DEINE ANTWORTEN VERSTEHEN

# Depression

Dieser Bericht verwendet ausschließlich erfundene Antworten. Er zeigt den Aufbau der Auswertung, nicht das Ergebnis einer realen Person.

**29 / 29**

BEANTWORTETE FRAGEN

**PHQ-9**

VERWENDETE METHODE

# 7 / 27

**Leichte berichtete Beschwerden**

Der PHQ-9 beschreibt depressive Beschwerden in den letzten zwei Wochen. Diese Punkteband-Einordnung ist keine Depressionsdiagnose. Ursachen, Vorgeschichte und andere Erklärungen werden nicht untersucht.

Die 9 Originalfragen des PHQ-9 beschreiben depressive Beschwerden in den letzten zwei Wochen. Eigene Zusatzfragen verändern den PHQ-9-Wert nicht. Der Wert stellt keine Diagnose und klärt keine Ursachen. Hilfsinformationen sind jederzeit ohne Kauf zugänglich.

Auf den nächsten Seiten: Zahlen verstehen, konkrete Antworten einordnen und persönliche Notizen für ein Gespräch festhalten.

01 / DEIN BERICHT

# So entsteht dein Screeningwert

Jede der neun Antworten erhält 0 bis 3 Punkte. Die Summe liegt zwischen 0 und 27. Höhere Werte bedeuten häufiger berichtete Beschwerden, keine Erkrankungswahrscheinlichkeit.

**Deine Rechnung**

1 + 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 1 + 0 + 0 = 7

| | | |
|---|---|---|
| 0-4 | **Keine oder minimale berichtete Beschwerden** | Punktebereich des PHQ-9, keine Diagnosekategorie. |
| 5-9 | **Leichte berichtete Beschwerden** | Punktebereich des PHQ-9, keine Diagnosekategorie. |
| 10-14 | **Mittlere berichtete Beschwerden** | Punktebereich des PHQ-9, keine Diagnosekategorie. |
| 15-19 | **Ausgeprägte berichtete Beschwerden** | Punktebereich des PHQ-9, keine Diagnosekategorie. |
| 20-27 | **Starke berichtete Beschwerden** | Punktebereich des PHQ-9, keine Diagnosekategorie. |

Zusatzfragen werden nicht zum Screeningwert addiert. Wir weisen keine Erkrankungswahrscheinlichkeit und keinen Bevölkerungsrang aus.

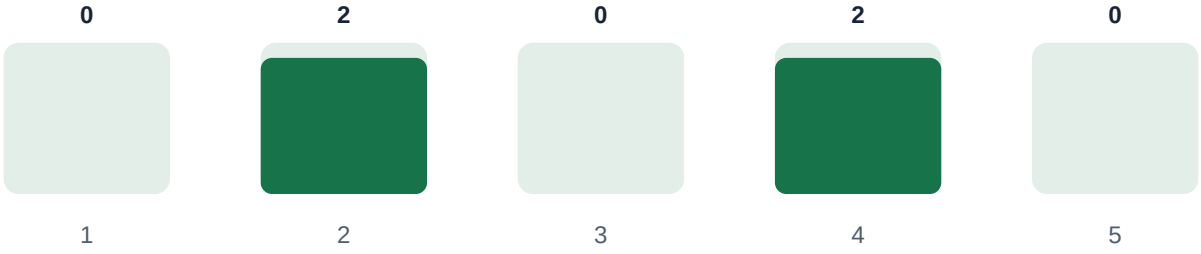
02 / DEIN BERICHT

# Deine eigenen Angaben im Überblick

Diese Grafik zählt Antwortpositionen, keine Symptome oder Diagnosen.

