



Testen Sie Ihre Seelenlage!

... oder die eines nahestehenden Menschen, um den Sie sich womöglich sorgen.

Leiden Sie seit mehr als zwei Wochen unter,

	Ja	Nein
■ gedrückter Stimmung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Interesselosigkeit und/oder Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ hartnäckigen Schlafstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ vermindertem Appetit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schon drei Ja-Antworten können auf eine leichte Depression hindeuten. Eine professionelle Auswertung finden Sie unter www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/depression-test-selbsttest.php