

# Selbsteinschätzung Depression

## Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Bitte beantworten Sie die untenstehenden Fragen. Kreuzen Sie „ja“ an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Sie zutrifft.

Sämtliche Fragen, die mit „ja“ beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt 5 Punkte.

**Wenn Sie eine Punktzahl von 5 und mehr erreichen, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Bitte suchen Sie umgehend Ihren Hausarzt oder einen Psychiater auf.**

Depressionen sind weder persönliches Versagen noch unabwendbares Schicksal. Sie lassen sich in aller Regel gut behandeln.

<b>Nur „schlecht drauf“ – oder steckt eine Depression dahinter?</b>		<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
1	Sie sind oft ohne Grund bedrückt oder mutlos?		
2	Sie können sich schlecht konzentrieren und fühlen sich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.		
3	Sie haben keinen Antrieb mehr, empfinden oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.		
4	Selbst Dinge, die Ihnen sonst Freude gemacht haben, interessieren Sie nicht mehr.		
5	Sie haben das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten verloren.		
6	Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.		
7	Sie zermartern sich den Kopf über die Zukunft und sehen alles schwarz.		
8	Am Morgen ist alles am schlimmsten.		
9	Sie leiden an hartnäckigen Schlafstörungen.		
10	Sie ziehen sich von Kontakten zurück.		
11	Sie haben körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.		
12	Sie haben keinen oder wenig Appetit.		
13	Sie haben keine Lust mehr auf Sexualität.		
14	<b>Sie sind verzweifelt und möchten nicht mehr leben. (5 Punkte!)</b>		

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl

### Depression ist behandelbar.

Depressionen können heute mit großem Erfolg behandelt werden.

Dank medikamentöser Therapie und psychotherapeutischer Verfahren stehen hochwirksame Behandlungsmethoden zur Verfügung. Leider kommen sie jedoch zu selten zum Einsatz, weil Depressionen häufig immer noch übersehen werden.

### ESSENER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION e.V.

Geschäftsstelle: Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Suchtmedizin · Evang. Huyssens-Stiftung · Henricistraße 92 · 45136 Essen  
Koordination: Dipl.-Psych. R. Schmelzer · Telefon: 0201 / 174-30834 · Email: gegen-Depression@web.de · www.buendnis-depression.de

#### HAUPT-KOOPERATIONSPARTNER:

- » Arbeiter-Samariter-Bund
- » Katholische Kliniken Essen-Nord-West
- » Regionalverband Ruhr e.V.
- » Kliniken Essen-Mitte
- » Essener Kontakte e.V.
- » LVR-Klinikum Essen
- » Gesundheitsamt Essen
- » WIESE e.V.

#### SPENDEN-KONTO:

Konto-Nr. 4531167  
(BLZ 360 200 30)  
Nationalbank Essen