

DASS – Depressions-, Angst- und Stress-Skala

Im Buch *Exploring Depression, and Beating the Blues* fordern Tony Attwood und Michelle Glarnett ihre Leserschaft im Rahmen des Programms zur kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) auf, den englischsprachigen DASS-Test¹ zu machen. Dieser wurde vom Autismusverlag im Rahmen der Veröffentlichung der deutschsprachigen Version des Buches *Depressionen erkunden und Trübsal vertreibe*¹ auf Deutsch übersetzt und adaptiert. Der Test richtet sich an Teilnehmer*innen des im Buch aufgeführten KVT-Programmes.

Was ist der DASS-Test?

DASS steht für **D**epressions-, **A**ngst- und **S**tress-**S**kala. Der DASS-Test ist ein von medizinischen Fachpersonen entwickelter Selbsteinschätzungstest zur Messung der drei miteinander verbundenen negativen Gefühlszustände. Der Test verwendet ein Bewertungssystem, um den Schweregrad einer Reihe von Symptomen zu messen, die mit Depressionen, Angst und Stress zusammenhängen. Der Test eignet sich für Jugendliche und Erwachsene.

Der DASS-Test ist kein umfassendes Diagnoseinstrument, sondern als ein Selbsteinschätzungsinstrument konzipiert, um negative emotionale Zustände einordnen zu können. Nicht jedes Symptom, das mit Depression, Angst oder Stress in Verbindung gebracht wird, kann durch diesen Test erfasst werden, so dass auch eine klinische Untersuchung durch einen ärztliche Fachperson erforderlich sein kann.

Der Test kann von Einzelpersonen durchgeführt und ausgewertet werden, aber Entscheidungen auf der Grundlage bestimmter Punktestprofile für die Behandlung und das Management negativer emotionaler Zustände sollten nur von erfahrenen Fachleuten getroffen werden, die eine entsprechende Untersuchung durchgeführt haben.

Vorgehensweise

Der DASS-Test besteht aus einer Reihe von 42 Aussagen zur Selbsteinschätzung, die sich auf die drei Gefühlszustände Depressionen, Angst und Stress beziehen. Der Test dauert ca. 5–10 Minuten und kann mit einem Stift ausgefüllt werden. Im Test werden Sie alle Aussagen durchgehen und angeben, inwieweit Sie in der vergangenen Woche ein bestimmtes Symptom oder einen bestimmten Zustand erlebt haben. Bei jeder Frage wird eine 4-stufige Schwere-/Häufigkeitsskala verwendet, um das Vorhandensein der negativen emotionalen Zustände für Sie zu bewerten. Diese Skala wird auf der nächsten Seite erklärt. Wenn Sie den Test beendet haben, können Sie mit der Auswertung fortfahren. Die Anleitung dazu finden Sie auf Seite 4.

Achtung: Die Anleitung zur Auswertung sollte erst gelesen werden, wenn Sie den Test beendet haben. Es ist empfehlenswert, dass Sie für diesen Test und die Auswertung von einer ärztlichen Fachperson begleitet werden. Der Test ersetzt keine ärztliche Diagnostik und dient nur einer ersten Selbsteinschätzung.

¹ <https://www.depression-anxiety-stress-test.org>



DASS – Depressions-, Angst- und Stress-Skala

Name:

Datum:

Bitte lesen Sie die 42 Aussagen und kreisen Sie jeweils eine Zahl ein, um anzugeben, wie sehr die Aussage *in der vergangenen Woche* auf Sie zugetroffen hat. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bei den Aussagen nicht allzu lange.

Die Bewertungsskala sieht wie folgt aus:

- 0 Traf überhaupt nie zu
- 1 Traf manchmal zu
- 2 Traf häufig zu
- 3 Traf meistens zu

