



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		
2. Interessensverlust oder Gefühl der Freudlosigkeit		
3. Andauerndes Müdigkeitsgefühl, Erschöpfung		
4. Verminderte Konzentrationsfähigkeit, vermehrtes Grübeln		
5. Fehlender Selbstwert, Selbstvertrauen		
6. Das Gefühl von Schuld und/oder Wertlosigkeit		
7. Hoffnungslosigkeit und/oder negative Zukunftsgedanken		
8. Schlafstörungen		
9. Verminderten oder erhöhten Appetit		
10. Gedanken an Suizid (Selbsttötung)		

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.