

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. Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden.

- |   |   |
|---|---|
| <b>I. Ich konnte lachen und die schöne Seite des Lebens sehen.</b><br>[0] So wie immer.<br>[1] Nicht ganz so wie früher.<br>[2] Deutlich weniger als früher.<br>[3] Überhaupt nicht.  | <b>I have been able to laugh and see the funny side of things.</b><br>As much as I always could.<br>Not quite so much now.<br>Definitely not so much now.<br>Not at all.  |
| <b>II. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.</b><br>[0] So wie immer.<br>[1] Etwas weniger als sonst.<br>[2] Deutlich weniger als früher.<br>[3] Kaum.   | <b>I have looked forward with enjoyment to things.</b><br>As much as I ever did.<br>Rather less than I used to.<br>Definitely less than I used to.<br>Hardly at all.  |
| <b>III. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schief ging.</b><br>[3] Ja, meistens.<br>[2] Ja, gelegentlich.<br>[1] Nein, nicht sehr oft.<br>[0] Nein, niemals.   | <b>I have blamed myself unnecessarily when things went wrong.</b><br>Yes, most of the time.<br>Yes, some of the time.<br>Not very often.<br>No, never.  |
| <b>IV. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.</b><br>[0] Nein, gar nicht.<br>[1] Selten.<br>[2] Ja, gelegentlich.<br>[3] Ja, sehr oft.  | <b>I have been anxious and worried for no good reason.</b><br>No, not at all.<br>Hardly ever.<br>Yes, sometimes.<br>Yes, very often.  |
| <b>V. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.</b><br>[3] Ja, sehr häufig.<br>[2] Ja, gelegentlich.<br>[1] Nein, kaum.<br>[0] Nein, überhaupt nicht.  | <b>I have felt scared and panicky for no good reason.</b><br>Yes, quite a lot.<br>Yes, sometimes.<br>No, not much.<br>No, not at all.   |
| <b>VI. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.</b><br>[3] Ja, meistens konnte ich die Situationen nicht meistern.<br>[2] Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.<br>[1] Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.<br>[0] Nein, ich bewältigte die Dinge so gut wie immer. | <b>Things have been getting on top of me.</b><br>Yes, most of the time I haven't been able to cope.<br>Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual.<br>No, most of the time I have coped quite well.<br>No, I have been coping as well as ever. |
| <b>VII. Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte.</b><br>[3] Ja, meistens.<br>[2] Ja, gelegentlich.<br>[1] Nein, nicht sehr häufig.<br>[0] Nein, gar nicht.  | <b>I have been so unhappy that I have difficulty sleeping.</b><br>Yes, most of the time.<br>Yes, sometimes.<br>Not very often.<br>No, not at all.   |
| <b>VIII. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.</b><br>[3] Ja, meistens.<br>[2] Ja, gelegentlich.<br>[1] Nein, nicht sehr häufig.<br>[0] Nein, gar nicht.  | <b>I have felt very sad or miserable.</b><br>Yes, most of the time.<br>Yes, quite often.<br>Not very often.<br>No, not at all.  |
| <b>IX. Ich war so unglücklich, dass ich weinen mußte.</b><br>[3] Ja, die ganze Zeit.<br>[2] Ja, sehr häufig.<br>[1] Nur gelegentlich.<br>[0] Nein, nie.   | <b>I have been so unhappy that I have been crying.</b><br>Yes, most of the time.<br>Yes, quite often.<br>Only occasionally.<br>No, never.   |
| <b>X. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.</b><br>[3] Ja, recht häufig.<br>[2] Gelegentlich.<br>[1] Kaum jemals.<br>[0] Niemals.   | <b>The thought of harming myself has occurred to me.</b><br>Yes, quite often.<br>Sometimes.<br>Hardly ever.<br>Never.   |