

Die Gotlandskala

zur Beurteilung von Depression bei Männern

Wolfgang Rutz, Dr.med.,
Ph.D.
Psychiater, Visby

Zoltán Rihmer, Dr.med., Ph.D.
Psychiater, *Budapest*

Arne Dalteg, Ph.D.
Psychologe, Visby

Deutsche Version: Wolfgang Rutz, Gabriele Bech-Andersen

Ist Ihnen selbst oder sonst jemandem im Laufe des letzten Monats aufgefallen, dass Sie sich anders als üblich verhalten, und gegebenenfalls wie?

		Überhaupt nicht	In gewissem Grade	Stimmt recht genau	In höchstem Grade
1.	Schneller im Stress/ leichter stressbar als gewöhnlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Aggressiver, an anderen abreagierend, Schwierigkeiten mit der Selbstbeherrschung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ein Gefühl des Ausgebranntseins und der Leere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Andauernde, unerklärliche Müdigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Gereizter als sonst, rastlos und frustriert, schwer zufrieden zu stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Schwierigkeiten, alltägliche Beschlüsse zu fassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Schlafstörungen: Zu wenig/zu viel/zu unruhiger Schlaf, Einschlafschwierigkeiten/frühzeitiges Erwachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Besonders morgens ein Gefühl der Unruhe/Beängstigung/des Unbehagens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Übermäßiger Verbrauch von Alkohol und Tabletten um Beruhigung und Entspannung zu erlangen. Überhöhtes Aktivitätsniveau oder Abreagieren durch schweres und pausenloses Arbeiten, Joggen, übertriebenes Sporttreiben oder zu viel oder zu wenig Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Fühlen Sie, dass Ihr Verhalten sich so geändert hat, dass weder Sie selbst noch andere Sie wiedererkennen, und dass es schwierig ist mit Ihnen umzugehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Haben Sie sich düster, negativ oder hoffnungslos gefühlt und nur schwarz gesehen oder haben Sie auf andere so gewirkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Ist Ihnen oder jemand anders aufgefallen dass Sie mehr zu Selbstmitleid, Jammern oder Weinerlichkeit neigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Gibt es in Ihrer Familie Veranlagungen zu Missbrauch/Depression/Niedergeschlagenheit/Selbstmordversuchen oder zu einer risikoorientierten Lebensweise?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 0–13 Punkte: Keine Anzeichen depressiver Störung.
- 13–26 Punkte: Es ist möglich dass eine depressive Störung vorhanden ist. Eine darauf ausgerichtete Behandlung, einschliesslich pharmakologischer Behandlung, könnte angezeigt sein.
- 26–39 Punkte: Deutliche Anzeichen depressiver Störung. Eine darauf ausgerichtete Behandlung, einschliesslich pharmakologischer Behandlung, ist angezeigt.