

# Fragebogen zur Beurteilung Ihrer Gemütslage

## Allgemeine Depressionsskala

**A - selten oder überhaupt nicht (weniger als 1 Tag/ Woche)**

**B - manchmal (1 - 2 Tage/ Woche)**

**C - öfters (3 - 4 Tage/ Woche)**

**D - meistens, die ganze Zeit (5 - 7 Tage/ Woche)**

|   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| <b>Während der letzten Woche...</b>   |   |   |   |   |
| 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 |
| <b>SUMME</b>  |   |   |   |   |

### Auswertung:

ab einer Punktzahl von 16 liegt eine behandlungsbedürftige Depression vor. Bitte drucken Sie dieses Formular aus und bringen Sie es zu Ihrem Termin mit.

**Gemeinsam** suchen wir dann nach der optimalen Behandlung.