Schatten & Licht e.V.
Initiative peripartale psychische Erkrankungen

Fragebogen zur PPD-Selbsteinschätzung
Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale *plus*

© 1987 The Royal College of Psychiatrists. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150,782-786. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium).

Bitte markieren Sie die Antwort, die am ehesten beschreibt, wie Sie sich in den letzten sieben Tagen gefühlt haben, nicht nur, wie Sie sich heute fühlen. Addieren Sie die Punkte hinter Ihren Antworten. Bei einer Gesamtpunktzahl von 13 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden.

I. Ich konnte lachen und die schöne Seite des Lebens sehen.
[0] So wie immer.
[1] Nicht ganz so wie früher.
[2] Deutlich weniger als früher.
[3] Überhaupt nicht.

II. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.
[0] So wie immer.
[1] Etwas weniger als sonst.
[2] Deutlich weniger als früher.
[3] Kaum.

III. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schief ging.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr oft.
[0] Nein, niemals.

IV. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.
[0] Nein, gar nicht.
[1] Selten.
[2] Ja, gelegentlich.
[3] Ja, sehr oft.

V. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.
[3] Ja, sehr häufig.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, kaum.
[0] Nein, überhaupt nicht.

VI. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.
[3] Ja, meistens konnte ich die Situationen nicht meistern.
[2] Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.
[1] Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.
[0] Nein, ich bewältigte die Dinge so gut wie immer.

VII. Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr häufig.
[0] Nein, gar nicht.

VIII. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.
[3] Ja, meistens.
[2] Ja, gelegentlich.
[1] Nein, nicht sehr häufig.
[0] Nein, gar nicht.

IX. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste.
[3] Ja, die ganze Zeit.
[2] Ja, sehr häufig.
[1] Nur gelegentlich.
[0] Nein, nie.

X. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.
[3] Ja, recht häufig.
[2] Gelegentlich.
[1] Kaum jemals.
[0] Niemals.

XI. Haben Sie jemals Gewalt oder sexuelle Übergriffe erlebt?
[3] Ja, ziemlich oft.
[2] Ja, manchmal.
[1] Kaum.
[0] Niemals.

XII. Die Geburt meines Kindes habe ich erlebt als…
[0] Erfüllend.
[1] In Ordnung.
[2] Unerwartet schwer / mit Komplikationen.
[3] Traumatisierend.

XIII. Ich habe meine Schwangerschaft (bisher) erlebt als…
[3] Sehr belastend.
[2] Belastend.
[1] Weitestgehend positiv.
[0] Positiv