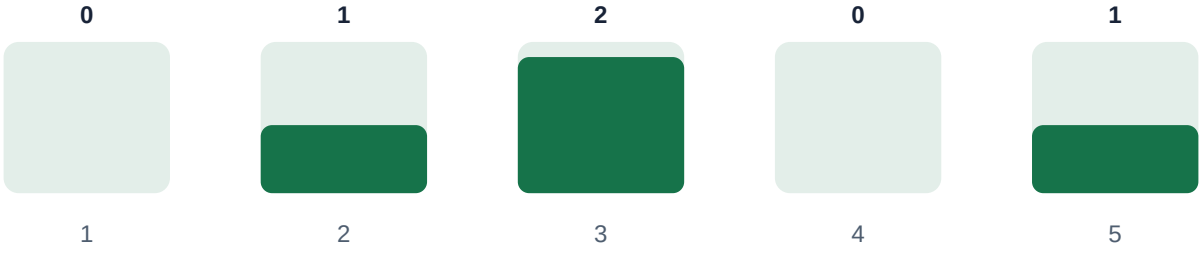
## Alltag & Organisation

Eher oder ganz zugestimmt: 2 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



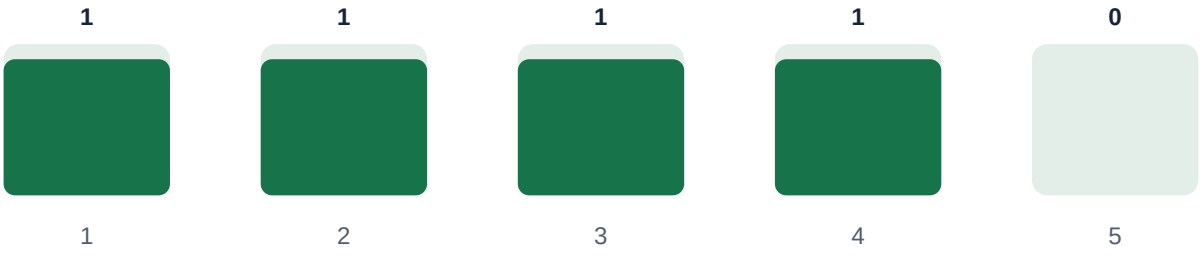

## Erfahrungen & Präferenzen

Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.




## Beziehungen & Unterstützung

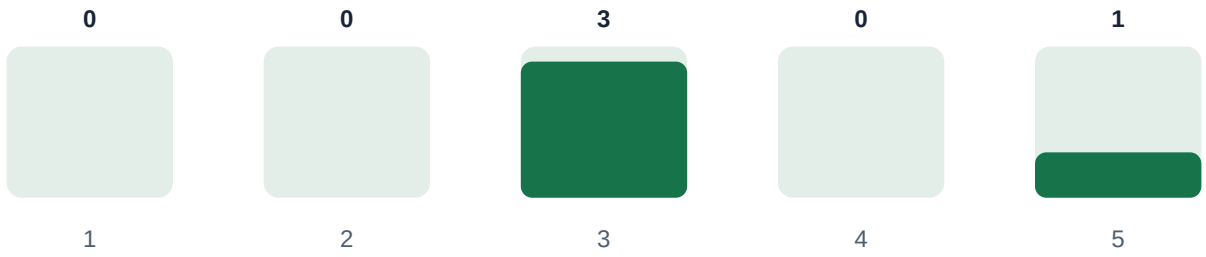
Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.



**Deine eigenen Angaben im Überblick / FORTSETZUNG**

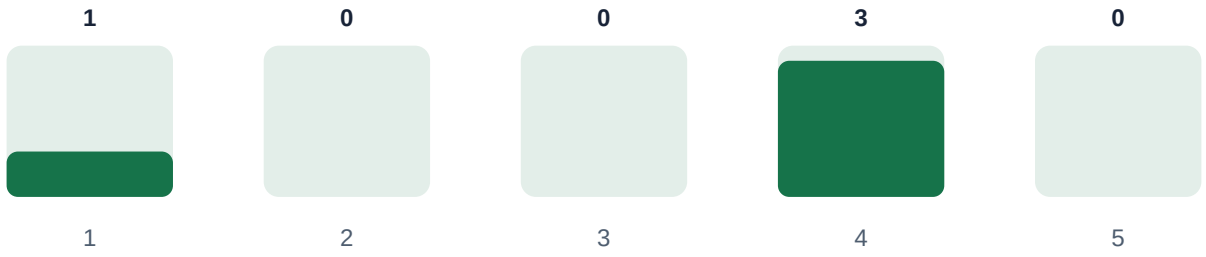
## Erholung & Energie

Eher oder ganz zugestimmt: 1 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.




## Nächste Schritte

Eher oder ganz zugestimmt: 3 / 4 beantworteten Aussagen. Ausgelassen: 0.




Die Stufen 1 bis 5 entsprechen der Reihenfolge der Antworten von „Trifft nicht zu“ bis „Trifft zu“. Höher bedeutet mehr Zustimmung zu den jeweiligen Aussagen, nicht mehr oder weniger Gesundheit. Positive und belastende Erfahrungen werden nicht zu einem Krankheitswert verrechnet.

03 / DEIN BERICHT

# Von Antworten zu konkreten Situationen

Drei Beispiele aus den ersten beantworteten Themenbereichen. Pro Bereich zeigen wir eine Aussage mit der jeweils höchsten Zustimmung - auch wenn diese insgesamt gering ist. Das ist keine Rangfolge deiner wichtigsten Probleme. Alle Antworten stehen im Anhang.

## Alltag & Organisation

Ich brauche mehr Zeit als vorgesehen für alltägliche Aufgaben.

Deine Antwort: Trifft eher zu

**Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?**

## Erfahrungen & Präferenzen

Ich kann benennen, was eine schwierige Situation erleichtert.

Deine Antwort: Trifft zu

**Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?**

## Beziehungen & Unterstützung

Ich ziehe mich zurück, obwohl ich Gesellschaft möchte.

Deine Antwort: Trifft eher zu

**Ein Beispiel: Wann passt das, wann ist es anders?**

04 / DEIN BERICHT

# Dein nächster Schritt

1

### Eine Situation beschreiben

Wähle eine Antwort, die dich beschäftigt. Notiere, wann du diese Erfahrung machst und was dabei hilfreich oder schwierig ist.

2

### Den Kontext ergänzen

Seit wann besteht das? In welchen Lebensbereichen tritt es auf? Was könnte sonst eine Rolle spielen? Der Fragebogen beantwortet diese Fragen nicht abschließend.

3

### Unterstützung passend wählen

Bei Belastung oder offenen Fragen kannst du unabhängig vom Wert fachliche Unterstützung suchen. Nimm deine Beispiele und Fragen zum Gespräch mit.

Hilfsangebote und Gesprächsbogen

**Das möchte ich beim nächsten Gespräch ansprechen:**

05 / DEIN BERICHT

# Methode, Quellen und Grenzen

Die 9 Originalfragen des PHQ-9 beschreiben depressive Beschwerden in den letzten zwei Wochen. Eigene Zusatzfragen verändern den PHQ-9-Wert nicht. Der Wert stellt keine Diagnose und klärt keine Ursachen. Hilfsinformationen sind jederzeit ohne Kauf zugänglich.

Deine Antworten sind eine Selbstauskunft. Der Bericht wird automatisch erstellt, nicht ärztlich geprüft. Eine Diagnose erfordert eine fachliche Untersuchung. Der Bericht ersetzt keine Behandlung, bewertet keine berufliche Eignung und ist kein Notfallinstrument.

PHQ-9: Spitzer, Kroenke & Williams. Deutsche Version: © Prof. Dr. Bernd Löwe, 2015, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Quelle des Originalverfahrens

Die eigenen Ergänzungsfragen sind nicht klinisch validiert oder repräsentativ normiert. Antwortanzahlen beziehen sich nur auf die aufgeführten Aussagen. Lücken werden gezeigt und nicht als niedrige Ausprägung gewertet.

