

EPDS-PLUS (Edinburgh Postnatal Depression Scale mit 2 Zusatzfragen der Nürnberger Perinatal-Arbeitsgruppe)

Name: _____ Datum: _____

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, könnten Sie mit Hilfe dieses Fragebogens eine erste Einschätzung vornehmen, ob sie an einer perinatalen Depression leiden. Bitte umkreisen Sie die Ziffer der Antwortalternative, welche für Sie am ehesten zutrifft und beziehen Sie sich bitte bei **Frage 1-12 auf die letzten 7 Tage.**

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

- 0 Genauso wie früher
- 1 Nicht ganz so oft wie früher
- 2 Eher weniger als früher
- 3 Überhaupt nie

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

- 0 So oft wie früher:
- 1 Eher weniger als früher
- 2 Viel seltener als früher
- 3 Fast gar nicht

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

- 3 Ja, sehr oft
- 2 Ja, manchmal
- 1 Nicht sehr oft
- 0 Nein, nie

4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

- 0 Nein nie
- 1 Ganz selten
- 2 Ja, manchmal
- 3 Ja, sehr oft

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

- 3 Ja, ziemlich oft
- 2 Ja, manchmal
- 1 Nein, fast nie
- 0 Nein, überhaupt nie

6. Mir ist alles zu viel geworden:

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

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

- 3 Ja, fast immer
- 2 Ja, manchmal
- 1 Nein, nicht sehr oft
- 0 Nein, nie

8. Ich war traurig und fühlte mich elend:

- 3 Ja, sehr oft
- 2 Ja, ziemlich oft
- 1 Nein, nicht sehr oft
- 0 Nein, nie

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

- 3 Ja, sehr oft
- 2 Ja, manchmal
- 1 Nicht sehr oft
- 0 Nein, nie

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

- 3 Ich würde mich umbringen, wenn ich die Gelegenheit dazu hätte
- 2 Ich möchte mich am liebsten umbringen
- 1 Ich denke manchmal daran, aber ich würde es nicht tun
- 0 Nein, nie

11. Haben sie jemals Gewalt erlebt?

- Ja, ziemlich oft
- Ja, manchmal
- Kaum
- Niemals

12. Die Geburt meines Kindes habe ich erlebt als:

- Erfüllend
- In Ordnung
- Unerwartet schwer/ mit Komplikationen
- Traumatisierend

PUNKTZAHL

Bei weniger als 10 Punkten besteht ein geringes Risiko, dass Sie eine perinatale Depression erleiden.

Bei 10-12 Punkten besteht eine mäßige Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine perinatale Depression oder Angststörung haben. Bitte wiederholen sie diesen Bogen in 2-4 Wochen.

Bei 13-17 Punkten ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie eine perinatale Depression oder Angststörung haben und in diesem Fall empfehlen wir Ihnen, sich zumindest an eine der unten genannten Beratungsstellen zu wenden.

Ab 18 Punkten ist die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer perinatalen Depression oder Angststörung sehr hoch und wir raten Ihnen dringend, sich an die unten genannte Mutter-Kind-Ambulanz des Klinikums Nürnberg oder ein*e Psychiater*in Ihrer Wahl zu wenden.

Quelle: Edinburgh Postnatal Depression Scale (JL Cox, JM Holden, R Sagovsky, 1987). Deutsche Version als „Befindlichkeitsbogen“ (Herz et al. 1996, Muzik et al. 1997). Plus-Version mit zwei Zusatzfragen außerhalb des Scores – durch die Nürnberger Perinatal-Arbeitsgruppe erstellt.

Schatten & Licht e.V.
Initiative peripartale
psychische Erkrankungen



Schatten & Licht e.V.
Tel. 08293/ 965864
info@schatten-und-licht.de
www.schatten-und-licht.de

Krisendienst – Hilfe bei Suizidgefahr

Krisendienst Würzburg
Tel. 0931 571717
info@krisendienst-wuerzburg.de
www.krisendienst-wuerzburg.de

Psychiater*in

Sonstige Anlaufstellen