

# SELBSTBEWERTUNGS-FRAGEBOGEN (SIGH-SAD-SA 2008)

Datum \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Bitte kreisen Sie bei den folgenden Fragen die Zahl neben der einen Antwort pro Set ein, die am besten beschreibt, wie es Ihnen in der vergangenen Woche gegangen ist. Tragen Sie dann den umkreisten Wert in das entsprechende Kästchen in der linken Spalte ein (Gruppe A oder Gruppe B). Falls sich Ihr Befinden in den letzten paar Tagen verändert hat, kreisen Sie die Antwort ein, die Ihrem jetzigen Zustand am besten entspricht. Bevor Sie in jedem Set eine Antwort auswählen, lesen Sie alle Alternativen gut durch, um sicherzugehen, dass Sie die zutreffendste Antwort wählen.

GRUPPE A WERTE	GRUPPE B WERTE	WÄHREND DER VERGANGENEN WOCHE...
Wert: <input type="checkbox"/>		<b>FRAGE 1</b> 0 - Ich habe mich überhaupt <b>nicht</b> unglücklich oder deprimiert gefühlt. 1 - Ich habe mich ein bisschen unglücklich oder deprimiert gefühlt. 2 - Ich habe mich ziemlich unglücklich oder deprimiert gefühlt. 3 - Ich habe mich sehr deprimiert gefühlt und ausgesehen (oder andere haben es mir gesagt). 4 - Ich habe an nichts anderes mehr denken können als daran, wie schlecht und deprimiert ich mich fühle.
Wert: <input type="checkbox"/>		<b>FRAGE 2</b> 0 - Ich bin beschäftigt und interessiert gewesen an den Dingen, die ich getan habe. 1 - Ich bin nicht ganz so interessiert daran gewesen, Dinge zu tun, wie früher. 2 - Ich bin definitiv nicht so an den Dingen interessiert gewesen wie früher und musste mich zwingen, sie zu tun. 3 - Ich habe nicht viel getan, weil ich mich so schlecht fühle. 4 - Ich habe mit fast allem aufgehört – ich sitze nur herum oder schlafe den grössten Teil des Tages.
	Wert: <input type="checkbox"/>	<b>Hinweis: Wenn sich eine Antwort darauf bezieht, wie es Ihnen "normalerweise" geht, dann heisst das, wenn Sie sich OK fühlen, oder so OK wie es für Sie geht.</b> <b>FRAGE 3</b> 0 - Ich bin genauso am Geselligsein interessiert gewesen wie normal. 1 - Ich habe immer noch mit anderen Kontakt gehabt, bin aber weniger daran interessiert gewesen. 2 - Ich habe in sozialen Situationen weniger den Kontakt zu anderen gesucht. 3 - Ich habe zu Hause oder an der Arbeit weniger Kontakt mit anderen gehabt. 4 - Ich habe mich zu Hause oder an der Arbeit ziemlich zurückgezogen.
Wert: <input type="checkbox"/>		<b>FRAGE 4</b> <i>(Diese Frage bezieht sich auf Ihr Interesse an Sex, nicht auf Ihre eigentliche sexuelle Aktivität.)</i> 0 - Mein Interesse an Sex ist ungefähr gleich gross gewesen wie vor meiner Depression, oder grösser als normal. 1 - Ich bin nicht ganz so an Sex interessiert gewesen wie vor meiner Depression. 2 - Ich bin viel weniger an Sex interessiert gewesen wie vor meiner Depression.

Diese Inventarliste (SIGH-SAD-SR) wurde von JBW Williams DSW, MJ Link BS, und M Terman PhD, entwickelt. Sie basiert auf dem *Strukturierten Interview Leitfaden für die Hamilton Depressionskala – Version Saisonal Abhängige Depression [Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale – Seasonal Affective Disorder Version]* (SIGH-SAD) von JBW Williams, MJ Link, NE Rosenthal, und M Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. Diese Arbeit wurde unter anderem unterstützt vom BRSF Grant 903-E759S der Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., und vom U.S. National Institute of Mental Health Grant MH-42931. Deutsches Übersetzungsteam: AV Wirz lic phil, M Oertig MA, MEd, S Jazbec lic phil und RD Stieglitz Dr rer nat. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Eine Reproduktionsgenehmigung für den Gebrauch wird an Forscher und Kliniker erteilt. Alle anderen Verwendungen müssen schriftlich bewilligt werden. Korrespondenz an: Dr. Terman, New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, New York, NY 10032. Das PDF-Dokument ist gratis herunterladbar unter [www.cet.org](http://www.cet.org) Version 3/08.

