

Elternteil (Vorname, Name, Geburtsdatum)	Kind (Vorname, Name, Geburtsdatum)

Vor wenigen Wochen ist ihr Kind geboren worden. Heute möchten wir gerne wissen, wie Sie sich fühlen. Bitte beurteilen Sie die Antworten zu den Fragen so, dass diese Ihr Gefühl **in den letzten 7 Tagen** beschreiben, **nicht**, wie Sie sich gerade **heute** fühlen.

Hier ist eine bereits beantwortete **Beispielfrage**:

Ich fühlte mich glücklich:

- ☐ Ja, die ganze Zeit  
☒ Ja, die überwiegende Zeit **Dies bedeutet:** „Ich habe mich in der vergangenen Woche die meiste  
Nein, nicht so oft Zeit glücklich gefühlt“ Bitte beantworten Sie die 10 Fragen in der gleichen ☐ Nein,  
überhaupt nicht Weise. Vielen Dank!

**In den letzten 7 Tagen:**

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

- ☐ Genauso oft wie früher  
☐ Nicht ganz so oft wie früher  
☐ Eher weniger als früher ☐ Überhaupt nie

**2. Es gab vieles, auf das ich mich freute:**

- ☐ So oft wie früher  
☐ Eher weniger als früher  
☐ Viel seltener als früher  
☐ Fast gar nicht

**3. Ich habe mich unberechtigt schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:**

- ☐ Ja, sehr oft  
☐ Ja, manchmal  
☐ Nicht sehr oft  
☐ Nein, nie

**4. Ich war ängstlich und mache mir unnötige Sorgen:**

- ☐ Nein, nie  
☐ Ganz selten  
☐ Ja, manchmal  
☐ Ja, sehr oft

**5. Ich fühle mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:**

- ☐ Ja, ziemlich oft  
☐ Ja, manchmal  
☐ Nein, fast nie  
☐ Nein, überhaupt nie

**6. Mir ist alles zuviel geworden:**

- ☐ Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen  
☐ Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht zu helfen  
☐ Nein, ich wusste mir meistens zu helfen  
☐ Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen

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

- ☐ Ja, fast immer  
☐ Ja, manchmal  
☐ Nein, nicht sehr oft  
☐ Nein, nie

**8. Ich war traurig und fühlte mich elend:**

- ☐ Ja, sehr oft  
☐ Ja, ziemlich oft  
☐ Nein, nicht sehr oft  
☐ Nein, nie

**9. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:**

- ☐ Ja, sehr oft  
☐ Ja, ziemlich oft  
☐ Nur manchmal  
☐ Nein, nie

**10. Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:**

- ☐ Ja, oft  
☐ Manchmal  
☐ Selten  
☐ Nein, nie

Score: