



Arbeitsblatt

DEPRESSION TEST

Geht es dir schon seit einiger Zeit nicht besonders gut?
Mit diesem Test kannst du Hinweise erhalten, ob du eine Depression hast. Wir empfehlen dir auch die Seite „**Depression**“ auf feel-ok.ch zu besuchen.

Den Selbstwert-Test gibt's auch online unter: feelok.de/sv-test-depression/



1.

- Ich bin häufig gar nicht nett.
- Ich bin manchmal nett, und manchmal bin ich auch böse.
- Meistens bin ich ganz ok.

2.

- Irgendetwas regt mich immer auf.
- Irgendetwas regt mich meistens auf.
- Mich bringt selten etwas in Aufregung.

3.

- In der letzten Zeit habe ich immer schlecht geschlafen.
- In den letzten Nächten habe ich öfters schlecht geschlafen.
- Ich kann meistens gut schlafen.

4.

- Es macht mir überhaupt keine Freude zur Schule/zur Arbeit zu gehen.
- Die Schule/Arbeit macht mir manchmal Freude.
- Eigentlich gehe ich ganz gerne zur Schule/zur Arbeit.

5.

- Ich denke fast nie daran, dass mir etwas Schreckliches passieren könnte.
- Ich habe Angst davor, dass mir etwas Schreckliches passieren könnte.
- Ich bin überzeugt, dass mir einmal schlimme Dinge passieren werden.

6.

- Ich bin gerne mit anderen Leuten zusammen.
- Ich bin nicht so gerne mit anderen Leuten zusammen.
- Ich bin am liebsten für mich alleine.



7.

- Ich fühle mich häufig ausgeruht.
- Ich fühle mich selten ausgeruht.
- Ich fühle mich nie ausgeruht.

8.

- Ich habe viele Freunde.
- Ich hätte gerne mehr Freunde.
- Ich habe überhaupt keine Freunde.

9.

- Ich hasse mich.
- Ich mag mich nicht besonders gut.
- Ich mag mich.

10.

- Entscheidungen zu fällen, liegt mir überhaupt nicht.
- Mich zu entscheiden fällt mir schwer.
- Ich bin gut in Entscheidungen fällen.

11.

- Die meiste Zeit habe ich keinen Hunger.
- Ich habe häufiger keinen Hunger.
- Ich habe meistens einen guten Appetit.

12.

- Meine Schulleistungen sind ok.
- In der Schule sind meine Leistungen schlechter geworden.
- Ich bin in den meistens Fächern schlechter geworden.

13.

- Wenn etwas schief geht, bin ich immer der / die Schuldige.
- Wenn etwas schief geht, bin ich häufig der / die Schuldige.
- Wenn etwas schief geht, bin ich selten der / die Schuldige.

14.

- Ich gefalle mir.
- Einiges an mir gefällt mir nicht.
- Ich finde mein Aussehen unattraktiv.

15.

- Wenn ich Schmerzen habe, kümmere ich mich nicht besonders darum.
- Es beschäftigt mich sehr, wenn ich Schmerzen habe.
- Ich kann an nichts mehr anderes denken, wenn ich Schmerzen habe.

16.

- Meine Mitschüler werden immer besser sein.
- Wenn ich wollte, könnte ich gleich gute Note haben wie meine Mitschüler.
- Meine Mitschüler sind gleich gut wie ich.

17.

- Ich bin die ganze Zeit dem Weinen nahe
- Ich bin oft dem Weinen nahe
- Mir ist manchmal nach Weinen zumute.

18.

- Schularbeiten sind für mich ein Zwang.
- Schularbeiten zu machen, sind für mich oft ein Zwang.
- Schularbeiten zu machen, ist kein Problem für mich.



19.

- Einsam fühle ich mich so gut wie nie.
- Ich fühle mich oft einsam.
- Ich fühle mich fast immer einsam.

20.

- Ich kenne niemanden, der mich wirklich gern hat.
- Vielleicht hat mich jemand gern.
- Ich bin sicher, dass man mich gern hat.

21.

- Mir bereitet vieles Freude.
- Ich habe nur an wenigen Dingen wirklich Freude.
- Ich kann mich über nichts so richtig freuen.

22.

- Das meiste, was ich anpacke, klappt gut.
- Vieles, was ich mache, klappt nicht gut.
- Alles, was ich mache, misslingt.

23.

- Ich fühle mich selten unwohl.
- Ich fühle mich öfters unwohl.
- Ich fühle mich die ganze Zeit schlecht.

24.

- Mir wird nie etwas richtig gelingen.
- Ich bin unsicher, ob alles gelingen wird, was ich mir vornehme.
- Wenn ich mir etwas vornehme, gelingt es meistens.

25.

- Für meine Probleme habe ich meistens eine Lösung.
- Für meine Probleme habe ich selten eine Lösung.
- Mit meinen Problemen bin ich total überfordert.

