie sich Ihre Panikattacken anfühlen?
Welche körperlichen Symptome treten bei Ihnen auf?

Frage 4

Gibt es bestimmte Auslöser oder Situationen, in denen Ihre Panikattacken häufiger auftreten?

**Die ausgefüllt Umfrage bitte an vamohr@stud.macromedia senden.
Hier kann man mich auch bei weiteren Fragen oder Anmerkungen erreichen.**

Frage 5

Haben Sie bemerkt, ob Ihre Panikattacken spontan oder eher situationsgebunden sind?

Frage 6

Wie lange dauern Ihre Panikattacken normalerweise an? Gibt es Unterschiede in der Dauer oder Intensität?

Frage 7

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Panikattacken vorhersehbar sind? Können Sie Anzeichen erkennen, dass eine Attacke bevorsteht?

Frage 8

Wie oft treten Ihre Panikattacken auf? Gibt es bestimmte Muster oder Zeiträume, in denen sie häufiger auftreten?

**Die ausgefüllt Umfrage bitte an vamohr@stud.macromedia senden.
Hier kann man mich auch bei weiteren Fragen oder Anmerkungen erreichen.**

Frage 9

Haben Sie Vermeidungsverhalten entwickelt, um Situationen zu meiden, die Ihre Panikattacken auslösen könnten?

Frage 10

Haben Sie jemals antizipatorische Panikattacken erlebt? Das heißt, treten bei Ihnen Symptome auf, wenn Sie nur an zukünftige Ereignisse denken?

Frage 11

Wie beeinflussen Ihre Panikattacken Ihr tägliches Leben? Haben sie Auswirkungen auf Ihre Arbeit, soziale Aktivitäten oder Beziehungen?

Frage 12

Haben Sie bereits Behandlungen oder Strategien ausprobiert, um mit Ihren Panikattacken umzugehen? Wenn ja, welche waren erfolgreich und welche nicht?

**Die ausgefüllt Umfrage bitte an vamohr@stud.macromedia senden.
Hier kann man mich auch bei weiteren Fragen oder Anmerkungen erreichen.**

Frage 13

Schildern Sie eine kurze Geschichte aus Ihrem Leben, als eine Panikattacke auftrat.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

**Die ausgefüllt Umfrage bitte an vamohr@stud.macromedia senden.
Hier kann man mich auch bei weiteren Fragen oder Anmerkungen erreichen.**