



Fragebogen EPDS – „Wie geht es Ihnen als Mutter?“

Liebe Eltern,
nach dem Einzug eines Neugeborenen wird bevorzugt gefragt wie es dem Baby geht. Aber auch Ihr Leben als „frischgebackene Mutter“ hat sich stark geändert. Sie können - wenn Sie möchten - durch Ausfüllen des Fragebogens EPDS mir, als Ihrem/-r Kinder- und Jugendarzt/-ärztin gerne eine Information zukommen lassen, wie es Ihnen persönlich aktuell geht. Selbstverständlich sind diese Angaben freiwillig und vertraulich.

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

<p>1. Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:</p> <p>Genauso oft wie früher 0</p> <p>Nicht ganz so oft wie früher 1</p> <p>Eher weniger als früher 2</p> <p>Überhaupt nie 3</p>	<p>6. Mir ist alles zu viel geworden:</p> <p>Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen 3</p> <p>Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen 2</p> <p>Nein, ich wusste mir meistens zu helfen 1</p> <p>Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen 0</p>
<p>2. Es gab vieles, auf das ich mich freute:</p> <p>So oft wie früher 0</p> <p>Eher weniger als früher 1</p> <p>Viel seltener als früher 2</p> <p>Fast gar nicht 3</p>	<p>7. Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:</p> <p>Ja, fast immer 3</p> <p>Ja, manchmal 2</p> <p>Nein, nicht sehr oft 1</p> <p>Nein, nie 0</p>
<p>3. Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:</p> <p>Ja, sehr oft 3</p> <p>Ja, manchmal 2</p> <p>Nicht sehr oft 1</p> <p>Nein, nie 0</p>	<p>8. Ich war traurig und fühlte mich elend:</p> <p>Ja, sehr oft 3</p> <p>Ja, ziemlich oft 2</p> <p>Nein, nicht sehr oft 1</p> <p>Nein, nie 0</p>
<p>4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:</p> <p>Nein, nie 0</p> <p>Ganz selten 1</p> <p>Ja, manchmal 2</p> <p>Ja, sehr oft 3</p>	<p>9. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:</p> <p>Ja, sehr oft 3</p> <p>Ja, ziemlich oft 2</p> <p>Nur manchmal 1</p> <p>Nein, nie 0</p>
<p>5. Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:</p> <p>Ja, ziemlich oft 3</p> <p>Ja, manchmal 2</p> <p>Nein, fast nie 1</p> <p>Nein, überhaupt nie 0</p>	<p>10. Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:</p> <p>Ja, oft 3</p> <p>Manchmal 2</p> <p>Selten 1</p> <p>Nein, nie 0</p>