

Depressions-Angst-Stress-Skalen (DASS-21)

Die DASS-21 ist ein psychologisches Testverfahren, das das Ausmaß von Depression, Angst und Stress erfasst. Sie wird bei Erwachsenen eingesetzt, häufig in Klinik und Forschung, um Veränderungen der Symptomatik zu verfolgen.

Anzahl der Fragen	21 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Depression, Anxiety and Stress Scale
Autor:innen	S. H. Lovibond, P. F. Lovibond; deutsche Adaptation: P. Nilges, C. Essau (2015) (1995)
Kategorie	Depression, Angst, Stress

Vorschau der 21 Fragen

Während der letzten Woche:

Ich fand es schwer, mich zu beruhigen.

Traf gar nicht auf mich zu | Traf bis zu einem gewissen Grad auf mich zu oder manchmal | Traf in beträchtlichem Maße auf mich zu oder ziemlich oft | Traf sehr stark auf mich zu oder die meiste Zeit

Während der letzten Woche:

Ich spürte, dass mein Mund trocken war.

Traf gar nicht auf mich zu | Traf bis zu einem gewissen Grad auf mich zu oder manchmal | Traf in beträchtlichem Maße auf mich zu oder ziemlich oft | Traf sehr stark auf mich zu oder die meiste Zeit

Während der letzten Woche:

Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben

Traf gar nicht auf mich zu | Traf bis zu einem gewissen Grad auf mich zu oder manchmal | Traf in beträchtlichem Maße auf mich zu oder ziemlich oft | Traf sehr stark auf mich zu oder die meiste Zeit

Während der letzten Woche:

Ich hatte Atemprobleme (z. B. übermäßig schnelles Atmen, Atemlosigkeit ohne körperliche Anstrengung).

Traf gar nicht auf mich zu | Traf bis zu einem gewissen Grad auf mich zu oder manchmal | Traf in beträchtlichem Maße auf mich zu oder ziemlich oft | Traf sehr stark auf mich zu oder die meiste Zeit

Während der letzten Woche:

Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen.

Traf gar nicht auf mich zu | Traf bis zu einem gewissen Grad auf mich zu oder manchmal | Traf in beträchtlichem Maße auf mich zu oder ziemlich oft | Traf sehr stark auf mich zu oder die meiste Zeit

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Die Antworten erfolgen auf Likert-Skalen von 0 bis 3. Der Wert jeder Subskala (Depression, Angst, Stress) ergibt sich aus der Summe der zugehörigen Items. Höhere Werte sprechen für eine stärkere emotionale Belastung.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Depressionswert: 7/21

0 — 4	Normal
5 — 6	Leicht
7 — 10	**Mittelgradig** ◀ 7
11 — 13	Schwer
14 — 21	Extrem schwer

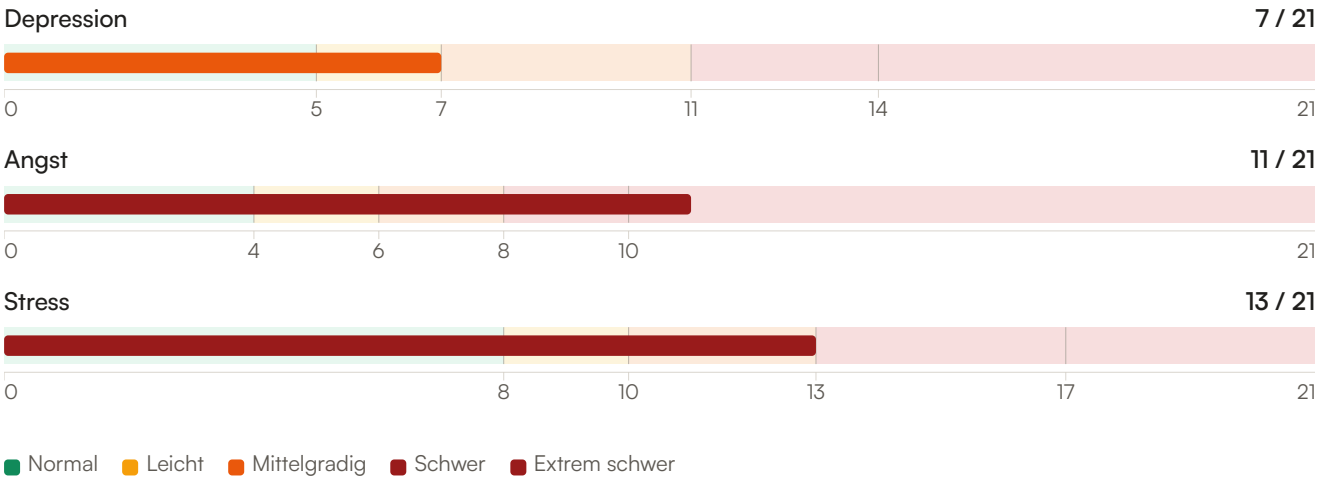
Angstwert: 11/21

0 — 3	Normal
4 — 5	Leicht
6 — 7	Mittelgradig

8 — 9	Schwer
10 — 21	**Extrem schwer** ◀ 11

Stresswert: 13/21

0 — 7	Normal
8 — 9	Leicht
10 — 12	Mittelgradig
13 — 16	**Schwer** ◀ 13
17 — 21	Extrem schwer



Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Romane L. - Online-Psychologin (KVT)