

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale (EPDS)

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, würden wir gerne wissen, wie Sie sich in den letzten 7 Tagen (oder bei Verwendung in den ersten Tagen nach der Geburt, seit der Geburt) gefühlt haben. Bitte markieren Sie die Antworten durch Ankreuzen des Kästchens vor jener Antwortzeile, welche für Sie am ehesten zutrifft.

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...

1. ... konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen

- so wie ich es immer konnte
- nicht ganz so wie sonst
- deutlich weniger als früher
- überhaupt nicht

2. ... konnte ich mich so richtig auf etwas freuen

- so wie immer
- etwas weniger als sonst
- deutlich weniger als früher
- kaum

3. ... fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief

- ja, meistens
- ja, manchmal
- nein, nicht so oft
- nein, niemals

4. ... war ich ängstlich und besorgt aus nichtigen Gründen

- nein, überhaupt nicht
- selten
- ja, manchmal
- ja, häufig

5. ... erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch aus unerfindlichen Gründen

- ja, oft
- ja, manchmal
- nein, nicht oft
- nein, überhaupt nicht

6. ... überforderten mich verschiedenste Umstände

- ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden
- ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden
- nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden
- nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig

7. ... war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte

- ja, die meiste Zeit
- ja, manchmal
- nein, nicht sehr oft
- nein, überhaupt nicht

8. ... habe ich mich traurig und schlecht gefühlt

- ja, die meiste Zeit
- ja, manchmal
- selten
- nein, überhaupt nicht

9. ... war ich so unglücklich, dass ich geweint habe

- ja, die ganze Zeit
- ja, manchmal
- nur gelegentlich
- nein, niemals

10. ... überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen

- ja, ziemlich oft
- manchmal
- kaum
- niemals