

Befindlichkeitsbogen (EPDS) **(Edinburgh Postnatal Depression Scale)**

So fühlte ich mich während der letzten Woche
(Scores in Klammern):

1. Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:
Genauso oft wie früher: (0)
Nicht ganz so oft wie früher (1)
Eher weniger als früher (2)
Überhaupt nie (3)
2. Es gab vieles, auf das ich mich freute:
So oft wie früher (0)
Eher weniger als früher (1)
Viel seltener als früher (2)
Fast gar nicht (3)
3. Ich habe mich unberechtigterweise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:
Ja, sehr oft (3)
Ja, manchmal (2)
Nicht sehr oft (1)
Nein, nie (0)
4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:
Nein, nie (0)
Ganz selten (1)
Ja, manchmal (2)
Ja, sehr oft (3)
5. Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:
Ja, ziemlich oft (3)
Ja, manchmal (2)
Nein, fast nie (1)
Nein, überhaupt nie (0)
6. Mir ist alles zuviel geworden:
Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen (3)
Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen (2)
Nein, ich wusste mir meistens zu helfen (1)
Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen (0)

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

Ja, fast immer (3)

Ja, manchmal (2)

Nein, nicht sehr oft (1)

Nein, nie (0)

8. Ich war traurig und fühlte mich elend:

Ja, sehr oft (3)

Ja, ziemlich oft (2)

Nein, nicht sehr oft (1)

Nein, nie (0)

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

Ja, sehr oft (3)

Ja, ziemlich oft (2)

Nur manchmal (1)

Nein, nie (0)

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

Ja, oft (3)

Manchmal (2)

Selten (1)

Nein, nie (0)

Gesamtscore: ____

Jede Frage bekommt 0 – 3 Punkte, was zu einem Wert zwischen 0 – 30 führt.

0 – 9 dann ist die Wahrscheinlichkeit für eine Depression gering

10 – 12 dann ist die Wahrscheinlichkeit für eine Depression mäßig vorhanden

>=13 dann ist die Wahrscheinlichkeit für eine Depression hoch

Die Punktzahl sagt nichts über die Schwere der Depression aus!

Noch eine wichtige Frage von mir:

Spüren sie eine ungewohnte Reizbarkeit, die nicht mit dem Charakter in Einklang steht:

ja – Reizbarkeit und Aggression, die Angst erzeugen

ja – Reizbarkeit und Ungeduld

ja – nur leichte Reizbarkeit oder Ungeduld

nein – wie immer