

Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala EPDS (Fragebogen zur Selbsteinschätzung)

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. ...überforderte 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