

WHO – 5 – Fragebogen zum Wohlbefinden

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

Standort: Berliner Tor Farmsen
Termin: _____

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.

Persönliche Daten

Name: _____ **Geburtsdatum:** _____
Telefon: _____ **Fax:** _____
Handy: _____ **E-Mail:** _____

In den letzten zwei Wochen ...	Zu keinem Zeitpunkt	Ab und zu	Etwas weniger als die Hälfte	Etwas mehr als die Hälfte	meistens	Die ganze Zeit
... 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. Da Diabetes und Depression auch in einem
Zusammenhang stehen und sich gegenseitig beeinflussen, empfehlen wir Ihnen, sich an
einen Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten zu wenden, um dies weiter abklären zu
lassen.