Wert: <input type="checkbox"/>		<p><i>Denken Sie daran, "normal" heisst, wenn Sie sich OK fühlen.</i></p> <p><b>FRAGE 5</b></p> <p>0 - Mein Appetit ist normal oder grösser als normal gewesen.</p> <p>1 - Mein Appetit ist weniger gross gewesen als normal, aber ich esse, ohne dass mich jemand dazu drängen muss.</p> <p>2 - Mein Appetit ist so gering gewesen, dass ich nicht regelmässig gegessen habe, ausser es hat mich jemand dazu gedrängt.</p>
Wert: <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 6</b></p> <p><i>(Kreisen Sie bei diesem Punkt "0" ein, falls Sie wegen einer <u>Diät abgenommen haben</u>, oder falls Sie das Gewicht verloren haben, das Sie <u>vorher zugenommen hatten</u>, als Sie depressiv waren.)</i></p> <p>0 - Ich glaube nicht, dass ich an Gewicht verloren habe, seit ich depressiv geworden bin; oder falls ich abgenommen habe, nehme ich inzwischen wieder zu.</p> <p>1 - Ich habe wahrscheinlich etwas abgenommen (und überhaupt nichts vom verlorenen Gewicht wieder zugenommen), weil mir nicht nach Essen zumute war.</p> <p>2 - Ich habe definitiv abgenommen (und überhaupt nichts vom verlorenen Gewicht wieder zugenommen), weil mir nicht nach Essen zumute war.</p>
	Wert: <input type="checkbox"/>	<p><b>FRAGE 7</b></p> <p>0 - In der vergangenen Woche habe ich <i>nicht</i> über mein normales Niveau an Gewicht zugenommen.</p> <p>1 - In der vergangenen Woche habe ich wahrscheinlich zugenommen (1 Kilo oder mehr), und mein jetziges Gewicht liegt über meinem normalen Niveau.</p> <p>2 - In der vergangenen Woche habe ich definitiv zugenommen (1 Kilo oder mehr), und mein jetziges Gewicht liegt über meinem normalen Niveau.</p>
	Wert: <input type="checkbox"/>	<p><b>FRAGE 8</b></p> <p><i>(Dieser Punkt bezieht sich auf Ihren Appetit, nicht auf das, was Sie tatsächlich gegessen haben.)</i></p> <p>0 - Mein Appetit ist normal oder geringer als normal gewesen.</p> <p>1 - Ich will ein wenig mehr essen als normal.</p> <p>2 - Ich will einiges mehr essen als normal.</p> <p>3 - Ich will viel mehr essen als normal.</p>
	Wert: <input type="checkbox"/>	<p><b>FRAGE 9</b></p> <p><i>(Dieser Punkt bezieht sich auf das, was Sie tatsächlich gegessen haben.)</i></p> <p>0 - Ich esse <i>nicht</i> mehr als normal.</p> <p>1 - Ich esse ein wenig mehr als normal.</p> <p>2 - Ich esse einiges mehr als normal.</p> <p>3 - Ich esse viel mehr als normal.</p>
	Wert: <input type="checkbox"/>	<p><b>FRAGE 10</b></p> <p>0 - Ich habe <i>kein</i> Verlangen nach Süssigkeiten und Stärke gehabt und auch nicht mehr davon gegessen als normal.</p> <p>1 - Ich habe ein etwas grösseres Verlangen nach Süssigkeiten und Stärke gehabt oder etwas mehr davon gegessen als normal.</p> <p>2 - Ich habe ein viel grösseres Verlangen nach Süssigkeiten und Stärke gehabt oder viel mehr davon gegessen als normal.</p> <p>3 - Ich habe ein unwiderstehliches Verlangen nach Süssigkeiten und Stärke gehabt.</p>
Wert: <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 11</b></p> <p>0 - Ich habe <i>keine</i> Schwierigkeiten gehabt, nachts einzuschlafen.</p> <p>1 - Es hat an manchen Nächten länger als eine halbe Stunde gedauert, bis ich eingeschlafen bin.</p> <p>2 - Ich hatte jede Nacht Schwierigkeiten einzuschlafen.</p>

<p>Wert:</p> <input data-bbox="193 212 264 282" type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 12</b></p> <p>0 - Ich bin <i>nicht</i> mitten in der Nacht aufgewacht; oder falls ich aufgestanden bin, um zur Toilette zu gehen, bin ich danach gleich wieder eingeschlafen.</p> <p>1 - Mein Schlaf ist nachts unruhig und gestört gewesen.</p> <p>2 - Ich bin nachts aufgewacht, ohne gleich wieder einschlafen zu können, oder ich bin mitten in der Nacht aufgestanden (nicht nur, um zur Toilette zu gehen).</p>
<p>Wert:</p> <input data-bbox="193 418 264 488" type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 13</b></p> <p>0 - Ich habe verschlafen <b>oder</b> bin um eine vernünftige Zeit morgens aufgewacht.</p> <p>1 - Ich bin morgens sehr früh aufgewacht, konnte aber wieder einschlafen.</p> <p>2 - Ich bin morgens sehr früh aufgewacht, ohne wieder einschlafen zu können, vor allem, wenn ich aufgestanden bin.</p>
	<p>Wert:</p> <input data-bbox="392 620 464 689" type="checkbox"/>	<p><i>Denken Sie daran, "normal" heisst, wenn Sie sich OK fühlen.</i></p> <p><b>FRAGE 14</b></p> <p><i>Wenn ich mich normal fühle, schlafe ich üblicherweise ungefähr _____ Stunden pro Tag, Nickerchen einbegriffen.</i></p> <p>0 - Ich habe nicht mehr geschlafen als üblich, wenn ich mich normal fühle.</p> <p>1 - Ich habe mindestens eine Stunde mehr geschlafen als üblich, wenn ich mich normal fühle.</p> <p>2 - Ich habe mindestens zwei Stunden mehr geschlafen als üblich, wenn ich mich normal fühle.</p> <p>3 - Ich habe mindestens drei Stunden mehr geschlafen als üblich, wenn ich mich normal fühle.</p> <p>4 - Ich habe mindestens vier Stunden mehr geschlafen als üblich, wenn ich mich normal fühle.</p>
		<p><b>FRAGE 15</b></p> <p>0 - Ich habe <i>kein</i> Gefühl der Schwere in meinen Gliedern, meinem Rücken oder Kopf gehabt.</p> <p>1 - Ich habe von Zeit zu Zeit ein Gefühl der Schwere in meinen Gliedern, meinem Rücken oder Kopf gehabt.</p> <p>2 - Ich habe einen grossen Teil der Zeit ein Gefühl der Schwere in meinen Gliedern, meinem Rücken oder Kopf gehabt.</p>
		<p><b>FRAGE 16</b></p> <p>0 - Ich bin <i>nicht</i> von Rücken-, Kopf- oder Muskelschmerzen geplagt worden.</p> <p>1 - Ich bin von Zeit zu Zeit von Rücken-, Kopf- oder Muskelschmerzen geplagt worden.</p> <p>2 - Ich bin einen grossen Teil der Zeit von Rücken-, Kopf- oder Muskelschmerzen geplagt worden.</p>
<p>Gesamtwert für Fragen 15-17:</p> <input data-bbox="193 1563 264 1632" type="checkbox"/> <p><i>Siehe folgende Anleitung:</i></p>	<p>Wert für Frage 17:</p> <input data-bbox="392 1563 464 1632" type="checkbox"/>	<p><i>Denken Sie daran, "normal" heisst, wenn Sie sich OK fühlen.</i></p> <p><b>FRAGE 17</b></p> <p>0 - Ich habe mich <i>nicht</i> müder gefühlt als normal.</p> <p>1 - Ich habe mich ein bisschen müder gefühlt als normal.</p> <p>2 - Ich habe mich während mindestens ein paar Stunden pro Tag müder gefühlt als normal.</p> <p>3 - Ich habe mich die meiste Zeit an den meisten Tagen müder gefühlt.</p> <p>4 - Ich habe die ganze Zeit eine überwältigende Müdigkeit gefühlt.</p>
<p><i>Um Ihren "Gesamtwert" zu berechnen, legen Sie zuerst fest, welche der Fragen 15, 16 und 17 den höchsten Wert hat. Falls Ihr höchster Wert eine "2" ist, dann tragen Sie den Gesamtwert "1" ein. Falls Ihr höchster Wert bei Frage 17 eine "3" oder "4" ist, dann tragen Sie den Gesamtwert "2" ein. Ansonsten tragen Sie einfach Ihre höchste unkorrigierte Punktzahl ein, "0", "1" oder "2".</i></p>		

<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 18</b></p> <p>0 - Ich habe mich selbst <i>nicht</i> schlechtgemacht; ich habe mich <i>nicht</i> wie ein Versager gefühlt oder das Gefühl gehabt, andere enttäuscht zu haben; oder ich habe mich <i>nicht</i> schuldig gefühlt wegen Dingen, die ich getan habe.</p> <p>1 - Ich habe mich wie ein Versager gefühlt oder das Gefühl gehabt, andere enttäuscht zu haben.</p> <p>2 - Ich habe mich sehr schuldig gefühlt oder viel über die schlechten Dinge oder schlimmen Fehler nachgedacht, die ich gemacht habe.</p> <p>3 - Ich glaube, dass meine Depression eine Strafe ist für etwas Schlimmes, das ich getan habe.</p> <p>4 - Ich habe Stimmen gehört, die mich schlimmer Dinge beschuldigt haben, oder habe beängstigende Dinge gesehen, von denen die anderen gesagt haben, dass sie nicht wirklich stattgefunden hätten.</p>												
<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 19</b></p> <p>0 - Ich habe mir <i>keine</i> Gedanken über das Sterben gemacht oder darüber, mir etwas anzutun oder mich umzubringen, oder gedacht, dass das Leben nicht lebenswert ist.</p> <p>1 - Ich habe darüber nachgedacht, dass das Leben nicht lebenswert ist, oder dass es besser wäre, wenn ich tot wäre.</p> <p>2 - Ich habe über das Sterben nachgedacht, oder gewünscht, ich wäre tot.</p> <p>3 - Ich habe überlegt, mich umzubringen, oder ich habe mir etwas angetan.</p> <p>4 - Ich habe versucht, mich umzubringen.</p>												
<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 20</b></p> <p>0 - Ich habe mich <i>nicht</i> besonders angespannt oder reizbar gefühlt, und mir auch nicht viele Sorgen gemacht.</p> <p>1 - Ich habe mich etwas angespannt oder reizbar gefühlt.</p> <p>2 - Ich habe mir über kleine unwichtige Dinge Sorgen gemacht –über die ich mir sonst keine Sorgen machen würde – oder ich bin übermässig angespannt oder reizbar gewesen.</p> <p>3 - Andere Leute bemerken, dass ich angespannt, unruhig, oder ängstlich aussehe oder klinge.</p> <p>4 - Ich fühle mich die ganze Zeit angespannt, unruhig, oder ängstlich.</p>												
		<p><b>Haken Sie alle folgenden physischen Symptome ab, die Sie in der letzten Woche <u>geplagt</u> haben:</b></p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> <i>trockener Mund</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>Krämpfe</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>Hyperventilieren</i></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> <i>Blähungen</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>Aufstossen</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>Seufzen</i></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> <i>Verdauungsstörungen</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>Herzklopfen</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>häufiges Urinieren</i></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> <i>Durchfall</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>Kopfschmerzen</i></td> <td><input type="checkbox"/> <i>Schwitzen</i></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> <i>trockener Mund</i>	<input type="checkbox"/> <i>Krämpfe</i>	<input type="checkbox"/> <i>Hyperventilieren</i>	<input type="checkbox"/> <i>Blähungen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Aufstossen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Seufzen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Verdauungsstörungen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Herzklopfen</i>	<input type="checkbox"/> <i>häufiges Urinieren</i>	<input type="checkbox"/> <i>Durchfall</i>	<input type="checkbox"/> <i>Kopfschmerzen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Schwitzen</i>
<input type="checkbox"/> <i>trockener Mund</i>	<input type="checkbox"/> <i>Krämpfe</i>	<input type="checkbox"/> <i>Hyperventilieren</i>												
<input type="checkbox"/> <i>Blähungen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Aufstossen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Seufzen</i>												
<input type="checkbox"/> <i>Verdauungsstörungen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Herzklopfen</i>	<input type="checkbox"/> <i>häufiges Urinieren</i>												
<input type="checkbox"/> <i>Durchfall</i>	<input type="checkbox"/> <i>Kopfschmerzen</i>	<input type="checkbox"/> <i>Schwitzen</i>												
<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 21</b></p> <p><b>Bezüglich der oben erwähnten physischen Symptome:</b></p> <p>0- Ich habe keine der oben erwähnten Symptome abgehakt.</p> <p>1 - Insgesamt haben mich das/die Symptom(e) nur ein bisschen geplagt.</p> <p>2 - Insgesamt haben mich das/die Symptom(e) einigermaßen geplagt.</p> <p>3 - Insgesamt haben mich das/die Symptom(e) sehr geplagt.</p> <p>4 - Insgesamt haben das/die Symptom(e) es schwierig gemacht, funktionsfähig zu sein.</p>												
<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 22</b></p> <p>0 - Ich habe <i>nicht</i> viel über meine körperliche Gesundheit nachgedacht.</p> <p>1 - Ich habe mir Sorgen darüber gemacht, körperlich krank zu sein oder krank zu werden.</p> <p>2 - Ich habe die meiste Zeit damit verbracht, mir über meine körperliche Gesundheit Sorgen zu machen.</p> <p>3 - Ich habe mich häufig darüber beklagt, wie ich mich körperlich fühle, oder habe viel um Hilfe gebeten.</p> <p>4 - Ich bin sicher, dass ich eine körperliche Krankheit habe, obwohl mir die Ärzte sagen, dass dies nicht der Fall sei.</p> <p><b>Haben Sie diese Woche ein spezifisches medizinisches Problem gehabt? Falls ja, bitte beschreiben:</b></p> <p>_____</p>												

