

Fragebogen zur Selbsteinschätzung bei Depressionen

Bitte markieren Sie die Antwort, die am ehesten beschreibt, wie Sie sich in den letzten sieben Tagen gefühlt haben, nicht nur, wie Sie sich heute fühlen.
Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie unter einer Depression leiden.

I. Ich kann lachen und die schönen Seiten des Lebens sehen.

- (0) So wie immer.
- (1) Nicht ganz so wie früher.
- (2) Deutlich weniger als früher.
- (3) Überhaupt nicht.

II. Ich kann mich so richtig auf etwas freuen.

- (0) So wie immer.
- (1) Etwas weniger als sonst.
- (2) Deutlich weniger als früher.
- (3) Kaum.

III. Ich fühle mich grundlos schuldig, wenn etwas schief geht.

- (3) Ja, meistens.
- (2) Ja, gelegentlich.
- (1) Nein, nicht sehr oft.
- (0) Nein, niemals.

IV. Ich bin aus unerfindlichen Gründen ängstlich und besorgt.

- (0) Nein, gar nicht.
- (1) Selten
- (2) Ja, gelegentlich
- (3) Ja, sehr oft.

V. Ich erschrecke leicht oder gerate grundlos in Panik.

- (3) Ja, sehr häufig.
- (2) Ja, gelegentlich.
- (1) Nein, kaum.
- (0) Nein, überhaupt nicht.

VI. Ich fühle mich durch verschiedene Umstände überfordert

- (3) Ja, meistens kann ich die Situationen nicht meistern.
- (2) Ja, gelegentlich kann ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.
- (1) Nein, meistens kann ich die Situation meistern.
- (0) Nein, ich bewältige die Dinge so gut wie immer.

VII. Ich bin so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen kann.

- (3) Ja, meistens.
- (2) Ja, gelegentlich.
- (1) Nein, nicht sehr häufig.
- (0) Nein, gar nicht.

VIII. Ich fühle mich traurig und elend.

- (3) Ja, meistens.
- (2) Ja, gelegentlich.
- (1) Nein, nicht sehr häufig.
- (0) Nein, gar nicht.

IX. Ich bin so unglücklich, dass ich weinen muss.

- (3) Ja, die ganze Zeit.
- (2) Ja, sehr häufig.
- (1) Nur gelegentlich.
- (0) Nein, nie.

X. Ich habe den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.

- (3) Ja, sehr häufig.
- (2) Gelegentlich.
- (1) Kaum jemals.
- (0) Niemals.

