



## 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

[Hier eingeben]

Homepage: [www.doktormami.de](http://www.doktormami.de), Instagram: doktormami.de Facebook: doktormami