		<p><i>Haben Sie diese Woche irgendwelche Medikamente eingenommen? Falls ja, bitte beschreiben:</i></p> <hr/>	
<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>		<p><i>Denken Sie daran, "normal" heisst, wenn Sie sich OK fühlen.</i></p> <p><b>FRAGE 23</b></p> <p>0 - Meine Sprech- und Denkgeschwindigkeit sind normal.</p> <p>1 - Meine Sprache und meine Körperbewegungen haben sich etwas verlangsamt, oder meine Gedanken sind etwas langsamer, was es mir schwer gemacht hat, mich zu konzentrieren.</p> <p>2 - Meine Körperbewegungen, meine Sprache oder mein Denken sind ein wenig langsamer als normal, und andere Leute haben dies bemerkt.</p> <p>3 - Meine Körperbewegungen sind merklich langsamer, oder meine Sprache oder mein Denken sind so langsam, dass es schwierig ist, mit mir ein Gespräch zu führen.</p> <p>4 - Meine Körperbewegungen sind bedeutend langsamer, oder meine Sprache und mein Denken sind so langsam, dass es für mich schwierig war, überhaupt zu denken oder sprechen.</p>	
<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>		<p><b>FRAGE 24</b></p> <p>0 - Ich bin <i>nicht</i> unruhig oder kribbelig gewesen.</p> <p>1 - Ich bin einigermassen unruhig gewesen oder habe manchmal mit den Händen, Haaren oder anderen Dingen gespielt.</p> <p>2 - Ich bin sehr unruhig gewesen oder habe oft mit den Händen, Haaren oder anderen Dingen gespielt.</p> <p>3 - Ich habe Mühe, still zu sitzen, und muss mich die meiste Zeit bewegen.</p> <p>4 - Ich bin ausserstande, still zu sitzen, oder ringe fast die ganze Zeit meine Hände, kauge meine Nägel, reiisse an meinen Haaren, oder beisse auf meine Lippen.</p>	
		<p><i>Bei der folgenden Frage bedeutet "Einbruch" eine vorübergehende Verminderung der Stimmung oder Energie, von der Sie sich später am Tag zumindest teilweise wieder erholen.</i></p> <p>0 - Ich habe nachmittags oder abends <i>keinen</i> regelmässigen Stimmungs- oder Energieeinbruch gehabt.</p> <p>1 - Ich habe nachmittags oder abends regelmässig einen Stimmungs- oder Energieeinbruch gehabt.</p> <p><i>Falls Sie bei der obigen Frage "1" eingekreist haben, beantworten Sie bitte auch Folgendes:</i></p> <p>0 - Wenn diese Einbrüche einmal eintreten, dann dauern sie üblicherweise bis zur Bettzeit.</p> <p>1 - Ich erhole mich wieder von diesen Einbrüchen mindestens eine Stunde vor der Bettzeit.</p>	
	<p>Wert:</p> <input type="checkbox"/>	<p><b>FRAGE 25</b></p> <p><i>Bitte kreisen Sie die zutreffendste Beschreibung der Einbrüche ein:</i></p> <p>0 - Ich habe keine solchen Einbrüche, oder meine Einbrüche dauern bis zur Bettzeit.</p> <p>1 - Die Einbrüche sind üblicherweise nur von milder Intensität gewesen.</p> <p>2 - Die Einbrüche sind üblicherweise von moderater Intensität gewesen.</p> <p>3 - Die Einbrüche sind üblicherweise von starker Intensität gewesen.</p>	
<p><b>TOTAL DER GRUPPE A WERTE:</b></p> <input type="text"/>	<p><b>TOTAL DER GRUPPE B WERTE:</b></p> <input type="text"/>	<p><b>GESAMTTOTAL ALLER WERTE (A+B):</b></p> <input type="text"/>	<p><i>Zählen Sie in den Kästchen links Ihre Werte für Gruppe A (Spalte 1) und Gruppe B (Spalte 2) und das Gesamttotal aller Werte (Gruppen A und B) zusammen.</i></p>

## Interpretation Ihrer Resultate des Fragebogens:

Bitte benutzen Sie im folgenden Abschnitt die zwei linken Spalten, um Ihre entsprechenden Punktzahlen vom Fragebogen zu übertragen. Bitte überprüfen Sie dann in einem zweiten Schritt, ob Ihre Antworten mit der betreffenden Interpretation und Empfehlungen in der rechten Spalte übereinstimmen. Falls Ihre Gesamtpunktzahl nicht mit der in der linken Spalte angegebenen Punktzahl übereinstimmt, lassen Sie bitte die entsprechende Zeile aus und fahren Sie mit der nächsten weiter. Zum Beispiel bei einer Gesamtpunktzahl von über 4 lassen Sie die ersten drei Zeilen aus und gehen direkt zur vierten Zeile.

