



# Depressionstest

1. Sie haben wenig Freude an Tätigkeiten oder Hobby, die Ihnen zuvor viel Freude bereitet haben?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
2. Sie haben ein Gefühl von Schwermut und Hoffnungslosigkeit?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
3. Sie können schlecht ein,- oder durchschlafen? Oder haben Sie ein vermehrtes Schlafbedürfnis?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
4. Ihr Appetit ist vermindert, oder Sie neigen dazu besonders viel zu essen?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
5. Sie sind häufig müde und antriebslos?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
6. Sie denken schlecht über sich selbst, haben Schuldgefühle oder das Gefühl versagt zu haben?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
7. Sie haben Konzentrationsschwierigkeiten, z.B. beim Lesen oder der Handlung eines Films zu folgen?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
8. Sie beobachten bei sich selbst eine verlangsamte Sprache bzw. verlangsamte Bewegungen oder sind Sie eher ruhelos und haben einen erhöhten Bewegungsdrang?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag
9. Denken Sie daran sich Leid oder Schmerzen zuzufügen oder dachten Sie schon einmal daran lieber tot zu sein?  
 Überhaupt nicht    An einigen Tagen    Mehr als die Hälfte der Tage    Fast jeden Tag

## Punkte berechnen:

Punkte	Einschätzung
0	Überhaupt nicht
1	An einigen Tagen
2	Mehr als die Hälfte der Tage
3	Fast jeden Tag

## Auswertung:

Punkte	Einschätzung
0 – 9	Keine Depression
10 – 15	Leichte Depression
16 – 21	Mittlere Depression
22 - 27	Schwere Depression

Wenn Sie zu einer Depression neigen oder sich nicht ganz sicher sind, dann nehmen Sie sehr gerne Kontakt zu mir auf. Wir können dies in einem Erstgespräch einschätzen.

Wenn Sie an einer mittleren oder sogar schweren Depression leiden oder sogar suizidale Gedanken haben, dann wenden Sie sich bitte unbedingt an einen Arzt, damit Sie ggf. zur Abmilderung medizinisch versorgt werden können.

Ich behandle Sie gerne begleitend und versuche mit Ihnen die Ursache zu finden und ggf. aufzulösen.

Meine Kontaktdaten entnehmen Sie dem Ende des Briefpapiers.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test nur einen Anhaltspunkt geben soll. Er ersetzt in keinem Fall ein fundiertes Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten.

Ich übernehme keine Haftung auf Richtigkeit oder die Verantwortung bei Ignorierung der Ergebnisse.