

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

Die folgenden Fragen beziehen sich ausdrücklich auf Ihre allgemeine seelische Verfassung. Bitte beantworten Sie jede Frage so, wie es für Sie persönlich **in der letzten Woche** zutraf. Überlegen Sie dabei nicht lange, sondern wählen Sie eine Antwort aus, die Ihnen auf Anhieb am zutreffendsten erscheint. Bitte kreisen Sie die zutreffende Zahl so ein: ③

D	A		D	A	
		Ich fühle mich angespannt oder überreizt			Ich fühle mich verlangsamt
	3	meistens	3		fast immer
	2	oft	2		sehr oft
	1	von Zeit zu Zeit, gelegentlich	1		manchmal
	0	überhaupt nicht	0		überhaupt nicht
		Ich kann mich heute noch so freuen wie früher			Ich habe manchmal ein ängstliches Gefühl in der Magengegend
0		ganz genau so		0	überhaupt nicht
1		nicht ganz so sehr		1	gelegentlich
2		nur noch ein wenig		2	ziemlich oft
3		kaum oder gar nicht		3	sehr oft
		Mich überkommt eine ängstliche Vorahnung, dass etwas Schreckliches passieren könnte			Ich interessiere mich weniger für mein Äusseres
	3	ja, sehr stark	3		gar nicht mehr
	2	ja, aber nicht allzu stark	2		weniger, als ich sollte
	1	etwas, aber es macht mir keine Sorgen	1		möglicherweise weniger als zuvor
	0	überhaupt nicht	0		genauso sehr wie früher
		Ich kann lachen und Dinge lustig finden			Ich fühle mich rastlos, muss immer in Bewegung sein
0		ja, so wie immer		3	ja, genau
1		nicht mehr so wie sonst		2	ein wenig
2		definitiv viel weniger		1	nicht sehr
3		überhaupt nicht		0	überhaupt nicht
		Mir gehen beunruhigende Gedanken durch den Kopf			Ich freue mich auf Dinge in der Zukunft
	3	einen Grossteil der Zeit	0		so sehr wie früher
	2	verhältnismässig oft	1		eher weniger als früher
	1	von Zeit zu Zeit, aber nicht allzu oft	2		viel weniger als früher
	0	nur gelegentlich/nie	3		kaum bis gar nicht
		Ich fühle mich glücklich			Mich überkommt plötzlich ein panikartiger Zustand
3		überhaupt nicht		3	ja, tatsächlich sehr oft
2		selten		2	ziemlich oft
1		manchmal		1	nicht sehr oft
0		meistens		0	überhaupt nicht
		Ich kann behaglich dasitzen und mich entspannen			Ich kann mich an einem Buch, einer Radio- oder Fernsehsendung freuen
	0	ja, natürlich	0		oft
	1	gewöhnlich schon	1		manchmal
	2	nicht oft	2		eher selten
	3	überhaupt nicht	3		sehr selten

Total score: Depression (D) _____ Anxiety (A) _____

0-7 = Normal

8-10 = grenzwertig

11-21 = auffällig