findyourneurotype

BEISPIEL · fiktive Daten

Beispielbericht

Depressions-Selbsttest (PHQ-9)

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Erstellt für	Datum	Fragen	Referenz
Ana Santos	**25. Februar 2026**	**9**	**00000007**

Inhalt

1 Ihr Ergebnis S. 2

2 Was Ihre Antworten sagen S. 3

3 Nächste Schritte S. 4

4 Ihren Termin vorbereiten S. 5

5 Ihre Antworten S. 6

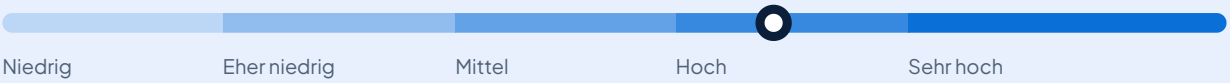
Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ist keine medizinische oder psychologische Diagnose.

Ihr Ergebnis

17 / 27

Mittelschwere bis schwere Depression

63 % der Höchstpunktzahl



Ihre Antworten weisen auf eine mittelschwere bis schwere Depression hin. Bitte suchen Sie bald professionelle Unterstützung.

Was Ihre Antworten sagen

Von Claude (Anthropic) auf Grundlage Ihrer Antworten verfasst.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses Screening ehrlich und aufmerksam auszufüllen. Das zeigt bereits eine bemerkenswerte Bereitschaft, sich mit dem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen – ein wichtiger und mutiger erster Schritt. Ihr Ergebnis von 17 von 27 Punkten deutet darauf hin, dass Sie in letzter Zeit vermutlich mit einer erheblichen Belastung zu kämpfen hatten. Bitte wissen Sie: Sie sind mit solchen Erfahrungen nicht allein. Viele Menschen durchleben Phasen, in denen sich Energie, Freude und innere Ruhe schwer greifbar anfühlen, und das ist zutiefst menschlich.

Der PHQ-9–Fragebogen ist ein weit verbreitetes Screening-Instrument, das Hinweise auf das Ausmaß depressiver Beschwerden geben kann – er stellt jedoch keine klinische Diagnose dar. Ihr Ergebnis liegt im Bereich, der häufig als „mittelschwer ausgeprägt" beschrieben wird. Das bedeutet, dass die von Ihnen berichteten Symptome – etwa Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten – wahrscheinlich spürbar in Ihren Alltag hineinwirken. Dieses Ergebnis ist eine wertvolle Momentaufnahme, kein endgültiges Urteil über Sie oder Ihre Zukunft.

Es gibt einige Schritte, die Ihnen jetzt guttun könnten. Versuchen Sie, kleine, überschaubare Routinen in Ihren Alltag einzubauen – etwa feste Zeiten für Schlaf, Mahlzeiten oder kurze Spaziergänge an der frischen Luft, da Struktur oft stabilisierend wirkt. Suchen Sie zudem bewusst den Kontakt zu Menschen, denen Sie vertrauen, auch wenn der erste Schritt schwerfällt – Verbundenheit kann eine wichtige Stütze sein. Achten Sie außerdem darauf, sich selbst mit Geduld und Freundlichkeit zu begegnen, anstatt sich für dieses Erleben zu verurteilen.

Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie sich zeitnah an eine qualifizierte Fachperson wenden – etwa eine Hausärztin, einen Psychotherapeuten oder eine Beratungsstelle. Dort kann Ihr Befinden im persönlichen Gespräch eingeordnet und gemeinsam mit Ihnen der passende Weg gefunden werden. Mittelschwere depressive Beschwerden lassen sich mit der richtigen Unterstützung gut behandeln, und viele Menschen erleben spürbare Erleichterung durch Therapie, Beratung oder andere Hilfsangebote. Der Schritt, den Sie mit diesem Screening bereits gegangen sind, ist ein ermutigendes Zeichen dafür, dass Sie sich Ihre Gesundheit am Herzen liegen lassen – und das verdient Anerkennung.

