



### Leiden Sie an einer Depression?\*

In den letzten beiden Wochen

5 Die ganze Zeit    4 Meistens    3 Über die Hälfte der Zeit    2 Weniger als die Hälfte der Zeit    1 Ab und zu    0 Zu keinem Zeitpunkt

1. Ich bin froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
2. Ich fühle mich ruhig und entspannt	5	4	3	2	1	0
3. Ich fühle mich aktiv und voller Energie	5	4	3	2	1	0
4. Beim Aufwachen fühle ich mich frisch und ausgeruht	5	4	3	2	1	0
5. Mein Alltag ist voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

#### Auswertung:

Ein Ergebnis von 13 Punkten oder weniger kann ein Hinweis auf eine depressive Störung sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, vor allem, wenn Sie zusätzlich auch noch unter Schlafstörungen leiden und/oder sich tagsüber müde, antriebslos und in Ihrem Handeln beeinträchtigt fühlen.

\* WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden (Quelle: Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød, 1998)