

## 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