1.	Ich merkte, dass ich mich über ganz banale Kleinigkeiten aufregte.	0	1	2	3
2.	Ich hatte einen trockenen Mund.	0	1	2	3
3.	Ich konnte kein positives Gefühl empfinden.	0	1	2	3
4.	Ich hatte Atembeschwerden. (z. B. übermässig schnelles Atmen oder Kurzatmigkeit trotz fehlender körperlicher Anstrengung)	0	1	2	3
5.	Ich bin nicht in die Gänge gekommen.	0	1	2	3
6.	Ich habe auf Situationen überreagiert.	0	1	2	3
7.	Ich fühlte mich zittrig. (z. B. ein Gefühl wackeliger Beine)	0	1	2	3
8.	Ich hatte Mühe, mich zu entspannen.	0	1	2	3
9.	Ich befand mich in Situationen, in denen ich solche Angst verspürte, dass ich extrem erleichtert war, als sie dann vorbei waren.	0	1	2	3
10.	Ich hatte das Gefühl, dass es nichts gab, worauf ich mich hätte freuen können.	0	1	2	3
11.	Ich habe mich schnell aufgeregt.	0	1	2	3
12.	Ich habe viel Energie mit meiner Nervosität verbraucht.	0	1	2	3
13.	Ich fühlte mich traurig und depressiv.	0	1	2	3
14.	Ich wurde schnell ungeduldig, wenn ich auf etwas warten musste. (z. B. den Fahrstuhl oder die grüne Ampel)	0	1	2	3

Auf der nächsten Seite geht es weiter. →



15.	Ich hatte ein Gefühl der Ohnmacht.	0	1	2	3
16.	Ich fühlte mich, als ob ich das Interesse an so ziemlich allem verloren hatte.	0	1	2	3
17.	Ich glaubte, dass ich als Mensch nicht viel wert war.	0	1	2	3
18.	Ich merkte, dass ich ziemlich empfindlich sein konnte.	0	1	2	3
19.	Ich habe ziemlich geschwitzt (z. B. an den Händen), obwohl keine hohen Temperaturen herrschten oder ich mich körperlich angestrengt hätte.	0	1	2	3
20.	Ich fühlte mich grundlos ängstlich.	0	1	2	3
21.	Ich hatte den Gedanken, dass sich das Leben nicht lohnt.	0	1	2	3
22.	Es fiel mir schwer, abzuschalten und mich zu entspannen.	0	1	2	3
23.	Ich hatte Mühe mit dem Schlucken.	0	1	2	3
24.	Ich verspürte überhaupt keine Freude an dem, was ich tat.	0	1	2	3
25.	Ich fühlte, wie mein Herzschlag sich veränderte, obwohl ich mich körperlich nicht anstrengte. (z. B. Erhöhte Herzfrequenz oder Herzaussetzer)	0	1	2	3
26.	Ich war niedergeschlagen und trübsinnig.	0	1	2	3
27.	Ich merkte, dass ich sehr reizbar war.	0	1	2	3
28.	Ich fühlte mich, als ob ich kurz davor war, in Panik zu geraten.	0	1	2	3
29.	Es fiel mir schwer mich zu beruhigen, nachdem mich etwas aufgeregt hatte.	0	1	2	3
30.	Ich befürchtete, dass mich eine triviale jedoch ungewohnte Aufgabe gleich aus der Bahn werfen würde.	0	1	2	3
31.	Es gelang mir nicht, mich für irgendetwas zu begeistern.	0	1	2	3
32.	Ich fand es schwierig, Unterbrechungen meiner Arbeit zu tolerieren.	0	1	2	3
33.	Ich befand mich in einem Zustand nervöser Anspannung.	0	1	2	3
34.	Ich kam mir ziemlich wertlos vor.	0	1	2	3
35.	Ich hatte keine Toleranz gegenüber allem, das mich davon abhielt, meine Beschäftigung fortzusetzen.	0	1	2	3

Auf der nächsten Seite geht es weiter. →



36.	Ich fühlte mich angsterfüllt.	0	1	2	3
37.	Ich hatte keine hoffnungsvollen Gedanken für die Zukunft.	0	1	2	3
38.	Ich dachte, das Leben sei sinnlos.	0	1	2	3
39.	Ich fühlte mich aufgewühlt.	0	1	2	3
40.	Ich machte mir Sorgen über Situationen, in denen ich panisch reagieren und mich blamieren könnte.	0	1	2	3
41.	Ich habe gezittert (z. B. in den Händen)	0	1	2	3
42.	Es fiel mir schwer, aus Eigeninitiative etwas zu tun.	0	1	2	3

Fertig!

Anleitung zur Auswertung

Sie haben soeben Ihre Einschätzung zu 42 Aussagen gemacht. Diese lassen sich gleichmässig in die drei Themen Depression, Angst und Stress einordnen, da je 14 willkürlich verteilte Aussagen zu jedem Thema gemacht wurden.

