



Arbeitsauftrag: 	In einer Diskussion werden Erfahrungen gesammelt wie die Schüler ihr Befinden einstufen würden. Durch Arbeitsblätter wird eine Selbsteinschätzung vorgenommen. Die Lehrperson klärt die Schüler dahin gehend auf, dass es einen Unterschied zwischen Depression und Gemütsverstimmungen gibt.
Ziel: 	Selbsteinschätzung
Material: 	Arbeitsblatt / Lösungen
Sozialform: 	Einzelarbeit
Zeit: 	10 Minuten

Zusätzliche Informationen

- Fragebogen in Anlehnung an Selbstteste die im Internet gefunden werden.

Weiterführende Ideen

- Sollte eine Tendenz zur Depression festgestellt werden, sollte umgehend fachliche Hilfe begezogen werden.



Fragebogen

		selten	wenig	oft
1	Ich verrichte meine Aufgaben nur langsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Mein Leben ist freudlos und ohne Vergnügen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich kann keine Entscheidungen fällen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich bin oft unglücklich, traurig und niedergeschlagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ich finde keine Ruhe, bin rastlos, nervös und gereizt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich bin immer müde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Schon kleinste Aufgaben sind für mich eine grosse Anstrengung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ich bin überempfindlich auf Lärm, Geräusche und Licht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich fühle mich oft schuldig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich bin ein Versager.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Ich habe eine Leere in mir, und fühle mich eher tot als lebendig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Ich kann nicht schlafen, nicht einschlafen oder durchschlafen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ich habe schon überlegt wie ich Selbstmord begehe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Ich fühle mich gefangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Selbst über schöne Dinge kann ich mich nicht freuen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Ich habe sehr stark zu - oder abgenommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich habe keine Lust mich zu bewegen oder Sport zu treiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Ich leide an starkem Juckreiz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Ich verliere sehr schnell die Nerven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Werden mehr als die Hälfte der Fragen mit „oft“ beantwortet, solltest Du mit einer Vertrauensperson Kontakt aufnehmen und den Test besprechen.

Mögliche Ansprechpartner können sein:

Eltern, Lehrer, Hausarzt, Sozialarbeiter, Pfarrer, Dargebotene Hand Tel. Nr. 143.

Wichtig:

Dieser Test ist keine Diagnose und soll nicht als solche verstanden werden. Er dient lediglich zum herausfinden einer Tendenz zur Depression!