

Ein Fragebogen zum Selbsttest bei psychischen Problemen

Der folgende Fragebogen enthält Aussagen über Beschwerden und Probleme, die bei vielen Menschen im Laufe des Lebens auftreten. Dabei beschränken sich die Fragen nicht auf Probleme, die auf eine Depression hindeuten können, sondern sie erfassen Anzeichen verschiedener Beschwerden.

Der Fragebogen ersetzt keine ärztliche Diagnose. Haben Sie jedoch Beschwerden, wie sie der Fragebogen erfasst, so können Sie durch Ihre Angaben die diagnostische Einordnung durch den Arzt unterstützen.

Geben Sie bitte an, ob die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Denken Sie beim Ausfüllen daran, wie es Ihnen während der letzten vier Wochen körperlich und seelisch ging und wie Sie Aufgaben im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen bewältigten.

Teil A

In der letzten Zeit fühle ich mich durch Probleme belastet,

die den Bereich "Partnerschaft/Familie" betreffen.

Ich habe finanzielle Sorgen, die mich belasten.

Ich bin mit meiner beruflichen Situation nicht zufrieden.

Ich habe gesundheitliche Probleme, die mich belasten.

Bei mir gab es in den letzten Wochen oder Monaten außergewöhnliche Ereignisse

(z.B. Unfall, Todesfall) die mich sehr belasten.

Teil B

Ich fühlte mich über längere Zeit traurig, niedergeschlagen oder deprimiert.

Ich habe den Eindruck, mein Gedächtnis ist nicht mehr so gut wie früher,
und es fällt mir immer schwerer, neue Dinge zu behalten.

Ich hatte wegen meines Alkoholkonsums Schwierigkeiten am Arbeitsplatz,
in der Familie, mit der Polizei oder mit meinem Partner.

Ich habe mir öfter viele Sorgen über die Dinge des täglichen Lebens gemacht -
und zwar mehr; als es die meisten Menschen in der vergleichbaren Situation getan hätten.

Ich hatte den Eindruck, dass mich andere Leute verfolgen
oder mir nachspionieren oder mit mir Experimente machen.

Ich hatte über längere Zeit weniger Interesse oder Freude an Aktivitäten, die mir
normalerweise Spaß machen.

Ich musste öfter bestimmte Handlungen wiederholen, obwohl mir der Zeitaufwand
dafür deutlich übertrieben schien, z.B. wieder und wieder Dinge im
Haushalt kontrollieren, Sachen ordnen oder Schmutz beseitigen.

Ich hatte das Gefühl, dass mir andere Leute etwas antun wollen
oder sich gegen mich verschworen haben.

Ich hörte Geräusche oder Stimmen, die andere nicht hören konnten.

Ich hatte mehr als einmal plötzliche und unerwartet auftretende Angstzustände oder
"Angstattacken", bei denen ich mich sehr beklommen und verschreckt fühlte.

Ich hatte Schuldgefühle wegen meines Alkoholkonsums oder war verärgert darüber,
dass es mir schwer fiel, auf Alkohol zu verzichten.

Ich glaube, dass meine Gedanken von anderen beeinflusst, gelenkt oder gelesen werden.

Ich litt öfter unter Gedanken oder Vorstellungen, die sich mir wie ein Zwang aufdrängten
und die ich nicht unterdrücken konnte, obwohl sie mir unangenehm oder unsinnig erschienen.

Ich hatte Visionen, sah ungewöhnliche Dinge; ich bekam Botschaften über Radio,
Fernsehen oder Zeitung, die an mich persönlich gerichtet waren.

Ich habe manchmal an den Tod gedacht oder daran, tot zu sein.

Ich hatte öfter große Angst vor Situationen, von denen ich meinte, dass mir dort etwas Peinliches oder Beschämendes passieren könnte. So hatte ich z.B. Angst davor, mich zu versprechen, etwas Lächerliches zu tun, beim Schreiben zu zittern oder

in Gegenwart anderer zu essen oder zu telefonieren.

Ich hatte mehrmals nach der Meinung meiner Mitmenschen zuviel Alkohol oder mehr Alkohol als zuerst beabsichtigt getrunken.

Ich habe mehrmals irgendwelche Beruhigungs- oder Aufputzmittel oder Drogen (wie Haschisch, Kokain, Ecstasy oder andere) genommen.

Obwohl andere Leute sagen, ich sei zu dünn, fühle ich mich zu dick.

Ich hatte mehrmals richtiggehende „Fressanfälle“.

Ich habe täglich mindestens 1,5 l Bier oder 0,75 l Wein (für Frauen gilt entsprechend: täglich mindestens 1 l Bier oder 0,3 l Wein) getrunken.

