

Edinburgh Depressions-Fragebogen nach der Geburt (EPDS)



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 Zeit glücklich gefühlt“ Bitte beantworten Sie die 10 Fragen in der gleichen Weise. Vielen Dank!
 Nein, nicht so oft
 überhaupt nicht

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

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

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

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

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

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

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

- Ja, sehr oft
 Ja, manchmal
 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

4. Ich war ängstlich und mache mir unnötige Sorgen:

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

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

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

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

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

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

- Ja, oft
 Manchmal
 Selten
 Nein, nie

Score: