

## Depression – Quickcheck für Männer

Angelehnt an die Gotland-Skala zur Einschätzung von Depressionen bei Männern (Rutz, Wolfgang)

Ich fühle mich gestresster als üblich/ ich ertrage weniger Streß

Ich reagiere aggressiver und kann mich schlecht beherrschen

Ich habe das Gefühl, ausgebrannt und leer zu sein

Ich fühle mich dauernd und ohne erklärbare Ursache müde

Ich beobachte, dass meine Leistungsfähigkeit im Beruf – auch für andere erkennbar – sinkt

Ich bin schnell irritiert und leicht aus der Bahn zu werfen

Ich fühle mich ruhelos und frustriert

Ich habe Schwierigkeiten, alltägliche Entscheidungen zu fällen

Ich leide unter Schlafstörungen (zuviel oder zu wenig, kann nicht einschlafen oder wache zu früh auf)

Vor allem morgens fühle ich mich erschöpft oder auch beunruhigt, ängstlich und unwohl

Ich konsumiere verstärkt Alkohol oder Medikamente, um mich zu entspannen

Ich fühle mich getrieben, stürze mich in die Arbeit, betreibe vermehrt Sport, bin zuviel im Internet, esse zuviel oder zuwenig

Ich erkenne mich selbst nicht wieder und komme damit nicht zurecht; bzw. andere sagen das über mich

Ich fühle mich niedergeschlagen, negativ, hoffnungslos und pessimistisch; bzw. andere sagen das über mich

Ich beobachte einen verstärkten Hang zum Selbstmitleid und beklage mich häufiger; bzw. andere sagen das über mich

In meiner Familie sind bereits Depressionen, Suizide oder eine Neigung zu selbstgefährdendem Verhalten aufgetreten.

### **Literatur:**

Hollstein, W.: Der entwertete Mann. Merkur, Nr. 734, Juli 2010 [www.online-merkur.de](http://www.online-merkur.de)

Leimkühler, A.M. Wie Sie die „männliche Depression“ erkennen. [www.derneurologe-psiater.de](http://www.derneurologe-psiater.de)

Woltersdorf, M.; Schulte-Wefers, H.; Schaller, E.: Depression bei Männern: Einige klinische Aspekte der so genannten „männlichen Depression“. Blickpunkt Der Mann, Wissenschaftliches Journal für Männergesundheit 2009; 8-14 [www.kup.at/dermann](http://www.kup.at/dermann)