

Depression verstehen

Selbsttest für Anzeichen einer Depression

Es ist nicht immer einfach, eine Depression zu erkennen. Um eine gesicherte Diagnose zu stellen, ist ein Gespräch mit einer Ärztin / einem Arzt oder einer Psychologin / einem Psychologen unerlässlich. Folgender Selbsttest kann Ihnen aber einen ersten Eindruck dafür geben, ob bei Ihnen Anzeichen für eine Depression vorliegen. Der Test basiert auf dem „PHQ-9“ genannten Gesundheitsfragebogen für PatientInnen, welcher auch von ÄrztInnen und TherapeutInnen genutzt wird.

Der Selbsttest besteht aus neun Fragen. Geben Sie an, wie oft Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die angegebenen Beschwerden beeinträchtigt gefühlt haben. Zählen Sie die Punkte am Schluss zusammen, um zu Ihrem Ergebnis zu gelangen.

Auf Seite 1 sehen sie ein Beispiel, wie der Test ausgefüllt werden kann. Auf Seite 2 können Sie dann selbst den Test ausfüllen und auf Seite 3 finden Sie die Auswertung.

Beispiel-Selbsttest für Anzeichen einer Depression

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt?		Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
1	Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input checked="" type="checkbox"/>
2	Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input checked="" type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
3	Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input checked="" type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
4	Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input checked="" type="checkbox"/>
5	Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input checked="" type="checkbox"/>	+3 <input checked="" type="checkbox"/>
6	Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input checked="" type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
7	Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitungslesen oder Fernsehen	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input checked="" type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
8	Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input checked="" type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
9	Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten	+0 <input checked="" type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>

Summe 2 + 8 + 9 = 19

Selbsttest für Anzeichen einer Depression

Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt		Überhaupt nicht	An einzelnen Tagen	An mehr als der Hälfte der Tage	Beinahe jeden Tag
1	Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
2	Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
3	Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
4	Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
5	Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
6	Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
7	Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z. B. beim Zeitunlesen oder Fernsehen	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
8	Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>
9	Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten	+0 <input type="checkbox"/>	+1 <input type="checkbox"/>	+2 <input type="checkbox"/>	+3 <input type="checkbox"/>

Summe + + =

Auswertung

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei nicht um eine gesicherte Diagnosestellung handelt. Für eine Diagnose ist ein Gespräch mit einer Ärztin / einem Arzt oder einer Psychologin / einem Psychologen notwendig. Dieser Test kann lediglich dabei helfen, Hinweise auf das Vorliegen depressiver Symptome zu erkennen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt, eine Fachärztin / einen Facharzt oder eine Psychologin / einen Psychologen konsultieren. Diese können im Gespräch mit Ihnen herausfinden, ob Sie an einer Depression erkrankt sind.

Wenn Sie bei Frage 9 etwas anderes als „Überhaupt nicht“ angekreuzt haben wenden Sie sich bitte auf jeden Fall an eine Ärztin / einen Arzt.



0–4 Punkte

Ihr Testergebnis deutet nicht darauf hin, dass Sie an einer Depression leiden. Der Test kann ein Gespräch mit einer Ärztin / einem Arzt aber nicht ersetzen. Falls Sie sich unwohl und depressiv fühlen, sollten Sie dennoch eine Ärztin / einen Arzt aufsuchen und mit ihr / ihm über Ihre Beschwerden sprechen.

5–9 Punkte

Ihr Testergebnis deutet darauf hin, dass Sie möglicherweise unter einer **leichten depressiven Erkrankung** leiden. Bitte suchen Sie zur Sicherheit Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt oder eine/n PsychiaterIn auf. Diese/r kann eine gesicherte Diagnose stellen und, falls nötig, mögliche Behandlungsschritte mit Ihnen besprechen.

10–14 Punkte

Ihr Testergebnis deutet darauf hin, dass Sie möglicherweise unter einer **mittelschweren depressiven Erkrankung** leiden. Bitte suchen Sie zur Sicherheit Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt oder eine/n PsychiaterIn auf. Diese/r kann eine gesicherte Diagnose stellen und, falls nötig, mögliche Behandlungsschritte mit Ihnen besprechen.

15–27 Punkte

Ihr Testergebnis deutet darauf hin, dass Sie möglicherweise unter einer **depressiven Erkrankung** leiden. Bitte suchen Sie zur Sicherheit Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt oder eine/n PsychiaterIn auf. Diese/r kann eine gesicherte Diagnose stellen und, falls nötig, mögliche Behandlungsschritte mit Ihnen besprechen.



Unter folgenden Telefonnummern erhalten Sie außerdem rund um die Uhr anonym und kostenlos Hilfe:

.....
Telefonseelsorge Österreich (Link <http://www.telefonseelsorge.at/>) 142

Telefonseelsorge Deutschland (Link <https://www.telefonseelsorge.de/>) 0800 – 1110111

Dargebotene Hand Schweiz (Link <https://www.143.ch/>) 143