Gesamtpunktzahl = 0 bis 4 ↓	Frage 1 Antwort ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>F1 = 0:</b> Sie leiden mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht an einer depressiven Erkrankung.</li> <li>• <b>F1 = 2 bis 3:</b> Sie gaben an, sich traurig oder bedrückt zu fühlen, aber ohne an weiteren Symptomen einer depressiven Erkrankung zu leiden. Bitte füllen Sie den Fragebogen in einer Woche nochmals aus – Möglicherweise ist dies vorübergehend.</li> <li>• <b>F1 = 4:</b> Sie gaben an, sich sehr bedrückt zu fühlen, aber ohne an weiteren Symptomen einer klinischen Depression zu leiden. Sie sollten darüber mit einer Ihnen nahe stehenden Person sprechen. Falls Ihr momentanes Befinden länger anhält, sollten Sie eine Fachperson zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Gesamtpunktzahl = 0 bis 4 ↓	Frage 2 Antworten = 2 bis 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>F2 = 2 oder 3:</b> Sie gaben an, dass Sie an Ihren alltäglichen Aktivitäten weniger Freude und Interesse haben wie sonst, aber ohne an weiteren Symptomen einer depressiven Erkrankung zu leiden. Bitte füllen Sie den Fragebogen in einer Woche nochmals aus – Möglicherweise ist dies vorübergehend.</li> <li>• <b>F2 = 4:</b> Sie gaben an, Ihre Freude und Interesse an fast allen gewohnten Aktivitäten verloren haben, die Ihnen gewöhnlich Freude machen, aber ohne an weitere Symptomen einer depressiven Erkrankung zu leiden. Möglicherweise ist dies vorübergehend. Sie sollten mit einer Ihnen nahestehenden Person darüber sprechen. Falls Ihr momentanes Befinden länger anhält, sollten Sie eine Fachperson zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Gesamtpunktzahl = 0 bis 4 ↓	Frage 19 Antworten = 1 bis 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>F19 = 1 oder 2:</b> Sie gaben an, an den Tod zu denken oder daran, dass das Leben nicht lebenswert ist. Auch ohne depressiv zu sein, können solche Gedanken vorkommen. Bitte gehen Sie auf folgende Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> um weltweit nach Hilfe zu suchen (In der Schweiz sind dies die Dargebotene Hand: Tel: 143 oder Parspas: Tel: 027 321 21 21). Diese Dienste sind vertrauenswürdig. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</li> <li>• <b>F19 = 3 bis 4:</b> Sie gaben an, an einen Selbstmord zu denken oder schon Selbstmordversuche begangen zu haben. Auch ohne depressiv zu sein, können solche Gedanken vorkommen. Falls Sie über einen Selbstmord nachdenken, versuchen Sie einer Ihnen nahestehenden Person darüber zu erzählen und gehen Sie auf die von Ihnen am nächsten gelegene Notfallstation oder rufen Sie die Nummer der „dargebotenen Hand“ 143 an. Auf folgender Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> können Sie weltweit nach Hilfe zu suchen. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</li> </ul>
Gesamtpunktzahl = 5 bis 10 ↓	Frage 1 Antwort ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihre Gesamtpunktzahl bedeutet, dass Sie unter den Symptomen einer leichten Depression leiden. Möglicherweise ist dies vorübergehend, Sie sollten aber mit einer Ihnen nahestehenden Person darüber sprechen. Falls die Symptome länger andauern sollten Sie eine Fachperson zur Beratung aufsuchen.</li> <li>• <b>F1 = 0:</b> Sie gaben an, dass Ihre jetzige Stimmung für Sie als normal erscheint. Deprimiertheit oder Traurigkeit sind zentrale Symptome einer depressiven Erkrankung. Es ist möglich, dass Ihre Symptome von einem anderen Problem her kommen, wie zum Beispiel eine körperliche Erkrankung oder Schlafstörungen.</li> </ul>
Gesamtpunktzahl = 5 bis 10	Frage 19 Antworten = 1 bis 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>F19 = 1 bis 2:</b> Neben den von Ihnen berichteten leichten depressiven Symptomen, gaben Sie an, an den Tod zu denken oder daran, dass das Leben nicht lebenswert ist. Obwohl solche Gedanken bei leichten Depressionen selten sind, können sie vorkommen. Bitte gehen Sie auf</li> </ul>

