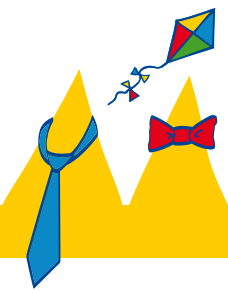


## EPDS-PLUS

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, können Sie mit Hilfe dieses Fragebogens eine erste Einschätzung vornehmen, ob Sie an einer perinatalen Depression leiden. Bitte umkreisen 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**.

<b>1. Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:</b>	<b>7. Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:</b>
0 Genauso oft wie früher	3 Ja, fast immer
1 Nicht ganz so oft wie früher	2 Ja, manchmal
2 Eher weniger als früher	1 Nein, nicht sehr oft
3 Überhaupt nie	0 Nein, nie
<b>2. Es gab vieles, auf das ich mich freute:</b>	<b>8. Ich war traurig und fühlte mich elend:</b>
0 So oft wie früher	3 Ja, sehr oft
1 Eher weniger als früher	2 Ja, ziemlich oft
2 Viel seltener als früher	1 Nein, nicht sehr oft
3 Fast gar nicht	0 Nein, nie
<b>3. Ich habe mich unberechtigterweise schuldig gefühlt, wenn etwas daneben ging:</b>	<b>9. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:</b>
3 Ja, sehr oft	3 Ja, sehr oft
2 Ja, manchmal	2 Ja, ziemlich oft
1 Nicht sehr oft	1 Nur manchmal
0 Nein, nie	0 Nein, nie
<b>4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:</b>	<b>10. Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:</b>
0 Nein, nie	3 Ich würde mich umbringen, wenn ich die Gelegenheit dazu hätte
1 Ganz selten	2 Ich möchte mich am liebsten umbringen
2 Ja, manchmal	1 Ich denke manchmal daran, aber ich würde es nicht tun
3 Ja, sehr oft	0 Nein, nie
<b>5. Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:</b>	<b>11. Haben Sie jemals Gewalt erlebt?</b>
3 Ja, ziemlich oft	3 Ja, ziemlich oft
2 Ja, manchmal	2 Ja, manchmal
1 Nein, fast nie	1 Kaum
0 Nein, überhaupt nie	0 Niemals
<b>6. Mir ist alles zu viel geworden:</b>	<b>12. Meine Geburt habe ich erlebt als ...:</b>
3 Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen	3 erfüllend
2 Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen	2 in Ordnung
1 Nein, ich wusste mir meistens zu helfen	1 Unerwartet schwer/mit Komplikationen
0 Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen	0 traumatisierend

Punktzahl



**Bei 10 – 12 Punkten** besteht eine mäßige Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine Depression oder Angststörung haben. Daher wiederholen Sie diesen Bogen bitte in 2 – 4 Wochen.

**Ab 13 Punkten** ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie eine perinatale Depression oder Angststörung haben und in diesem Fall empfehlen wir Ihnen, sich zumindest an eine der unten genannten Beratungsstellen zu wenden.

**Ab 18 Punkten** ist die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer perinatale Depression oder Angststörung sehr hoch und wir raten Ihnen dringend, sich an die unten genannte Mutter-Kind-Ambulanz des Klinikums Nürnberg oder eine\*n Psychiater\*in Ihrer Wahl zu wenden.

Von-Rehlingen-Straße 22 – 86356 Neusäß  
**Telefon:** 0821 – 451190  
**Homepage:** [www.timnik.de](http://www.timnik.de)

Frühe Hilfen im Landkreis: KoKi:  
**Telefon:** 0821 – 3102-2339  
Frühe Hilfen Stadt Augsburg: KoKi:  
**Telefon:** 0821 – 324 – 34304  
„Sprechstunde bei psychischen Krisen rund um die Geburt“ im BKH,  
Frau Livia Koller und Kollegen:  
**Telefon:** 0821 – 4803 – 4100  
**Homepage:** [www.bit.ly/32cwblj](http://www.bit.ly/32cwblj)

\_\_\_\_\_  
Psychiater\*in

\_\_\_\_\_  
sonstige Anlaufstelle

Edinburgh Postnatal Depression Scale (JL Cox, JM Holden, R Sagovsky, 1987).  
Deutsche Version als „Befindlichkeitsbogen“ (Herz et al. 1996, Muzik et al. 1997).  
Plus-Version mit zwei Zusatzfragen außerhalb des Scores – durch die Nürnberger Perinatal-Arbeitsgruppe erstellt