



Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Deutsch)

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, würden wir gerne wissen, wie Sie sich in den letzten 7 Tagen (oder bei Verwendung in den ersten Tagen nach der Geburt, seit der Geburt) gefühlt haben. Bitte markieren Sie die Antworten durch Ankreuzen des Kästchens vor jener Antwortzeile, welche für Sie am ehesten zutrifft.

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...	Punkte
1. ... konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen	
☐ so wie ich es immer konnte	0
☐ nicht ganz so wie sonst	1
☐ deutlich weniger als früher	2
☐ überhaupt nicht	3
2. ... konnte ich mich so richtig auf etwas freuen	
☐ so wie immer	0
☐ etwas weniger als sonst	1
☐ deutlich weniger als früher	2
☐ kaum	3
3. ... fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief	
☐ ja, meistens	3
☐ ja, manchmal	2
☐ nein, nicht so oft	1
☐ nein, niemals	0
4. ... war ich ängstlich und besorgt aus nichtigen Gründen	
☐ nein, überhaupt nicht	0
☐ selten	1
☐ ja, manchmal	2
☐ ja, häufig	3
5. ... erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch aus unerfindlichen Gründen	
☐ ja, oft	3
☐ ja, manchmal	2
☐ nein, nicht oft	1
☐ nein, überhaupt nicht	0
6. ... überforderten mich verschiedenste Umstände	
☐ ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden	3
☐ ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden	2
☐ nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden	1
☐ nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig	0
7. ... war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte	
☐ ja, die meiste Zeit	3
☐ ja, manchmal	2
☐ nein, nicht sehr oft	1
☐ nein, überhaupt nicht	0
8. ... habe ich mich traurig und schlecht gefühlt	
☐ ja, die meiste Zeit	3
☐ ja, manchmal	2
☐ selten	1
☐ nein, überhaupt nicht	0
9. ... war ich so unglücklich, dass ich geweint habe	
☐ ja, die ganze Zeit	3
☐ ja, manchmal	2
☐ nur gelegentlich	1
☐ nein, niemals	0
10. ... überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen	
☐ ja, ziemlich oft	3
☐ manchmal	2
☐ kaum	1
☐ niemals	0

Zählen Sie die Punkte zusammen. Haben Sie eine Gesamtpunktzahl von 10 oder höher*, kontaktieren Sie eine Fachperson zur genaueren Abklärung.

* Obschon die EPDS wie der Name besagt, für die Zeit nach der Geburt entwickelt wurde, wurde sie in mehreren Sprachen auch für den Zeitraum der Schwangerschaft validiert (vgl. Murray & Cox, 1990). Diskutiert wird jedoch, ob es für die Schwangerschaft einen anderen Cut-Off als postpartal braucht. Forschungsarbeiten könnten genauere Informationen über den optimalen Grenzwert in der Schwangerschaft aufzeigen. Bis dahin verwenden wir in Anlehnung an einige Frauenkliniken in der Schweiz, die die EPDS als Screening in der Schwangerschaft bereits einsetzen, denselben Grenzwert in der Schwangerschaft wie postpartal (also 10). Wir empfehlen daher, unsere Website und andere Quellen regelmässig zu konsultieren, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.

© M. Hofecker Fallahpour, Ch. Zinkernagel, U. Frisch, C. Neuhofer, R.-D. Stieglitz, A. Riecher-Rössler: Was Mütter depressiv macht...und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen. Ein Therapiehandbuch, Verlag Hans Huber 2005.