Nächste Schritte

Wählen Sie ein oder zwei aus. Regelmäßigkeit zählt mehr als Dauer.

Empfehlung

Mittelschwere bis schwere Depression

Bitte wenden Sie sich zeitnah an eine Fachperson für psychische Gesundheit. Sie verdienen Unterstützung, und es gibt wirksame Behandlungen.

Um mit einer Fachperson darüber zu sprechen

Psychologin, Therapeut, Ärztin: Dieser Bericht kann der Ausgangspunkt für das Gespräch sein.

- Bringen Sie Seite 2 mit (Ergebnis nach Bereich).
- Notieren Sie ein oder zwei Situationen, die Ihnen zuletzt schwerfielen.
- Sagen Sie, was Sie gern ändern würden, auch nur ungefähr.

Brauchen Sie jetzt jemanden zum Reden? Rufen Sie **0800 111 0 111** an (TelefonSeelsorge), im Notfall die 112.

Dieser Bericht ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt keine fachliche Abklärung. Für eine verlässliche Diagnose wenden Sie sich an eine Neuropsychologin, einen Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Ihren Termin vorbereiten

Ärztin, Psychiater, Psychologin, Neuropsychologe: Bringen Sie diese Seite mit. Füllen Sie sie ein paar Tage vorher aus, wenn Ihnen Beispiele einfallen.

Meine wichtigsten Zahlen

Depressions-Selbsttest (PHQ-9) · 17 / 27 (63 %) · Mittelschwere bis schwere Depression

Test durchgeführt am 25. Februar 2026 · Referenz 00000007

Beispiele aus meinem Alltag

Arbeit oder Studium, Zuhause, Beziehungen: zwei oder drei konkrete Situationen und was passiert ist.

Seit wann?

War es schon in der Kindheit oder Jugend da? Zeugnisse oder Erinnerungen von Angehörigen können helfen.

Was ich gern ändern würde

Auch nur ungefähr: was Sie heute am meisten Energie kostet.

Fragen, die ich stellen kann

- ☐ Ist eine vollständige Abklärung in meinem Fall sinnvoll, und bei wem?
- ☐ Wie lange ist die Wartezeit, und was kann ich in der Zwischenzeit tun?
- ☐ Könnte etwas anderes das erklären (Schlaf, Stress, Schilddrüse, eine andere Störung)?
- ☐ Welche Unterstützung gibt es, bei der Arbeit oder im Studium?
- ☐ Was soll ich beim nächsten Mal mitbringen?

Ihre Antworten

Skala von „Überhaupt nicht“ bis „Fast jeden Tag“.

#	Frage	Ihre Antwort	Pkt.
1	Wenig Interesse oder Freude an Aktivitäten	An einzelnen Tagen	**1**
2	Sich niedergeschlagen, deprimiert oder hoffnungslos fühlen	An einzelnen Tagen	**1**
3	Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder zu viel Schlafen	An einzelnen Tagen	**1**
4	Sich müde fühlen oder wenig Energie haben	An einzelnen Tagen	**1**
5	Schlechter Appetit oder Überessen	An einzelnen Tagen	**1**
6	Sich schlecht fühlen - oder das Gefühl haben, ein Versager zu sein oder sich oder die Familie enttäuscht zu haben	An einzelnen Tagen	**1**
7	Konzentrationsschwierigkeiten bei Aktivitäten wie Lesen oder Fernsehen	An mehr als der Hälfte der Tage	**2**
8	So langsam bewegen oder sprechen, dass andere es bemerkt haben könnten - oder das Gegenteil: so unruhig sein, dass Sie sich viel mehr als gewöhnlich bewegt haben	An einzelnen Tagen	**1**
9	Gedanken, dass Sie besser dran wären, wenn Sie tot wären, oder Gedanken, sich selbst zu verletzen	An einzelnen Tagen	**1**