# mein Beschwerdetagebuch

| Datum, erster Wochentag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Ein Tag ohne Schmerzen wird abends grün angemalt. Auch ein Tag mit Schmerzen wird grün gemalt, wenn trotz der Schmerzen alle wichtigen Dinge gemacht werden konnten. Egal, für wen wichtig: die Lieblingsserie trotz Schmerzen oder die Mathearbeit.

Ein Tag an dem etwas sehr Wichtiges nicht gemacht werden konnte, der wird rot angemalt.

Entscheidend ist: konnte etwas richtig Wichtiges erledigt werden oder nicht! Das entscheidet über rot oder grün!

Bitte auf dem zweiten Blatt möglichst genau notieren, was an einem Tag mit Schmerzen anders war, als an einem Tag ohne Schmerzen. Wenn das Kind z.B. jeden Tag Kakao zum Frühstück trinkt und an einem dieser Tage nach dem Frühstück Bauchschmerzen hat, dann ist die Ursache sicherlich nicht die Milch. Wenn das Kind nur einen Abend in der Woche 30 Minuten fernsieht und an diesem Abend Kopfschmerzen hat, dann könnte dies ein wichtiger Hinweis sein!

Treten die Schmerzen nach der Schule auf? Während des Kindergartens, während der Sportstunde? Nur am Wochenende, nur in der Woche? Cola, Milch, nur in der Nacht, nur am Morgen, schnarcht Ihr Kind? Verschwindet der Bauchschmerz nach dem Stuhlgang, oder beginnt er während dessen? Berichtet Ihr Kind von sonderbaren Eindrücken (Gerüche, Farben, Geschmack, Töne) vor dem Beginn der Kopfschmerzen? Werden die Schmerzen begleitet von anderen Symptomen? Erbrechen? Durchfall? Schwindel? Lichtscheu? Übermäßiger Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen. Gerüchen?

Bitte vermerken Sie auch den Einsatz von Medikamenten!

Grundsätzlich gilt: Schmerzen, die das Kind zwingen, die Lieblingsbeschäftigung zu unterbrechen, sind ein wichtiger Hinweis! Bitte unbedingt vermerken!

## Bitte beschreiben Sie hier die Unterschiede zwischen den einzelnen Tagen

(drucken Sie sich dieses Blatt mehrfach aus, damit Sie für jeden Tag Raum für Bemerkungen haben).

Das kleine Kästchen am Ende jeder Spalte malen auch Sie bitte grün, gelb oder rot aus, je nach dem, wie Sie den Tag Ihres Kindes insgesamt einschätzen.

In die vorletzte Spalte (KiTa) tragen Sie bitte nur ein **J** (Ja) ein, wenn Ihr Kind die KiTa besucht hat, bzw. ein **N** (Nein), wenn nicht.

| Wochentag | Datum | Bemerkungen | KiTa | gesamt |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |