

Fragebogen Depressionstest

(nach Goldberg)

Mit Hilfe dieses Fragebogens können Sie Ihre persönliche Situation und eine mögliche Depression ermitteln. Die folgenden Sätze beschreiben Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen. Kreuzen Sie jeweils rechts neben den Sätzen eine Zahl zwischen 0 und 5 an, je nachdem wie sehr diese Beschreibungen in der vergangenen Woche auf Sie zutrafen. Wenn es Ihnen schwer fällt, können Sie Ihren Partner oder einen Angehörigen zu Rate ziehen. Er wird Ihnen sicherlich gern beim Ausfüllen behilflich sein.

Name _____

Datum _____

Bitte Ausprägungsgrad anklicken

0 = trifft überhaupt nicht zu; **1** = trifft fast nicht zu;

2 = trifft etwas zu; **3** = trifft mäßig zu;

4 = trifft ziemlich stark zu; **5** = trifft sehr stark zu

1. Ich verrichte meine Tätigkeiten langsam.
2. Ich sehe hoffnungslos in die Zukunft.
3. Ich kann mich schwer auf das Lesen konzentrieren.
4. Ich habe an meinem Leben kein Vergnügen und keine Freude mehr.
5. Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.
6. Ich habe das Interesse an Dingen verloren, die mir sonst wichtig waren.
7. Ich fühle mich traurig, niedergeschlagen und unglücklich.
8. Ich bin unruhig und laufe ziellos hin und her.
9. Ich fühle mich müde und erschöpft.
10. Es kostet mich große Mühe, einfache Dinge zu erledigen.
11. Ich habe Schuld auf mich geladen und verdiene Bestrafung.
12. Ich fühle mich als Versager.
13. Ich fühle mich innerlich leer, wie abgestorben.
14. Ich habe Schlafstörungen (schlafe zu wenig, zu viel oder unruhig).
15. Ich überlege mir, wie ich mich umbringen könnte.
16. Ich fühle mich gefangen und eingeschlossen.
17. Ich fühle mich depressiv, auch wenn schöne Dinge passieren.
18. Ich habe ohne eine Diät abgenommen.

0 1 2 3 4 5

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragebogen Depressionstest

(nach Goldberg)

AUSWERTUNG

Ihre Antworten ergaben Punkte.

Fragebogen Depressionstest:

Ergibt sich die Summe 15 oder mehr, könnte dies ein Hinweis für Sie sein, dass Sie einen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen sollten. Wenn Sie bereits wegen Ihrer Depression behandelt werden, könnte Ihnen dieser Test dabei helfen, Ihre Fortschritte festzuhalten. Sie können den Test kopieren und regelmäßig ausfüllen (z. B. wöchentlich), um ihn dann beim nächsten Termin mit Ihrem Arzt zu besprechen.

Drucken Sie sich das Ergebnis aus.

→ **Drucken**