



LIONS INTERNATIONAL

Distrikt 114-Austria

Wissenschaftsausschuss
Lions Club Wien MozART

WHO (Fünf) - FRAGEBOGEN ZUM WOHLBEFINDEN (Version 1998)

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

<i>In den letzten zwei Wochen ...</i>	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Die Auswertung erfolgt nach folgendem Schema:

- 19 - 25 Punkte bedeuten ein sehr gutes Wohlbefinden
- 13 - 18 Punkte bedeuten ein insgesamt zufrieden stellendes Wohlbefinden
- 12 - 10 Punkte sind ein Hinweis auf ein reduziertes Wohlbefinden
- Weniger als 10 Punkte deuten auf ein deutlich eingeschränktes Wohlbefinden hin
- Bei unter 7 Punkten ist das Vorhandensein einer klinischen Depression sehr wahrscheinlich