↓	↓	<p>folgende Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> um weltweit nach Hilfe zu suchen (In der Schweiz sind dies die Dargebotene Hand: Tel: 143 oder Parspas: Tel: 027 321 21 21). Diese Dienste sind vertrauenswürdig. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>F19 = 3 oder 4:</b> Neben den von Ihnen berichteten leichten depressiven Symptomen, gaben Sie an, an einen Selbstmord zu denken oder schon Selbstmordversuche begangen zu haben. Falls Sie über einen Selbstmord nachdenken, versuchen Sie einer Ihnen nahestehenden Person darüber zu erzählen und gehen Sie auf die von Ihnen am nächsten gelegene Notfallstation oder rufen Sie die Nummer der „dargebotenen Hand“ 143 an. Auf folgender Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> können Sie weltweit nach Hilfe zu suchen. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</li> </ul>
<p>Gesamtpunktzahl = 11 bis 19 ↓</p>	<p>Frage 19 Antworten ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihre Gesamtpunktzahl bedeutet, dass Sie unter den Symptomen einer mittel starken Depression leiden. Falls Sie es nicht schon getan haben, sollten Sie darüber mit einer Ihnen nahestehenden Person sprechen. Falls Ihre Symptome schon länger als zwei Wochen andauern, sollten Sie eine Fachperson aufsuchen.</li> <li>• <b>F19 = 1 oder 2:</b> Sie gaben an, an den Tod zu denken oder daran, dass das Leben nicht lebenswert ist. Es ist sehr wichtig, dass Sie von einer Fachperson betreut werden. Versuchen Sie einer Ihnen nahestehenden Person darüber zu erzählen und gehen Sie auf folgende Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> um weltweit nach Hilfe zu suchen (In der Schweiz sind dies die dargebotene Hand: Tel: 143 oder Parspas: Tel: 027 321 21 21). Diese Dienste sind vertrauenswürdig. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</li> <li>• <b>F 19 = 3 oder 4:</b> Sie gaben an, an einen Selbstmord zu denken oder schon Selbstmordversuche begangen zu haben. Falls Sie über einen Selbstmord nachdenken, versuchen Sie einer Ihnen nahestehenden Person darüber zu erzählen und gehen Sie auf die auf die von Ihnen am nächsten gelegene Notfallstation oder rufen Sie die Nummer 143 der „dargebotenen Hand“ an. Auf folgender Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> können Sie weltweit nach Hilfe zu suchen. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</li> </ul>
<p>Gesamtpunktzahl 20 oder darüber ↓</p>	<p>Frage 19 Antworten ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihre Gesamtpunktzahl bedeutet, dass Sie unter den Symptomen einer klinisch bedeutsamen Depression leiden. Falls Sie es nicht schon getan haben, sollten Sie darüber mit einer Ihnen nahestehenden Person sprechen. Falls Ihre Symptome schon länger als eine Woche andauern, sollten Sie eine Fachperson aufsuchen.</li> <li>• <b>F19 = 1 oder 2:</b> Sie gaben an, an den Tod zu denken oder daran, dass das Leben nicht lebenswert ist. Es ist sehr wichtig, dass Sie von einer Fachperson betreut werden. Versuchen Sie einer Ihnen nahestehenden Person darüber zu erzählen und gehen Sie auf folgende Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> um weltweit nach Hilfe zu suchen (In der Schweiz sind dies die dargebotene Hand: Tel: 143 oder Parspas: Tel: 027 321 21 21). Diese Dienste sind vertrauenswürdig. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</li> <li>• <b>F 19 = 3 oder 4:</b> Sie gaben an, an einen Selbstmord zu denken oder schon Selbstmordversuche begangen zu haben. Falls Sie über einen Selbstmord nachdenken, versuchen Sie einer Ihnen nahestehenden Person darüber zu erzählen und gehen Sie auf die auf die von Ihnen am nächsten gelegene Notfallstation oder rufen Sie die Nummer 143 der „dargebotenen Hand“ an. Auf folgender Internetseite <a href="http://www.befrienders.org">http://www.befrienders.org</a> können Sie weltweit nach Hilfe zu suchen. Unser Fragebogen wurde dafür entworfen, mögliche Probleme zu entdecken, den nächsten Schritt in Richtung Lösung Ihrer Probleme sollten Sie jetzt nehmen.</li> </ul>

Gesamtpunktzahl = 10 bis 15 ↓	Gruppe B Antworten = 10 oder darüber ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie berichteten über eine Gruppe von Symptomen zu leiden - welche Müdigkeit, morgendliches Verschlafen und grosses Verlangen nach Essen enthält – diese Symptome können ernsthaft sein, auch ohne depressive Stimmung. Lichttherapie am Morgen könnte Ihnen helfen.</li> </ul>
