

EDINBURGH-POSTNATAL-DEPRESSION-SCALE

So fühlte ich mich während der letzten Woche

1. Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen

- [0] Genauso oft wie früher
- [1] Nicht ganz so oft wie früher
- [2] Eher weniger als früher
- [3] Überhaupt nie

2. Es gab vieles, auf das ich mich freute

- [0] So oft wie früher
- [1] Eher weniger als früher
- [2] Viel seltener als früher
- [3] Fast gar nicht

3. Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging

- [3] Ja, sehr oft
- [2] Ja, manchmal
- [1] Nicht sehr oft
- [0] Nein, nie

4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen

- [0] Nein, nie
- [1] Ganz selten
- [2] Ja, manchmal
- [3] Ja, sehr oft

5. Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund

- [3] Ja, ziemlich oft
- [2] Ja, manchmal
- [1] Nein, fast nie
- [0] Nein, überhaupt nie

6. Mir ist alles zu viel geworden

- [3] Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen
- [2] Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen
- [1] Nein, ich wusste mir meistens zu helfen
- [0] Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen

7. Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte

- [3] Ja, fast immer
- [2] Ja, manchmal
- [1] Nein, nicht sehr oft
- [0] Nein, nie

8. Ich war traurig und fühlte mich elend

- [3] Ja, sehr oft
- [2] Ja, ziemlich oft
- [1] Nein, nicht sehr oft
- [0] Nein, nie

9. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste

- [3] Ja, sehr oft
- [2] Ja, ziemlich oft
- [1] Nur manchmal
- [0] Nein, nie

10. Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun

- [3] Ja, oft
- [2] Manchmal
- [1] Selten
- [0] Nein, nie

Edinburgh Postnatal Depression Scale (JL Cox, JM Holden, R Sagovsky, 1987).
Deutsche Version als „Befindlichkeitsbogen“ (Herz et al. 1996, Muzik et al. 1997).

GESAMTSCORE []

AUSWERTUNG

Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Du an einer postpartalen Depression leidest.