

Bin ich depressiv?

Der folgende Test ("ADS-L = Allgemeine Depressionsskala") ersetzt keine Arzt diagnose! Er dient zur Orientierung und kann Ihnen die Entscheidung erleichtern, sich in fachliche Betreuung zu begeben. Nehmen Sie zu allen Fragen Stellung, notieren Sie auf einem Blatt die angekreuzte Zahl und rechnen Sie am Schluss alle Zahlen zusammen. Kreuzen Sie bei den folgenden Aussagen immer die Antwort an, die Ihrem Befinden während der letzten Woche am besten entspricht oder entsprochen hat.

| A = selten oder überhaupt nicht (weniger als 1 Tag) B = manchmal (1 bis 2 Tage lang) C = öfters (3 bis 4 Tage lang) D = meistens, die ganze Zeit (5 bis 7 Tage lang) | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| Während der letzten Woche... | | | | |
| 1. haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachen | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. hatte ich kaum Appetit. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. konnte ich meine trübsinnige Laune nicht loswerden, obwohl mich meine Freunde/Familie versuchten, aufzumuntern | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. kam ich mir genau so gut vor wie andere. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. war ich deprimiert/niedergeschlagen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. war alles anstrengend für mich. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. dachte ich voller Hoffnung an die Zukunft. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. dachte ich, mein Leben ist ein einziger Fehlschlag. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. hatte ich Angst. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. habe ich schlecht geschlafen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. war ich fröhlich gestimmt. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. habe ich weniger als sonst geredet. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. fühlte ich mich einsam. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. waren die Leute unfreundlich zu mir. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. habe ich das Leben genossen. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17. musste ich weinen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. war ich traurig. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. hatte ich das Gefühl, dass mich die Leute nicht leiden können. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. konnte ich mich zu nichts aufraffen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| SUMME | | | | |

Auswertung: Die Entwickler dieses Fragebogens gehen davon aus, dass ab einer Punktzahl von 16 eine behandlungsbedürftige Depression vorliegt. Sollten Sie so viele oder sogar noch mehr Punkte erzielen, empfehle ich Ihnen dringend, sich fachärztliche oder psychotherapeutische Hilfe zu gönnen. Drucken Sie dieses Formular aus und nehmen Sie es zu Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten mit.

Erläuterung: Die ADS ist die deutsche Version eines weltweit eingesetzten Fragebogens (CES-D = Center for Epidemiological Studies Depression Scale). Sie wurde von Martin Hauzinger und Maja Bailer deutschen Verhältnissen angepasst. Das komplette Testset ist über die Beltz Test GmbH zu beziehen.