

# PRAXIS AM THEATER

Vertragsärztliche Gemeinschaftspraxis/ Partnerschaftsgesellschaft\*  
Dr. med. Arne Boekstegers - Innere Medizin / Dr. med. Regine Boekstegers - Dermatologie



PG AM GRILLO-THEATER, ERSTER HAGEN 26, 45127 ESSEN

## Fragebogen „Mein persönliches Stimmungsprofil“

### BriefAnrede

Im Folgenden finden Sie einige Aussagen, von denen Sie bitte diejenigen ankreuzen, die für Sie momentan oder seit längerem zutreffen. Zählen Sie die Kreuze zusammen und lesen Sie den Rat der Experten zu Ihrem Ergebnis.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| Ich habe keine Freude mehr an den verschiedensten Freizeitbeschäftigungen... | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin häufig nervös und unruhig  | <input type="checkbox"/> |
| Ich weine häufiger als früher und oft grundlos                               | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich oft einfach miserabel   | <input type="checkbox"/> |
| Ich finde keinen Kontakt mehr zu anderen                                     | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich innerlich leer  | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich niedergeschlagen und schwermütig                              | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin ängstlich und schreckhaft  | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich innerlich angespannt und verkrampft                           | <input type="checkbox"/> |
| Ich muss mich sehr dazu antreiben, etwas zu tun                              | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe weniger Appetit als früher  | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich einsam, auch wenn ich mit Menschen zusammen bin               | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann nachts schlecht schlafen  | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich durch Kritik leicht verletzt                                  | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich besonders morgens schlecht                                    | <input type="checkbox"/> |
| Ich kann nicht mehr so klar denken wie sonst                                 | <input type="checkbox"/> |
| Ich rege mich über jede Kleinigkeit auf                                      | <input type="checkbox"/> |
| Ich sehe wenig Hoffnung für die Zukunft                                      | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich häufig müde und erschöpft                                     | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe oft Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren                          | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe oft das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben                         | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle, dass ich nahe daran bin, zusammenzubrechen                        | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe häufig ein Schweregefühl in Armen und Beine                         | <input type="checkbox"/> |
| Ich grübele viel   | <input type="checkbox"/> |

Summe der angekreuzten Beschwerden \_\_\_\_\_

### Auswertung:

**0-2 Kreuze:** Sie gehören zu den psychisch stabilen Menschen

**3-5 Kreuze:** Sie sind emotional leicht belastet. Versuchen Sie, Stress und Belastungen in Ihrem Leben abzubauen.

**6-10 Kreuze:** Versuchen Sie, sich nicht einzugeln und von der Umwelt abzuschotten.

Versuchen Sie, häufiger mit vertrauten Menschen zu sprechen und vielleicht auch Ihren Arzt zu Rate zu ziehen. Auch bei körperlichen Beschwerden ohne organische Ursache, denken Sie daran, dass es sich um eine depressive Verstimmung handeln könnte.

**11-15 Kreuze:** Sie sollten sich an Ihren Arzt wenden, um abzuklären, was mit Ihnen los ist und sich über Hilfsmöglichkeiten und Behandlungsmaßnahmen beraten lassen. Haben Sie Vertrauen und nehmen Sie Hilfe in Anspruch.

**16-24 Kreuze:** Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt über Ihre Beschwerden. Er kann Ihnen bei Ihrem Leiden helfen. Eine Depression ist keine persönliche Schwäche, sondern eine Erkrankung, die, wenn sie frühzeitig behandelt wird, geheilt werden kann.

### Hinweis:

Dieser Fragebogen sollte Ihnen helfen, etwas mehr Klarheit über Ihre Beschwerden zu bekommen. Depressionen können heutzutage gut und erfolgreich behandelt werden. Sie selbst können etwas tun, bei ausgeprägten Symptomen kann eine entsprechende ärztliche oder psychologische Behandlung helfen. Es ist allerdings nochmals daran zu erinnern, dass eine genaue Diagnostik ein persönliches Gespräch mit Ihrem Arzt erfordert. Zeigen sie Ihrem Arzt deshalb diesen Fragebogen, sprechen Sie mit ihm über Ihre Probleme.

Mit besten Wünschen

Ihr Praxisteam

PatVorname PatNachname PatGeburtsDatum(1) Tagesdatum

PRAXENGEMEINSCHAFT  
HAUS AM THEATER  
I. HAGEN 26  
45127 ESSEN-ZENTRUM

Zertifiziert nach ISO 9001

**DR. MED. ARNE  
BOEKSTEGERS\***

FA F. INNERE MEDIZIN  
GASTROENTEROLOGIE  
PROKTOLOGIE  
STRAHLENSCHUTZARZT  
NRW

**DR. MED. REGINE  
BOEKSTEGERS\***

FÄ F. DERMATOLOGIE UND  
ALLERGOLOGIE

**B. SEIDLITZ-FEHLINGS\***

FÄ F. INNERE MEDIZIN  
GASTROENTEROLOGIE

**DR. MED. ANKE**

**HETTSTEDT\*\*\***  
ÄRZTIN

**DR. MED. STEFANIE**

**SCHÜTTE\*\***  
FÄ F. INNERE MEDIZIN

**DR. MED. STEFAN  
BERGUNDE**

FA F. ANÄSTHESIOLOGIE  
SPEZ. ANÄSTH.  
INTENS.MEDIZIN  
AKUPUNKTUR, TCM

**H.H. BLETTGEN\*\***

PFARRER i.R.  
LEBENSBERATUNG

TELEFON 0201/ 827 200  
TELEFAX 0201/ 827 20 10  
WWW.DR-  
BOEKSTEGERS.DE

\* Gemeinschaftspraxis

\*\* nur Privatmedizin

\*\*\* in Ausbildung

**DR. MED. E.LISABETH  
PIERCHALLA**

FA F. ALLGEMEINMEDIZIN

TELEFON 0201/ 827 20 20

**24-STUNDEN-REZEPT-  
HOTLINE**

**0201/ 8272055**