Teil C

In diesem Abschnitt finden Sie verschiedene körperliche Beschwerden, die viele Menschen irgendwann einmal erleben. Einige dieser Beschwerden können auch im Zusammenhang mit psychischen Problemen auftreten. Bitte überlegen Sie, ob die genannten Beschwerden in den letzten vier Wochen bei Ihnen aufgetreten sind.

Ich litt häufig unter Magenschmerzen oder Übelkeit oder habe öfter erbrochen.

Ich hatte öfter Rückenschmerzen.

Ich hatte öfter Kopfschmerzen.

Meine Muskeln waren öfter verkrampft oder verspannt.

Ich hatte häufig Schwindelgefühle.

Ich hatte starke Menstruationsbeschwerden oder Menstruationsunregelmäßigkeiten.

Ich hatte öfter Herzrasen oder Herzklopfen.

Ich litt öfter unter Atemnot oder Kurzatmigkeit.

Ich hatte öfter Schmerzen in der Brust.

Ich litt wiederholt unter Schlafproblemen (z.B. Einschlafstörungen, zu frühes Aufwachen am Morgen, wiederholtes nächtliches Aufwachen, zu lange Schlafdauer).

Mein Appetit bzw. mein Gewicht hat sich auffallend verändert.

Ich hatte häufig Schmerzen oder Probleme beim Geschlechtsverkehr.

Ich fühlte mich oft müde oder schlapp.

Ich litt oft unter Schmerzen in den Armen, Beinen oder Gelenken.

Ich zitterte oft oder litt unter wiederholten Schweißausbrüchen.

Ich litt öfter unter Völlegefühl, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung.

Teil D

Dieser Teil ist nur dann auszufüllen, wenn Sie in Teil A, Teil B oder in Teil C Probleme oder Beschwerden angegeben haben.

Wie lange bestehen die von Ihnen genannten Probleme oder Beschwerden bereits?

weniger als eine Woche zwei bis vier Wochen

ein bis zwei Wochen mehrere Monate

Wie stark sind die folgenden Bereiche durch Ihre Beschwerden beeinträchtigt ? Kreuzen Sie bitte diejenige Ziffer an, die am besten Ihre gegenwärtige Situation beschreibt.

Bei der Arbeit

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
gar nicht leicht mäßig deutlich sehr stark

im Gesellschaftsleben/Freizeit (z.B. Feiern, Ausflüge, Besuche, Unterhaltungen)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht		leicht			mäßig			deutlich		sehr stark

im Familienleben, Haushaltsverantwortungen (z.B. Haushaltsführung, Einkaufen usw.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht		leicht			mäßig			deutlich		sehr stark

Auswertung

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass dieser Fragebogen keine Diagnose ersetzt. Eine körperliche oder seelische Krankheit kann allein von einem ausgebildeten Experten festgestellt werden. Bedenken Sie bitte, dass dieser Fragebogen nur auf psychische Krankheiten **hinweisen** kann. Er soll Ihnen helfen, sich Ihrer Probleme bewusst zu werden, um mit einem ganz konkreten Anliegen zum Arzt gehen zu können. Nehmen Sie Ihr Recht in Anspruch, sich ärztlich beraten zu lassen.

Teil A:

Wenn Sie in diesem Abschnitt **eine** Frage mit "ja" beantwortet haben, weist dies auf bestehende Lebensprobleme hin. Diese können allein oder auch in Zusammenhang mit unter Teil B und Teil C genannten Beschwerden auftreten oder diese auslösen. Wenn solche Probleme bereits längere Zeit bestehen und Sie dadurch sehr belastet sind, sollten Sie das Gespräch mit einem Experten suchen. Dieser kann der Haus- oder Betriebsarzt sein, aber auch ein Psychologe, ein Seelsorger oder ein nahestehender Mensch.

Teil B:

Wenn Sie in diesem Abschnitt **eine** Frage mit "ja" beantwortet haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. In einem Gespräch wird er überprüfen, ob sich hinter den Beschwerden eine behandlungsbedürftige Erkrankung verbirgt.

Teil C:

Wenn Sie in diesem Abschnitt mindestens **fünfmal** mit "ja" geantwortet haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen und mit ihm darüber sprechen, ob ein psychisches Leiden Auslöser für Ihre Beschwerden sein kann; selbstverständlich können diese Symptome auch durch körperliche Erkrankungen verursacht werden. Die richtige Einordnung der Beschwerden erfolgt nach den Untersuchungen Ihres Arztes.

Teil D:

Dieser Teil gibt Hinweise auf das Ausmaß vorhandener Lebensprobleme oder psychischer Leiden. Wenn Ihre Beschwerden bereits längere Zeit bestehen oder wenn Sie in **einem der drei** aufgeführten Lebensbereiche **zumindest mäßig** beeinträchtigt sind, sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.

