

# Monatsplan

Tage- Diagramm	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Menstruation	
Suizidgedanken	
SVV	
Stimmung	
Depressivität	

Die Tage bitte ankreuzen!

wenig  
mittel  
stark

wenig  
mittel  
stark

wenig  
mittel  
stark

wenig  
mittel  
stark

Die Daten als Punkte in das Diagramm täglich eintragen. Was gibt es für Übereinstimmungen mit dem Einsetzen der Menstruationsblutung? Wie sieht es in den Tagen davor aus? Und wie beim möglichen Eisprung. Dieses Diagramm sollte über einige Monate geführt werden, auch wenn eine Antibabypille oder andere Hormonpräparate eingenommen werden. Könnt ihr in den Kurven eine gewisse Regelmäßigkeit (immer wiederkehrende Intervalle) feststellen? Eure Meinung dazu würde uns sehr interessieren. Schreibt uns einfach! Wir freuen uns über Rückmeldungen!