



Depressions screener für Teenager (DesTeen)

Unten stehen einige Sätze zu Gefühlen oder Gedanken, die Du vielleicht in den letzten beiden Wochen gehabt hast. Kreuze bitte genau das Kästchen an, das am besten dazu passt, wie Du Dich gefühlt hast.

Hier ist ein Beispiel, an dem Du das Ankreuzen üben kannst:

- Ich langweilige mich nicht mehr als sonst.
- Ich langweilige mich etwas häufiger als sonst.
- Mir ist viel häufiger langweilig als nicht langweilig.
- Mir ist ständig langweilig.

Wichtig ist, dass Du Deine Antworten immer auf die letzten beiden Wochen und nicht nur auf heute beziehst.

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten.

Los geht's!

1. Ich bin fast immer gut gelaunt.
 Ich bin häufig gut gelaunt.
 Ich bin selten gut gelaunt.
 Ich bin nie gut gelaunt.
2. Es fällt mir leicht, Dinge anzufangen.
 Es fällt mir etwas schwerer als sonst, Dinge anzufangen.
 Es fällt mir schwerer als sonst, Dinge anzufangen.
 Ich schaffe es kaum noch, Dinge anzufangen.
3. Ich schaffe es nicht, mich auf etwas zu konzentrieren.
 Ich bin viel unkonzentrierter als sonst.
 Ich bin etwas unkonzentrierter als sonst.
 Ich bin so konzentriert wie sonst.
4. Mir machen gar keine Dinge mehr Spaß.
 Mir machen kaum noch Dinge Spaß.
 Mir machen wenige Dinge Spaß.
 Mir machen viele Dinge Spaß.
5. Ich bin genauso toll wie andere.
 Ich zweifele manchmal daran, dass ich genauso toll bin wie andere.
 Im Vergleich zu anderen bin ich eher unbedeutend.
 Ich bin völlig unbedeutend.
6. Immerwenn etwas schief geht, habe ich Schuldgefühle.
 Ich habe oft Schuldgefühle, auch wenn ich nichts falsch gemacht habe.
 Ich habe manchmal Schuldgefühle.
 Ich habe fast nie Schuldgefühle.