

Inventar zur depressiven Stimmung

Dieser explorative Fragebogen beschreibt die verschiedenen Facetten einer depressiven Stimmung: Traurigkeit und Leere, Verlust von Freude, negatives Selbstbild, Hoffnungslosigkeit, körperliche Symptome und Rückzug. Das Profil hilft, die geschilderten Beschwerden genauer zu fassen, erste Behandlungsziele festzulegen und ihre Entwicklung im Verlauf der Behandlung zu verfolgen.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Depressive Mood Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Depression, Affektive Störungen

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Ich fühle mich traurig oder niedergeschlagen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Dinge, die ich sonst gern mache, lassen mich kalt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Ich fühle mich wertlos oder zu nichts zu gebrauchen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Ich habe den Eindruck, dass nichts besser wird.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Ich fühle mich müde und kraftlos.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

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

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in den letzten zwei Wochen mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil zeigt, welche Facetten der depressiven Stimmung am deutlichsten vorhanden sind. Die Bereiche „Verlust von Freude und Antrieb“ und „Verlangsamung und Rückzug“ sprechen für Verhaltensaktivierung, „Negatives Selbstbild“ und „Hoffnungslosigkeit“ für kognitive Interventionen.

Zu beachten

Der Fragebogen enthält keine Frage zu Todes- oder Suizidgedanken: Sie werden im Gespräch erfasst, insbesondere wenn der Bereich „Hoffnungslosigkeit“ ausgeprägt ist. Die Einleitung nennt die Nummern der TelefonSeelsorge (0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, rund um die Uhr).

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Verlust von Freude und Antrieb — 10 / 16

Weniger Freude an sonst geschätzten Aktivitäten, Verlust von Lust und Motivation.

Zu explorieren: aufgegebene Aktivitäten, was noch ein wenig Freude bereitet, das Aktivitätsniveau im Alltag.

Hoffnungslosigkeit 8 / 16

Düsterer Blick in die Zukunft, das Gefühl, dass sich nichts ändern oder bessern wird.

Zu explorieren: wie die Person die kommenden Monate sieht, was sie hält, ihre Gründe zur Hoffnung. Ausgeprägte Hoffnungslosigkeit erfordert eine Einschätzung der Suizidalität im Gespräch.

Negatives Selbstbild 7 / 16

Selbstabwertung, übermäßige Schuldgefühle, das Gefühl, anderen zur Last zu fallen.

Zu explorieren: Gedanken über sich selbst (Versagen, Nutzlosigkeit, Schuld), ihr Zusammenhang mit der Stimmung, die Rolle der Selbstkritik.

Zur Vertiefung: Inventar zum Selbstwert.

Energie, Schlaf und Appetit 7 / 16

Müdigkeit, Energiemangel, Schlafstörungen und Veränderungen des Appetits.

Zu explorieren: Schlafzeiten und Schlafqualität, Müdigkeit beim Aufwachen, Gewichtsschwankungen, eine körperliche Ursache, die auszuschließen ist.

Traurigkeit und Leere 6 / 16

Traurige Stimmung, Neigung zu weinen, Gefühl der Leere oder innerer Taubheit.

Zu explorieren: seit wann sich die Stimmung verändert hat, zu welchen Tageszeiten sie am tiefsten ist, Ereignisse in letzter Zeit.

Verlangsamung und Rückzug 6 / 16

Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und Entscheidungen zu treffen, vernachlässigte Aktivitäten und Beziehungen.

Zu explorieren: was zurückgestellt wurde (Arbeit, Freizeit, Freundschaften), die Auswirkungen auf den Alltag, verfügbare Unterstützung.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

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!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)