

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben, würden wir gerne wissen, wie Sie sich **derzeitig fühlen**. Bitte notieren Sie die Ziffer vor der Antwortalternative, welche für Sie am ehesten zutrifft und beziehen Sie sich bitte bei Frage 1-10 auf die **letzten 7 Tage**.

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

- 0 Genauso oft 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 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, ziemlich oft
- 1 Nur manchmal
- 0 Nein, nie

10 Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- 3 Ja, oft
- 2 Manchmal
- 1 Selten
- 0 Nie

3

2

1

0

Wenn Sie die meisten Fragen mit 1, 2 oder 3 beantworten, könnte das Programm für Sie in Frage kommen.