



Selbsttest Depression

KEINE DIAGNOSE

Wichtig vorab: Dieser Selbsttest alleine ist nicht geeignet eine Diagnose zu stellen oder diese auszuschließen. Nimm die Ergebnisse

als Anregung. Falls ein Verdacht auf eine Depression vorliegt, kannst Du den Test auch mit zum Arzt nehmen.

SELBSTTEST, ANGELEHNT AN ICD-11 V (F)

Versuche die folgenden Fragen möglichst Spontan zu beantworten.

IN DEN VERGANGENEN 2 WOCHEN HATTE ICH:	JA	NEIN
1. gedrückte Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Interessensverlust oder Gefühl der Freudlosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Andauerndes Müdigkeitsgefühl, Erschöpfung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Verminderte Konzentrationsfähigkeit, vermehrtes Grübeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fehlender Selbstwert, Selbstvertrauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Das Gefühl von Schuld und/oder Wertlosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hoffnungslosigkeit und/oder negative Zukunftsgedanken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Verminderten oder erhöhten Appetit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gedanken an Suizid (Selbsttötung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WICHTIG: WENN DU FRAGE 10 MIT "JA" BEANTWORTET HAST, SUCHE DIR UNABHÄNGIG VOM TESTERGEBNIS ÄRZTLICHE HILFE!

AUSWERTUNG

Wie viele der Aussagen der Nummer **1** bis **2** haben Sie mit "JA" beantwortet?

Wie viele der Aussagen der Nummer **3** bis **10** haben Sie mit "JA" beantwortet?

FRAGEN 1-2 FRAGEN 3-10

0 Ja und 0-4 Ja
1 Ja und 0-2 Ja

Selbsttest weist nicht auf das Vorliegen einer Depression hin.

FRAGEN 1-2 FRAGEN 3-10

0 Ja und mehr als 4 Ja
1 Ja und mehr als 3 Ja
2 Ja und 0-2 Ja

Selbsttest deutet auf das Leiden unter einer leichten Depression hin

FRAGEN 1-2 FRAGEN 3-10

2 Ja und mehr als 2 Ja

Selbsttest deutet auf eine mittelgradige bis schwere Depression hin.



Notfall Hilfe für psychische Krankheiten

TELEFON SEELSORGE

Wenn du mal nicht weißt wem du deine Sorgen erzählen kannst, ruf hier an. Rund um die Uhr hören dir dort geschulte Menschen zu, ganz anonym und unverbindlich.

0800 - 111 01 11

ODER **0800 - 111 02 22**

MUSLIMISCHES SEELSORGETELEFON

030 - 443509821

www.telefonseelsorge.de

INFO TELEFON DEPRESSION

Ein Angebot der Stiftung der Deutschen Depressionshilfe. Hier kannst du anonym und unverbindlich Information und Beratung erhalten.

0800 - 334 45 33

www.deutsche-depressionshilfe.de

SEELEFON

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch kranker bietet hier Information und Beratung an.

0228 - 71 00 24 24

seelefon@psychiatrie.de

NUMMER GEGEN KUMMER

Für Jugendliche mit psychischer Erkrankung. Auch eine Nummer für die Eltern separat wählbar.

NUMMER FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

116 - 111

ELTERNBERATUNG

0800 - 111 05 50

www.nummergegenkummer.de

WEITERE HILFE

Robert-Enke-Stiftung Hilfe

0241 - 80 36 777

Termine Facharzt

116 117

Einheitliche Notfallnummer

112



MEINE NOTFALL LISTE

Wenn du Menschen um dich hast, die dich unterstützen, schreib dir hier eine Liste. So musst du im Notfall nicht darüber nachdenken, wen du jetzt anrufst.

Schreibe dir eventuell auch die Telefonnummern von Hausarzt, Psychiater, Therapeut und allen weiteren wichtigen Ansprechpartnern auf.

Gerade in psychischen Krisen neigen viele Menschen dazu nicht um Hilfe zu bitten. Und wenn dann doch der Mut ausreicht, scheitert es am Aufwand die richtigen Nummern zur Hand zu haben. Also erledige diese Aufgabe am besten gleich jetzt!

NAME

NR.
