

Angstfragebogen

Bitte stellen Sie sich die genannte Situation in Ruhe vor. Kreuzen Sie dann erst Ihre entsprechende Empfindung an.					
	Entspannt 1 Punkt	Unruhig 2 Punkte	Angespannt 3 Punkte	Ängstlich 4 Punkte	Krank vor Angst 5 Punkte
Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken, Sie müssen morgen zu Zahnarzt?					
Sie sitzen im Wartezimmer und warten darauf, aufgerufen zu werden. Wie fühlen Sie sich?					
Stellen Sie sich vor, Sie betreten das Behandlungszimmer und riechen den typischen Geruch.					
Sie liegen auf dem Behandlungsstuhl und der Zahnarzt betritt das Zimmer.					
Zusammen schauen Sie sich die Röntgenaufnahme an und besprechen, was zu tun ist.					
Wie fühlen Sie sich, wenn man Ihnen erklärt, dass jetzt gleich Zahnstein entfernt wird?					
Der Zahnarzt erklärt Ihnen, dass Sie eine Karies haben und dass er diese behandeln will.					
Der Zahnarzt verändert die Stellung des Stuhls und bereitet eine Spritze vor.					
Stellen Sie sich vor, Sie hören das typische Geräusch des Bohrers – wie fühlen Sie sich?					
Der Zahnarzt erklärt Ihnen, dass die Karies zu tief ist und der Zahn entfernt werden muss.					
Ein Weisheitszahn soll bei Ihnen entfernt werden, die Spritze wurde bereits gesetzt. Der Zahnarzt nimmt das Skalpell auf.					

Hierarchischer Angstfragebogen nach Jöhren (Stiftung Warentest, 1999)

Auswertung auf der Folgeseite

Bis 30 Punkte:

Sie sind vielleicht nicht hundertprozentig angstfrei, aber das sind wohl die wenigsten. Was wichtig ist: Sie lassen Ihr Unbehagen nicht über Ihre Gesundheit bestimmen und gehen zum Zahnarzt, wenn es angebracht ist.

31-55 Punkte:

Von einer echten Zahnbehandlungsphobie kann man in Ihrem Fall noch nicht sprechen, doch sind Ihre Angstgefühle schon so ausgeprägt, dass Sie vielleicht Zahnfleischbluten ignorieren oder andere Probleme schönreden, nur um den Zahnarztbesuch zu vermeiden. Wenn das der Fall ist, sprechen Sie uns an und wir finden einen Weg, Ihnen den Zahnarztbesuch zu vereinfachen.

Über 55 Punkte:

Ihre Angst vorm Zahnarzt ist so stark, dass Sie den Zahnarztbesuch selbst bei anhaltenden Schmerzen so lange vermeiden, bis diese unerträglich und Ihre Zähne massiv angegriffen sind. Eine komplizierte Behandlung wäre frühzeitig zu vermeiden gewesen, doch ab einem gewissen Stadium ist sie nicht mehr zu vermeiden. Um diesen in Zukunft vorzubeugen, sprechen Sie uns an. Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsam eine Lösung – auch unter Ausschöpfung aller Mittel aus Ihrer Krankenkasse -, wie wir diesen Teufelskreis durchbrechen können.