

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Depressionsscore J1 (12.-14. Lebensjahr) für Jugendliche

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.
6. ☐ Immer wenn etwas schief geht, habe ich Schuldgefühle.
☐ Ich habe oft Schuldgefühle, auch wenn ich nichts falsch gemacht habe.
☐ Ich habe manchmal Schuldgefühle.
☐ Ich habe fast nie Schuldgefühle.
7. ☐ Viel Dinge gelingen mir.
☐ Früher hatte ich öfter 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 häufig das Gefühl, dass andere mich mögen.
☐ Andere Menschen mögen mich.
9. ☐ Ich mache mir 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 über die Zukunft.

Name: _____

Geburtsdatum: _____

10. ☐ Ich bin bei jeder noch so kleinen Gelegenheit 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 lang schlapp.
☐ Ich bin viel 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 Freunde.
☐ Ich habe kaum Freunde und fühle mich oft allein.
☐ Ich fühle mich sehr allein.