



WHO-5 Wohlfühltest

Der **WHO-5 Fragebogen zum Wohlbefinden** wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt und hat seine Eigenschaften als hervorragendes Depressions-Screening weltweit in einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt.

Wählen Sie zu jeder Aussage jeweils eine Antwort, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten 2 Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
...habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Nun ziehen Sie die **Summe der einzelnen Werte**. Ein Summenwert von 0 bezeichnet dabei das schlechteste Befinden, ein Summenwert von 25 das Beste.

Ihr Summenwert: _____

Summenwert 25 - 13:

Dieses Ergebnis spricht für ein gutes Wohlbefinden. Ihre Lebensqualität ist momentan nicht beeinträchtigt.

Summenwert < 13 Punkte:

Eine behandlungsbedürftige Überlastung, ein Burnout oder eine Depression können nicht sicher ausgeschlossen werden. Geringe Wohlfühlwerte rechtfertigen noch keine Diagnose. Sie sind jedoch ein ausreichender Grund, eine gezielte Diagnostik durchführen zu lassen.

Depression Test Leide ich unter Depressionen?

Das Beck-Depressions-Inventar ist ein psychologisches Testverfahren, das die Schwere depressiver Symptomatik im klinischen Bereich erfasst (Traurige Stimmung, Pessimismus, Versagen, Unzufriedenheit, Schuldgefühle, Strafbedürfnis, Selbsthass, Selbstanklage, Selbstmordimpulse, Weinen, Reizbarkeit, Isolierung und sozialer Rückzug, Entschlussfähigkeit, Negatives Körperbild, Arbeitsunfähigkeit, Schlafstörungen, Ermüdbarkeit, Appetitverlust, Gewichtsverlust, Vermehrte Sorgen um Gesundheit und Libidoverlust). Testen Sie jetzt auf Anzeichen von Depressionen!

1. Traurige Stimmung

- Ich bin nicht traurig.
- Ich bin traurig.
- Ich bin die ganze Zeit traurig und komme nicht davon los.
- Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es kaum noch ertrage.

2. Pessimismus

- Ich sehe nicht besonders mutlos in die Zukunft.
- Ich sehe mutlos in die Zukunft.
- Ich habe nichts, worauf ich mich freuen kann.
- Ich habe das Gefühl, dass die Zukunft hoffnungslos ist und dass die Situation nicht besser werden kann.

3. Versagen

- Ich fühle mich nicht als Versager.
- Ich habe das Gefühl, öfter versagt zu haben als der Durchschnitt.
- Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich bloß eine Menge Fehlschläge.
- Ich habe das Gefühl, als Mensch ein völliger Versager zu sein.

4. Unzufriedenheit

- Ich kann die Dinge genauso genießen wie früher.
- Ich kann die Dinge nicht mehr so genießen wie früher.
- Ich kann aus nichts mehr eine echte Befriedigung ziehen.
- Ich bin mit allem unzufrieden oder gelangweilt.

5. Schuldgefühle

- Ich habe keine Schuldgefühle.
- Ich habe häufig Schuldgefühle.
- Ich habe fast Immer Schuldgefühle.
- Ich habe immer Schuldgefühle.

6. Strafbedürfnis

- Ich habe nicht das Gefühl, gestraft zu sein.
- Ich habe das Gefühl vielleicht bestraft zu werden.
- Ich erwarte, bestraft zu werden.
- Ich habe das Gefühl bestraft zu gehören.

7. Selbsthass

- Ich bin nicht von mir enttäuscht.
- Ich bin von mir enttäuscht.
- Ich finde mich fürchterlich.
- Ich hasse mich.

8. Selbstanklage

- Ich habe nicht das Gefühl schlechter zu sein als die anderen.
- Ich kritisiere mich wegen meiner Fehler und Schwächen.
- Ich mache mir die ganze Zeit Vorwürfe wegen meiner Mängel.
- Ich gebe mir für alles die Schuld, was schiefgeht.

9. Selbstmordimpulse

- Ich denke nicht daran, mir etwas anzutun.
- Ich denke manchmal an Selbstmord, aber ich würde es nicht tun.
- Ich möchte mich am liebsten umbringen.
- Ich würde mich umbringen, wenn ich es könnte.

10. Weinen

- Ich weine nicht öfter als früher.
- Ich weine jetzt mehr als früher.
- Ich weine jetzt die ganze Zeit.
- Früher konnte ich weinen, aber jetzt kann ich es nicht mehr, obwohl ich es möchte.

11. Reizbarkeit

- Ich bin nicht reizbarer als sonst.
- Ich bin jetzt leichter verärgert oder gereizt als früher.
- Ich fühle mich dauernd gereizt.
- Die Dinge, die mich früher geärgert haben, berühren mich nicht mehr.

12. Isolierung und sozialer Rückzug

- Ich habe nicht das Interesse an Menschen verloren.
- Ich interessiere mich jetzt weniger für Menschen als früher.
- Ich habe mein Interesse an anderen Menschen zum größten Teil verloren.
- Ich habe mein ganzes Interesse an anderen Menschen verloren.

13. Entschlussfähigkeit

- Ich bin so entschlossfreudig wie immer.
- Ich schiebe Erledigungen jetzt öfter als früher auf.
- Es fällt mir jetzt schwerer als früher, Entscheidungen zu treffen.
- Ich kann überhaupt keine Entscheidungen mehr treffen.

14. Negatives Körperbild

- Ich habe nicht das Gefühl, schlechter auszusehen als früher.
- Ich mache mir Sorgen, daß ich alt oder unattraktiv aussehe.
- Ich habe das Gefühl, daß in meinem Aussehen Veränderungen eintreten.
- Ich finde mich hässlich.

15. Arbeitsunfähigkeit

- Ich kann so gut arbeiten wie früher.
- Ich muss mir einen Ruck geben, bevor ich eine Tätigkeit in Angriff nehme.
- Ich muss mich zu jeder Tätigkeit zwingen.
- Ich bin unfähig zu arbeiten.

16. Schlafstörungen

- Ich schlafe so gut wie sonst.
- Ich schlafe nicht mehr so gut wie früher.
- Ich wache 1 bis 2 Stunden früher auf als sonst, und es fällt mir schwer, wieder einzuschlafen.
- Ich wache mehrere Stunden früher auf als sonst und kann nicht mehr einschlafen.

17. Ermüdbarkeit

- Ich ermüde nicht stärker als sonst.
- Ich ermüde schneller als früher.
- Fast alles ermüdet mich.
- Ich bin zu müde, um etwas zu tun.

18. Appetitverlust

- Mein Appetit ist nicht schlechter als sonst.
- Mein Appetit ist nicht mehr so gut wie früher.
- Mein Appetit hat sehr stark nachgelassen.
- Ich habe überhaupt keinen Appetit mehr.

19. Gewichtsverlust

- Ich habe in letzter Zeit kaum abgenommen.
- Ich habe mehr als 2 Kilo abgenommen.
- Ich habe mehr als 5 Kilo abgenommen.
- Ich habe mehr als 8 Kilo abgenommen.

20. Vermehrte Sorgen um Gesundheit

- Ich mache mir keine größeren Sorgen um meine Gesundheit als sonst.
- Ich mache mir Sorgen über körperliche Probleme, wie Schmerzen, Magenbeschwerden oder Verstopfung.
- Ich mache mir so große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass es mir schwerfällt, an Etwas anderes zu denken.
- Ich mache mir so große Sorgen über gesundheitliche Probleme, dass ich an nichts anderes Mehr denken kann.

21. Libidoverlust

- Ich habe in letzter Zeit keine Veränderung meines Interesses an Sex bemerkt.
- Ich interessiere mich weniger für Sex als früher.
- Ich interessiere mich jetzt viel weniger für Sex.
- Ich habe das Interesse an Sex völlig verloren.

Bitte besprechen Sie die Testergebnisse mit einem/r Arzt/Ärztin Ihres Vertrauens.