

Edinburgh Depressions-Fragebogen nach der Geburt (EPDS)

Auswertung (Punktzahl steht vor der Antwort)

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 danebenging:

- 3 Ja, sehr oft
- 2 Ja, manchmal
- 1 Nicht sehr oft
- 0 Nein, nie

4. Ich war ängstlich und mache mir unnötige Sorgen:

- 0 Nein, nie
- 1 Ganz selten
- 2 Ja, manchmal
- 3 Ja, sehr oft

5. Ich fühle 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 zuviel geworden:

- 3 Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen
- 2 Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht 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 Nein, nie

Beurteilung Gesamtpunktzahl (Score):

- 0-9 Wahrscheinlichkeit für Depression gering
- 10-12 Wahrscheinlichkeit für Depression mäßig vorhanden
- ≥ 13 Wahrscheinlichkeit für Depression hoch

Besonderheit Frage 10

Mit dieser Frage können schnell Frauen identifiziert werden, die Selbstmordgedanken haben. Wurden hier überhaupt Punkte vergeben, muss genau nachgefragt werden, ob es sich um Selbstverletzungen, Lebensüberdruß oder richtige Selbstmordgedanken handelt.

Allgemein

Sind die depressiven Symptome weniger schwer oder weniger als 2 Wochen vorhanden, kann auch eine Anpassungsstörung, Minordepression oder Angststörung vorliegen. Ursächlich für depressive Symptome können auch Anämie, Schlafentzug, Schilddrüsenfunktionsstörung, Trauerreaktion, fehlende Unterstützung durch den Partner/die Familie oder soziale Isolierung sein, bitte daran denken.

Sozial erwünschte Beantwortung

Möglich bei einem Gesamt-Score von „0“. Im Zweifel nachfragen und genauer abklären.