Gesamtpunktzahl = 10 bis 15 ↓	Gruppe B Antworten = 10 oder darüber ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben eine Gruppe von Symptomen an – welche Müdigkeit, zu viel Schlaf und grosses Verlangen nach Essen enthält – diese Symptome können überwältigend sein, speziell für Menschen, welche im Winter depressiv werden. Dies ist eine Indikation dass morgendliches Licht hilfreich sein könnte.</li> </ul>
Frage 11 Antwort = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, regelmässig Schwierigkeiten mit dem Einschlafen zu haben. Obwohl diese Art von Schlafstörungen eine Depression begleiten, können sie auch ohne Depression sehr beschwerlich sein. Es gibt eine Vielzahl von möglichen Ursachen. Möglicherweise ist dies vorübergehend, doch falls die Schlafstörung andauert, sollten Sie einen Arzt zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Frage 12 Antwort = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, in der Nacht aufzustehen (ausser zum Toilettengang). Obwohl diese Art von Schlafstörungen eine Depression begleiten, können Sie auch beschwerlich sein, wenn keine Depression vorhanden ist. Es gibt eine Vielzahl von möglichen Ursachen. Möglicherweise ist dies vorübergehend, doch falls die Schlafstörung andauert, sollten Sie einen Arzt zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Frage 13 Antwort = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, in den frühen Morgenstunden aufzuwachen, ohne wieder einzuschlafen. Dies kann auch ohne Depression sehr beschwerlich sein. Es gibt eine Vielzahl von möglichen Ursachen. Möglicherweise ist dies vorübergehend, doch falls die Schlafstörung andauert, sollten Sie einen Arzt zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Frage 18 Antwort = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, dass sie anschuldigende oder denunzierende Stimmen hören und/oder bedrohliche visuelle Visionen erleben. Möglicherweise ist dies vorübergehend, trotzdem sollten Sie einen Arzt zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Frage 20 Antwort 3 oder 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, sich angespannt zu fühlen und unter Ängsten zu leiden. Obwohl diese Gefühle eine Depression begleiten, können Sie auch beschwerlich sein, wenn keine Depression vorhanden ist. Möglicherweise ist dies vorübergehend, doch falls die Ängste andauern, sollten Sie einen Arzt zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Frage 21 Antwort = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, dass ein oder mehrere körperliche Symptome sie extrem beeinträchtigen. Falls diese Symptome nicht schnell von alleine vergehen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, falls diese Symptome nicht schnell von alleine wieder vergehen.</li> </ul>
Frage 23 Antwort = 3 oder 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, dass Ihr Sprechen oder Ihre physischen Bewegungen schleppend sind. Obwohl dies meistens während einer Depression vorkommt, kann es auch zu einer Beschwerde werden, wenn keine Depression vorhanden ist. Sie sollten einen Arzt zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>
Frage 24 Antwort = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie gaben an, dass Sie Mühe haben, still zu sitzen ohne unruhig zu zappeln. Obwohl dies meistens während einer Depression vorkommt, kann es auch zu einer Beschwerde werden, wenn keine Depression vorhanden ist. Sie sollten einen Arzt zur Beratung aufsuchen.</li> </ul>

Entwicklungsteam: M Terman PhD, JBW Williams DSW, TM White MD, M Gould PhD, Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Übersetzungsteam: AV Wirz lic phil, A Bader lic phil. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Alle Rechte vorbehalten. Eine Reproduktionsgenehmigung wird erteilt für den Eigengebrauch oder den Gebrauch in der klinischen Praxis. Der Vertrieb durch kommerzielle Parteien ist verboten. Version vom März 2008.