06 / DEIN BERICHT

# Deine Antworten im Wortlaut

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten** | Originalscreening · An einzelnen Tagen |
| 2 | **Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit.** | Originalscreening · An einzelnen Tagen |
| 3 | **Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen oder vermehrter Schlaf** | Originalscreening · An mehr als der Hälfte der Tage |
| 4 | **Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben** | Originalscreening · An einzelnen Tagen |
| 5 | **Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen** | Originalscreening · Überhaupt nicht |
| 6 | **Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben** | Originalscreening · An einzelnen Tagen |
| 7 | **Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z.B. beim Zeitunglesen oder Fernsehen** | Originalscreening · An einzelnen Tagen |
| 8 | **Waren Ihre Bewegungen oder Ihre Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen auffallen würde? Oder waren Sie im Gegenteil „zappelig“ oder ruhelos und hatten dadurch einen stärkeren Bewegungsdrang als sonst?** | Originalscreening · Überhaupt nicht |
| 9 | **Gedanken, dass Sie lieber tot wären oder sich Leid zufügen möchten** | Originalscreening · Überhaupt nicht |
| 10 | **Meine Beschwerden beeinträchtigen meine Planung.** | Alltag & Organisation · Trifft eher nicht zu |
| 11 | **Ich erkenne Situationen, in denen meine Belastung zunimmt.** | Erfahrungen & Präferenzen · Teils / teils |
| 12 | **Ich verschiebe wichtige Erledigungen wegen meiner Belastung.** | Alltag & Organisation · Trifft eher nicht zu |
| 13 | **Ich ziehe mich zurück, obwohl ich Gesellschaft möchte.** | Beziehungen & Unterstützung · Trifft eher zu |

## Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

**14** **Meine Belastung begleitet mich bis in die Ruhezeiten.**
Erholung & Energie · Teils / teils

**15** **Ich kann benennen, was eine schwierige Situation erleichtert.**
Erfahrungen & Präferenzen · Trifft zu

**16** **Ich weiß, welche Fragen ich einer Fachperson stellen möchte.**
Nächste Schritte · Trifft eher zu

**17** **Ich kann einer vertrauten Person erklären, wie es mir geht.**
Beziehungen & Unterstützung · Trifft nicht zu

**18** **Ich finde im Tagesverlauf Momente der Erholung.**
Erholung & Energie · Teils / teils

**19** **Ich brauche mehr Zeit als vorgesehen für alltägliche Aufgaben.**
Alltag & Organisation · Trifft eher zu

**20** **Ich fühle mich in Gesprächen mit meinen Bedürfnissen gehört.**
Beziehungen & Unterstützung · Trifft eher nicht zu

**21** **Ich habe einen für mich passenden Tagesrhythmus.**
Erholung & Energie · Teils / teils

**22** **Ich habe Raum, eine schwierige Situation zu verlassen.**
Erfahrungen & Präferenzen · Trifft eher nicht zu

**23** **Ich kann Veränderungen über längere Zeit nachvollziehen.**
Nächste Schritte · Trifft eher zu

**24** **Ich kann um konkrete Unterstützung bitten.**
Beziehungen & Unterstützung · Teils / teils

**25** **Ich kann erkennen, wann meine Energiereserven nachlassen.**
Erholung & Energie · Trifft zu

**26** **Ich kann meine Aufgaben in überschaubare Schritte aufteilen.**
Alltag & Organisation · Trifft eher zu

**27** **Ich kann benennen, was mir an bisheriger Unterstützung geholfen hat.**
Nächste Schritte · Trifft nicht zu

**28** **Ich kann meine Grenzen wahrnehmen, bevor ich überfordert bin.**
Erfahrungen & Präferenzen · Teils / teils

**29** **Ich habe Zugang zu einer Anlaufstelle für weitere Fragen.**
Nächste Schritte · Trifft eher zu