

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

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

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| Genauso oft wie früher | <input type="checkbox"/> 0 |
| Nicht ganz so oft wie früher | <input type="checkbox"/> 1 |
| Eher weniger als früher | <input type="checkbox"/> 2 |
| Überhaupt nie | <input type="checkbox"/> 3 |

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

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| So oft wie früher | <input type="checkbox"/> 0 |
| Eher weniger als früher | <input type="checkbox"/> 1 |
| Viel seltener als früher | <input type="checkbox"/> 2 |
| Fast gar nicht | <input type="checkbox"/> 3 |

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

| | |
|----------------|----------------------------|
| Ja sehr oft | <input type="checkbox"/> 3 |
| Ja, manchmal | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nicht sehr oft | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nein nie | <input type="checkbox"/> 0 |

4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

| | |
|----------------|----------------------------|
| Nein nie | <input type="checkbox"/> 0 |
| Ganz selten ja | <input type="checkbox"/> 1 |
| Manchmal ja | <input type="checkbox"/> 2 |
| Sehr oft | <input type="checkbox"/> 3 |

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

| | |
|---------------------|----------------------------|
| Ja, ziemlich oft | <input type="checkbox"/> 3 |
| Ja, manchmal | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nein, fast nie | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nein, überhaupt nie | <input type="checkbox"/> 0 |

6. Mir ist alles zu viel geworden

| | |
|--|----------------------------|
| Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen | <input type="checkbox"/> 3 |
| Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nein, ich wusste mir meistens zu helfen | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen | <input type="checkbox"/> 0 |

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

| | |
|----------------------|----------------------------|
| ja, fast immer | <input type="checkbox"/> 3 |
| ja, manchmal | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nein, nicht sehr oft | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nein, nie | <input type="checkbox"/> 0 |

8. Ich war traurig und fühlte mich elend:

| | |
|---------------------|----------------------------|
| Ja sehr oft | <input type="checkbox"/> 3 |
| Ja ziemlich oft | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nein nicht sehr oft | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nein nie | <input type="checkbox"/> 0 |

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

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Ja sehr oft | <input type="checkbox"/> 3 |
| Ja ziemlich oft | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nur manchmal | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nein, nie | <input type="checkbox"/> 0 |

10. Gelegentlich kam mir der Gedanke, mit etwas anzutun oder mir das Leben zu nehmen:

| | |
|-----------|----------------------------|
| Ja, oft | <input type="checkbox"/> 3 |
| Manchmal | <input type="checkbox"/> 2 |
| Selten | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nein, nie | <input type="checkbox"/> 0 |

Gesamtscore

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

Jede Frage bekommt 0-3 Punkte, was zu einem Wert zwischen 0-30 führt. Wichtig: bei manchen Fragen werden die Punkte in der anderen Reihenfolge vergeben. Der gesamte Wert ergibt sich durch Addition der Einzelwerte. Diese ergeben Hinweise aber keine Diagnose.

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*

*=> Bitte wenden Sie sich an eine Fachperson

Wenn bei der Frage 10 2 oder mehr Punkte angegeben werden ist es zu empfehlen sich bei einer Fachperson zu melden und das Thema anzusprechen.



Ostschweizer Forum für

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Mehr Informationen:

www.forum-psychische-gesundheit.ch/mutterglueck/