

## WHO-5 Fragebogen: Screening des Wohlbefindens und einer möglichen Depressivität

*Zur Erfassung des Wohlbefindens und als einfaches Screeninginstrument für Depressionen eignet sich in der Praxis sehr gut der von der Weltgesundheitsbehörde entwickelte Fragebogen WHO 5. Er ist auch Bestandteil des Gesundheitspasses Diabetes und sollte mindestens einmal pro Jahr von den Patientinnen/Patienten ausgefüllt und das Ergebnis mit ihnen besprochen werden.*

### Kurz und bündig: Der WHO-5 Fragebogen

Das psychische Wohlbefinden kann mit einem kurzen Fragebogen, der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt wurde, einfach und erstaunlich präzise erfasst werden. Da es sich um einen Test mit nur 5 Fragen handelt leitet sich der Name WHO 5 ab. In der Regel benötigen die Patientinnen/Patienten nur rund 2 Minuten zum Beantworten der Fragen, welche alle positiv formuliert sind. Konkret wird gefragt, in wie weit im Zeitraum der letzten 2 Wochen die folgenden Gefühle oder Stimmungen vorherrschend waren:

- Ausgeglichene Laune, Fröhlichkeit
- Entspannung
- Aktivität und Vitalität
- Energiegeladenheit
- Interesse an Dingen

Die Bewertung erfolgt auf einer 5er Skala: Trifft die jeweilige Aussage für die letzten 2 Wochen immer zu („die ganze Zeit“), so ergibt dies 5 Punkte, trat diese in den letzten beiden Wochen nie auf („zu keiner Zeit“) so ergibt dies 0 Punkte. Da die Aussagen auf einem Faktor laden, ist die Auswertung sehr einfach.

Die Punkte zu jeder Frage werden zusammengezählt und ergeben einen Gesamtsummenwert. Maximal können 25 Punkte erreicht werden, was ein optimales Wohlbefinden signalisiert. Ein Gesamtpunktwert von 0 zeigt ein minimales Wohlbefinden an.

### Einfache Auswertung

Bei der Bewertung eines individuellen Gesamtpunktwertes können Sie sich an folgenden Kriterien orientieren:

- 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.