



WHO-5-SCREENINGTEST

zum Wohlbefinden

Der von der Weltgesundheitsorganisation entwickelte Fünf-Fragen-Test ist ein Screeningtest zur Erfassung einer möglichen Depression. Er ist schnell beantwortbar und kann den Verdacht auf das Vorliegen einer Depression erhärten. Er ersetzt allerdings keine umfassende fachärztliche Diagnostik.

Anweisung: Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

Die Auswertung ist simpel: Die jeweiligen Antwortpunkte werden zusammengezählt, wobei ein Wert zwischen 0 und 25 erzielt wird. Die Höchstpunktzahl 25 steht für vollständiges Wohlbefinden, die niedrigste Punktzahl 0 für das geringste Wohlbefinden mit der niedrigsten Lebensqualität. Ein Wert von weniger als 13 Punkten weist auf ein auffallend reduziertes Wohlbefinden hin. In diesem Fall sollte der Hausarzt oder ein Facharzt konsultiert werden. Dieser kann dann durch eine umfangreichere Diagnostik feststellen, ob eine Depression oder eine andere psychische Erkrankung vorliegt.

In den letzten zwei Wochen...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0