

WHO - 5 - FRAGEBOGEN ZUM WOHLBEFINDEN

Quelle: © Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød (Version 1998)

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

- 0 = Zu keinem Zeitpunkt
- 1 = Ab und zu
- 2 = Etwas weniger als die Hälfte der Zeit
- 3 = Etwas mehr als die Hälfte der Zeit
- 4 = meistens
- 5 = Die ganze Zeit

In den letzten zwei Wochen...

... war ich froh und guter Laune	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Wenn Sie in der Summe 13 Punkte oder weniger erreichen, kann dies ein Hinweis auf eine behandlungsbedürftige Depression sein.

Wir empfehlen Ihnen, sich an einen Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten zu wenden, um dies weiter abklären zu lassen.

Medizinisches Versorgungszentrum