

## THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – GERMAN)

Full name: \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### Wie fühlen Sie sich?

Da Sie kürzlich ein Baby bekommen haben, möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie Sie sich jetzt fühlen. Bitte, unterstreichen Sie diejenige Antwort, die am besten beschreibt, wie Sie sich während der letzten sieben Tage, also nicht nur heute, gefühlt haben: Hier ist ein bereits ausgefülltes Beispiel:

Ich war glücklich:

- Ja, meistens
- Ja, manchmal
- Nein, nicht sehr oft
- Nein, gar nicht

Das würde bedeuten: „Während dieser Woche habe ich mich manchmal glücklich gefühlt.“

Bitte beantworten Sie in gleicher Weise auch die übrigen Fragen.

### Während der letzten 7 Tage

1. Ich konnte lachen und die komische Seite von Dingen sehen:

- So viel wie bisher
- Nicht ganz wie früher
- Bestimmt nicht so sehr wie bisher
- Überhaupt nicht

2. Ich habe mich auf Dinge im voraus gefreut:

- So viel wie bisher
- Wohl weniger als gewöhnlich
- Bestimmt weniger als gewöhnlich
- Fast nie

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

- Ja, meistens
- Ja, manchmal
- Nicht sehr oft
- Nein, nie

4. Ich war ängstlich oder besorgt ohne einen guten Grund:

- Nein, gar nicht
- Kaum jemals
- Ja, manchmal
- Ja, sehr oft

5. Ich habe mich gefürchtet oder war von Panik ergriffen ohne einen guten Grund:

- Ja, sehr häufig
- Ja, manchmal
- Nein, nicht besonders
- Nein, gar nicht

6. Dinge wurden mir einfach zuviel:

- Ja, meistens konnte ich die Situation gar nicht meistern
- Ja, manchmal konnte ich die Situation nicht so gut wie sonst meistern
- Nein, meistens konnte ich die Situation ganz gut meistern
- Nein, ich bewältigte Dinge so gut wie immer

7. Ich war so unglücklich, daß ich nur schlecht schlafen konnte:

- Ja, meistens
- Ja, ziemlich häufig
- Nicht sehr oft
- Nein, nie

8. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt:

- Ja, meistens
- Ja, ziemlich häufig
- Nein, nicht sehr häufig
- Nein, gar nicht

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

- Ja, meistens
- Ja, ziemlich häufig
- Nur gelegentlich
- Nein, nie

10. Der Gedanke, mir etwas anzutun, ist mir eingefallen:

- Ja, ziemlich häufig
- Manchmal
- Kaum jemals
- Niemals