Die Skala besteht aus drei Komponenten:

- **Die Depressions-Skala** bewertet Dysphorie, Hoffnungslosigkeit, Abwertung des Lebens, Selbstabwertung, mangelndes Interesse / Engagement, Anhedonie und Trägheit.
- **Die Angst-Skala** bewertet die autonome Erregung, die Auswirkungen auf die Skelettmuskulatur, die situationsbedingte Angst und das subjektive Erleben eines ängstlichen Affekts.
- **Die Stress-Skala** bewertet Entspannungsschwierigkeiten, nervöse Erregung, leichte Erregbarkeit, Reizbarkeit, Überreaktion und Ungeduld.

In einem nächsten Schritt können Sie den Test auswerten. Tragen Sie Ihre jeweilige Punkteangabe (0 bis 3) zu jeder Aussage bitte in der linken Tabelle auf der nächsten Seite ein. Sie werden erkennen, welche Aussage zu welchem der drei Themen gehört. Wenn Sie alle 42 Ergebnisse eingetragen haben, können Sie die totalen Endergebnisse zu den drei Themen Depression, Angst und Stress ausrechnen. Vergleichen Sie diese mit der Tabelle auf der rechten Seite, um den Schweregrad herauszufinden. Addieren Sie anschliessend alle drei Ergebnisse, um Ihre DASS-Gesamtpunktzahl zu erhalten.

Wichtiger Hinweis

Es gilt zu erwähnen, dass jeder Mensch diese Art von negativen Gefühlen, Gedanken und Emotionen in gewisser Masse zu verschiedenen Zeitpunkten in seinem Leben erlebt. Wenn Sie diese Gefühle jedoch häufig und stark erleben, kann Ihnen die Liste mit Anlaufstellen bei Depressionen auf Seite 6 eine Hilfe sein. Bitte beachten Sie, dass die Suizidalität in diesem Test nicht bewertet wird und, dass dieser Test keine ärztliche Diagnostik ersetzt. Wenn Sie gefährdet sind oder daran denken, sich selbst oder anderen etwas anzutun, suchen Sie bitte umgehend eine ärztliche Fachperson auf.

a. Tragen Sie hier Ihre Punktzahl ein:

Aussage	D	A	S
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
ERGEBNISSE:			

b. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse:

Grad	D	A	S
Normal	0–9	0–7	0–14
Leicht	10–13	8–9	15–18
Mittel	14–20	10–14	19–25
Schwer	21–27	15–19	26–33
Extrem schwer	28+	20+	34+

D = Depression

A = Angst

S = Stress

c. Addieren Sie nun alle drei Ergebnisse, um Ihre DASS-Gesamtpunktzahl zu berechnen:

D:	
+	
A:	
+	
S:	
=	
DASS:	

Anlaufstellen bei Depressionen

SCHWEIZ

Schweizerische Stiftung pro mente sana

<https://www.promentesana.ch>

Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen bei psychosozialen und rechtlichen Fragen rund um psychische Krankheit und Gesundheit.

Equilibrium

<https://www.depressionen.ch>

Verein zur Bewältigung von Depressionen.

Depression.ch

<https://depression.ch>

Informationshinweise für Betroffene und ihre Angehörigen.

Die Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression (SGAD)

<https://www.sgad.ch>

Informationsplattform für psychische Krankheiten.

Die Dargebotene Hand

<https://www.143.ch>

Erste Hilfe für Erwachsene per Telefon, Chat und Mail.

Selbsthilfe Schweiz

<https://www.selbsthilfeschweiz.ch>

Selbsthilfeangebote in der Schweiz.

DEUTSCHLAND

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

Gemeinnützige Stiftung für depressiv erkrankte Menschen.

Diskussionsforum Depression

<https://www.diskussionsforum-depression.de>

Online-Diskussionsforum für depressiv Erkrankte und deren Angehörige.

TelefonSeelsorge

<https://www.telefonseelsorge.de>

Anonyme und kostenlose Gespräche per Telefon, Mail und Chat.

ÖSTERREICH

Lundbeck Austria

<http://www.depression.at>

Informationen und Anlaufstellen bei Depressionen.