

Depressionstest nach Goldberg *)

Oftmals bemerken auch (Ehe)Partner, Angehörige, Freunde oder Ihre Kinder eine Veränderung bei Ihnen, die den Verdacht auf eine depressive Erkrankung liefern. Nehmen Sie deren Bemerkungen ernst und machen Sie den Test, falls Sie nicht selbst genug motiviert sind.

Bitte setzen Sie Ihr Kreuz an die entsprechende Stelle

Fragen:	überhaupt nicht	ein wenig	teil- weise	größten- teils	in hohem Maße	in sehr hohem Maße
Ich verrichte meine Aufgaben nur langsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Zukunft erscheint mir hoffnungslos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beim Lesen kann ich mich nur schwer konzentrieren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Leben ist Freudlos und ohne Vergnügen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann keine Entscheidungen fällen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinge, die früher für mich interessant waren, sind jetzt uninteressant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin oft unglücklich, traurig und niedergeschlagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde keine Ruhe, bin rastlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin immer müde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schon kleinste Aufgaben sind für mich eine große Anstrengung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich schuldig und habe es verdient, bestraft zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ein Versager.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe eine Leere in mir, eher tot als lebendig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann nicht schlafen, nicht einschlafen oder durchschlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe schon überlegt, wie ich Selbstmord begehe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich gefangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbst über schöne Dinge kann ich mich nicht freuen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe einfach so stark zu- oder abgenommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lassen Sie sich nicht vom Text der Rückseite beeinflussen. Seien Sie spontan und ehrlich. Es ist Ihr Leben.

Depressionstest nach Goldberg *)

Die Auswertung gibt einen Hinweis, ob die Anzeichen einer Depression bei Ihnen vorhanden sind.

Wenn Sie sich bereits in therapeutischer und/oder medikamentöser Behandlung wegen Ihrer depressiven Erkrankung befinden, kann Ihnen dieser Test Aufschluss darüber geben, ob sich Ihr Befinden unter der Behandlung bessert. Dazu sollten Sie in regelmäßigen Abständen, z. B. 14-tägig, diesen Test wiederholen und das Testergebnis vergleichen. Sie könnten die Testergebnisse auch Ihrem Behandler vorlegen und mit ihm über die Veränderungen sprechen.

Wichtig: Dieser Test ist keine Diagnose und soll auch nicht als solche verstanden werden, er dient lediglich zum Herausfinden einer Tendenz zur Depression.

Die definitive Diagnose einer depressiven Erkrankung kann nur von einer Fachperson gestellt werden. Ebenso wenig lassen sich Ursachen für eine depressive Erkrankung durch diesen Test ermitteln. Betrachten Sie das Testergebnis deshalb bitte nur als Anhaltspunkt.

Falls Sie glauben, eine Depression zu haben, wenden Sie sich bitte unbedingt an eine psychotherapeutisch tätige Fachperson!

Auswertung: Geben Sie den markierten Antworten jeweils folgende Werte:

überhaupt nicht	ein wenig	teilweise	größtenteils	in hohem Maße	in sehr hohem Maße
0	1	2	3	4	5

Gesamtsumme _____ aller Werte liefert folgende Orientierung:



0 - 9 Punkte:	Depression unwahrscheinlich
10 - 17 Punkte:	Möglicherweise eine leichte Depression
18 - 21 Punkte:	An der Grenze zu einer Depression
22 - 35 Punkte:	Leichte bis mittlere Depression
36 - 53 Punkte:	Mittlere bis schwere Depression
54 - 90 Punkte:	Schwere Depression

*) Ivan K. Goldberg, anerkannten Psychiater, Forschung im Bereich Diagnostik und Behandlung von Depressionen, entwickelte diesen weltweit anerkannten Test.