

## Fragebogen: BIN ICH SCHON DEPRESSIV?

Lange Länge 26 • 91564 Neuendettelsau  
Tel. 09874 / 66 777 • www.ts-institut.de

Dieser wissenschaftlich abgesicherte Text erfasst den aktuellen Gemütszustand. Bitte lesen Sie jeweils alle Aussagen einer Gruppe und kreuzen Sie den Satz an, der am besten beschreibt, wie Sie sich in dieser Woche einschließlich heute gefühlt haben.

- |   |  |
|---|--|
| 0 Ich bin nicht traurig.  | 1 Ich kritisiere mich wegen meiner Fehler oder Schwächen.                            |
| 1 Ich bin traurig.  | 2 Ich mache mit die ganze Zeit vorwürfe wegen meiner Mängel.                         |
| 2 Ich bin die ganze Zeit traurig und komme nicht davon los.   | 3 Ich gebe mir die Schuld für alles was schief geht.                                 |
| 3 Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es kaum mehr ertrage.                                     |  |
| 0 Ich sehe nicht besonders mutlos in die Zukunft.   | 0 Ich denke nicht daran mir etwas anzutun.   |
| 1 Ich sehe mutlos in die Zukunft  | 1 Ich denke manchmal an Selbstmord, aber ich würde es nicht tun.                     |
| 2 Ich habe nichts worauf ich mich Freuen kann.  | 2 Ich würde mich am liebsten umbringen.  |
| 3 Ich habe das Gefühl, dass die Zukunft hoffnungslos ist und dass die Situation nicht besser werden kann. | 3 Ich würde mich um, bringen wenn ich es könnte.                                     |
| 0 Ich fühle mich nicht als Versager.  | 0 Ich weine nicht öfter als früher.  |
| 1 Ich habe das Gefühl öfter versagt zu haben als der Durchschnitt.  | 1 Ich weine jetzt mehr als früher.   |
| 2 Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich bloß eine Menge Fehlschläge.                             | 2 Ich weine jetzt die ganze Zeit.  |
| 3 Ich habe das Gefühl dal Mensch ein völliger Versager zu sein.   | 3 Früher konnte ich weinen, aber jetzt kann ich es nicht mehr, obwohl ich es möchte. |
| 0 Ich kann die Dinge genauso genießen wie früher.   | 0 Ich bin nicht reizbarer als sonst.   |
| 1 Ich kann die Dinge nicht mehr so genießen wie früher.   | 1 Ich bin jetzt leichter verärgert oder gereizt als früher.                          |
| 2 Ich kann aus nichts mehr eine echte Befriedigung ziehen.  | 2 Ich fühle mich dauernd gereizt.  |
| 3 Ich bin mit allem unzufrieden oder gelangweilt.   | 3 Die Dinge die mich früher geärgert haben, berühren mich nicht mehr.                |
| 0 Ich habe keine Schuldgefühle  | 0 Ich habe nicht das Interesse an anderen Menschen verloren.                         |
| 1 Ich habe häufig Schuldgefühle.  | 1 Ich interessiere mich jetzt weniger für andere Menschen als früher.                |
| 2 Ich habe fast immer Schuldgefühle.  | 2 Ich habe mein Interesse an anderen Menschen zum größten Teil verloren.             |
| 3 Ich habe immer Schuldgefühle.   | 3 Ich habe mein ganzes Interesse an anderen Menschen verloren.                       |
| 0 Ich habe nicht das Gefühl gestraft zu sein.   | 0 Ich bin so entschlossfreudig wie immer.  |
| 1 Ich habe das Gefühl vielleicht gestraft zu werden.  | 1 Ich schiebe jetzt Entscheidungen öfter als früher auf.                             |
| 2 Ich erwarte bestraft zu werden.   | 2 Es fällt mir jetzt schwerer als früher, Entscheidungen zu treffen.                 |
| 3 Ich habe das Gefühl, bestraft zu gehören.   | 3 Ich kann überhaupt keine Entscheidung mehr treffen.                                |
| 0 Ich bin nicht von mir enttäuscht.   | 0 Ich habe nicht das Gefühl schlechter auszusehen als früher.                        |
| 1 Ich bin von mir enttäuscht.   | 1 Ich mache mir Sorgen, dass ich alt oder unattraktiv aussehe.                       |
| 2 Ich finde mich fürchterlich.  |  |
| 3 Ich hasse mich.   |  |
| 0 Ich habe nicht das Gefühl schlechter zu sein als alle anderen.  |  |

- 2 Ich habe das Gefühl, dass in meinem Aussehen Veränderungen eingetreten sind, die mich unattraktiv machen.
- 3 Ich fühle mich hässlich.
- 0 Ich kann so gut arbeiten wie früher.
- 1 Ich muss mir einen Ruck geben, bevor ich eine Tätigkeit in Angriff nehme.
- 2 Ich muss mich zu jeder Tätigkeit zwingen.
- 3 Ich bin unfähig zu arbeiten.
- 0 Ich schlafe so gut wie sonst.
- 1 Ich schlafe nicht mehr so gut wie früher.
- 2 Ich wache 1-2 Stunden früher auf als sonst, und es fällt mir schwer, wieder einzuschlafen.
- 3 Ich wache mehrere Stunden früher auf als sonst und kann nicht mehr einschlafen.
- 0 Ich ermüde nicht stärker als sonst.
- 1 Ich ermüde schneller als früher.
- 2 Fast alles ermüdet mich.
- 3 Ich bin zu müde um etwas zu tun.
- 0 Mein Appetit ist nicht schlechter als sonst.
- 1 Mein Appetit ist nicht mehr so gut wie früher.
- 2 Mein Appetit hat sehr stark nachgelassen.
- 3 Ich habe überhaupt keinen Appetit mehr.
- 0 Ich habe in letzter Zeit kaum abgenommen.
- 1 Ich habe mehr als 2 Kilo abgenommen.
- 2 Ich habe mehr als 5 Kilo abgenommen.
- 3 Ich habe mehr als 8 Kilo abgenommen. Ich esse absichtlich weniger, um abzunehmen Ja! Nein!
- 0 Ich mache mir keine größeren Sorgen um meine Gesundheit als sonst.
- 1 Ich mache mir Sorgen über körperliche Probleme wie Schmerzen, Magenbeschwerden oder Verstopfung.
- 2 Ich mache mir so große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass es mir schwer fällt, an etwas anderes zu denken.
- 3 Ich mache mir so große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass ich an nichts anderes denken kann.
- 0 Ich habe in letzter Zeit keine Veränderung eines Interesses an Sex bemerkt.
- 1 Ich interessiere mich weniger für Sex als früher.
- 2 Ich interessiere mich jetzt viel weniger für Sex als früher.
- 3 Ich habe das Interesse an Sex völlig verloren.

**Auswertung:**

Addieren Sie die angekreuzten Zahlen. Wenn Sie bei der Aussagegruppe zum Essverhalten die Zusatzfrage mit JA beantwortet haben, dann werten Sie die Aussage mit 0

**0 – 11 Punkte:** keine Depression

**12 – 17 Punkte:** schwache Depression

**18 – 26 Punkte:** mäßige Depression

**27 Punkte und höher:** schwere Depression

**Achtung:** Die Zahlen sind Orientierungswerte, eine Abklärung mit einem Arzt oder Psychiater ist unbedingt nötig.