26.

- Was man von mir verlangt, erledige ich meistens.
- Was man von mir verlangt, erledige ich häufig nicht.
- Was man von mir verlangt, erledige ich nie.

27.

- Mit anderen Leuten habe ich selten Probleme.
- Mit anderen Leuten habe ich häufig Probleme.
- Mit anderen Leuten habe ich fortwährend Probleme.

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



AUSWERTUNG

1.	A = 2 B = 1 C = 0	10.	A = 2 B = 1 C = 0	19.	A = 0 B = 1 C = 2
2.	A = 2 B = 1 C = 0	11.	A = 0 B = 1 C = 2	20.	A = 2 B = 1 C = 0
3.	A = 2 B = 1 C = 0	12.	A = 2 B = 1 C = 0	21.	A = 0 B = 1 C = 2
4.	A = 2 B = 1 C = 0	13.	A = 2 B = 1 C = 0	22.	A = 0 B = 1 C = 2
5.	A = 0 B = 1 C = 2	14.	A = 0 B = 1 C = 2	23.	A = 0 B = 1 C = 2
6.	A = 0 B = 1 C = 2	15.	A = 0 B = 1 C = 2	24.	A = 2 B = 1 C = 0
7.	A = 0 B = 1 C = 2	16.	A = 2 B = 1 C = 0	25.	A = 0 B = 1 C = 2
8.	A = 0 B = 1 C = 2	17.	A = 2 B = 1 C = 0	26.	A = 0 B = 1 C = 2
9.	A = 2 B = 1 C = 0	18.	A = 2 B = 1 C = 0	27.	A = 0 B = 1 C = 2



Zähle die Punkte zusammen!



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

PUNKTESKALA

<p>0 - 14 von 54 Punkten</p>	<p>Für die Diagnose 'Depression' oder 'depressive Verstimmung' ist ein ärztliches oder psychologisches Gespräch notwendig. Mittels einer Computerbefragung kann eine solche Diagnose nicht gestellt werden. Jedoch sind einige Hinweise auf eventuelle Schwierigkeiten und Probleme möglich. Aufgrund Deiner Antworten auf die Fragen hast Du sehr wahrscheinlich keine depressiven Symptome.</p> <p>Wenn Du aber, aus welchen Gründen auch immer, das Gefühl hast, Du könntest depressiv veranlagt sein, dann sprich mit einem Arzt/einer Ärztin oder sonst einer Fachperson darüber. Wenn dich das Thema "Depression" beschäftigt, empfehlen wir dir die Seite "Depression auf feel-ok.ch" zu konsultieren.</p>
<p>15 - 18 von 54 Punkten</p>	<p>Für die Diagnose 'Depression' oder 'depressive Verstimmung' ist ein ärztliches oder psychologisches Gespräch notwendig. Mittels einer Computerbefragung kann eine solche Diagnose nicht gestellt werden. Jedoch sind einige Hinweise auf eventuelle Schwierigkeiten, wie z. B. länger andauernde Verstimmungen und Probleme möglich.</p> <p>Aufgrund Deiner Antworten auf die Fragen, scheint es, dass Du manchmal depressive Verstimmungen hast. Wenn Du Dich längere Zeit (z. B. mehrere Wochen) in diesem Zustand befindest und auch darunter leidest, könnte es sich lohnen, darüber mit Deinen Eltern, einem Lehrer/einer Lehrerin, einem Arzt/einer Ärztin oder einer Fachperson zu sprechen. Sie können Dir, falls nötig, helfen. Wenn dich das Thema "Depression" beschäftigt, empfehlen wir dir die Seite "Depression auf feel-ok.ch" zu konsultieren.</p>
<p>19 - 54 von 54 Punkten</p>	<p>Für die Diagnose 'Depression' oder 'depressive Verstimmung' ist ein ärztliches oder psychologisches Gespräch notwendig. Mittels einer Computerbefragung kann eine solche Diagnose nicht gestellt werden. Jedoch sind wertvolle Hinweise auf eventuelle Schwierigkeiten, wie z. B. länger andauernde Verstimmungen und Probleme, möglich.</p> <p>Deine Antworten deuten darauf hin, dass Du unter depressiven Verstimmungen leidest. Wenn dies zutrifft und Du Dich längere Zeit (z.B. seit mehreren Wochen) in einer solchen Situation befindest, empfehlen wir Dir darüber mit deinen Eltern, einem Lehrer/einer Lehrerin, einem Arzt/einer Ärztin oder mit einer Fachperson zu sprechen. Die Depression ist eine ernst zu nehmende Krankheit, die ziemlich verbreitet ist. Viele Personen leiden mindestens einmal in ihrem Leben darunter. Wir empfehlen dir die Seite "Depression auf feel-ok.ch" zu konsultieren.</p>

