



Kinder,- und Jugendarztpraxis

Kunterbunt

Depressionsscreener für Teenager (DesTeen)

wurde entwickelt von der Universität München

Unten stehen einige Sätze zu Gefühlen oder Gedanken, die du vielleicht in den letzten Wochen gehabt hast.

Kreuze bitte genau das Kästchen an, das am besten dazu passt, wie du Dich gefühlt hast.

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

Es gibt 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 viel 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 zweifle manchmal daran, dass ich genauso toll bin wie andere
 Im Vergleich zu anderen bin ich eher unbedeutend
 Ich bin völlig unbedeutend

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

- 6) Immer wenn etwas schief geht, habe ich Schuldgefühle
 Ich habe oft Schuldgefühle, auch wenn ich etwas falsch gemacht habe
 Ich habe manchmal Schuldgefühle
 Ich habe fast nie Schuldgefühle
- 7) Viele Dinge gelingen mir
 Früher hatte ich oft das Gefühl, dass mir die Dinge gelingen
 Sehr selten habe ich das Gefühl etwas richtig zu machen
 Ich mache alles falsch
- 8) Ich glaube nicht, dass jemand mich mag
 Ich glaube nur selten, dass andere mich mögen
 Früher hatte ich häufiger das Gefühl, dass andere mich mögen
 Andere Menschen mögen mich
- 9) Ich mache mich keine Sorgen über die Zukunft
 Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir manchmal Sorgen
 Wenn ich an die Zukunft denke, mache ich mir oft Sorgen
 Ich mache mir ständig Sorgen um die Zukunft
- 10) Ich bin bei jeder noch so kleinen Kleinigkeit genervt
 Ich bin viel schneller genervt als sonst
 Ich bin etwas schneller genervt als sonst
 Ich bin genauso ausgeglichen wie sonst
- 11) Ich fühle mich den ganzen Tag schlapp
 Ich bin völlig schlapper als sonst
 Ich bin etwas schlapper als sonst
 Ich fühle mich so fit wie sonst
- 12) Es gibt viele Sachen, die mich interessieren
 Es gibt einige Sachen, die mich interessieren
 Es gibt kaum Sachen, die mich interessieren
 Nichts interessiert mich wirklich
- 13) Ich bin ständig traurig
 Ich bin häufig traurig, auch ohne Grund
 Ich bin manchmal traurig
 Ich bin fast nie traurig
- 14) Ich habe viele gute Freunde
 Ich habe einige gute Freunde
 Ich habe kaum Freunde und fühle mich oft allein
 Ich fühle mich sehr allein

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum: