

EPDS-PLUS

(Edinburgh Postnatal Depression Scale mit 2 Zusatzfragen der Nürnberger Perinatal-Arbeitsgruppe)

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**.

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 Ich würde mich umbringen, wenn ich die Gelegenheit dazu hätte
- 2 Ich möchte mich am liebsten umbringen
- 1 Ich denke manchmal daran, aber ich würde es nicht tun
- 0 Nein, nie

11. Haben Sie jemals Gewalt erlebt?

- Ja, ziemlich oft
- Ja, manchmal
- Kaum
- Niemals

12. Die Geburt meines Kindes habe ich erlebt als:

- Erfüllend
- In Ordnung
- Unerwartet schwer/ mit Komplikationen
- Traumatisierend

PUNKTZAHL

Bei weniger als 10 Punkten besteht ein geringes Risiko, dass Sie eine perinatale Depression erleben.

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

Bei 13-17 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 perinatalen 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.



Zentrum
Kobergerstraße
Beratungsstelle

Kobergerstraße 79, 90408 Nürnberg
Telefon: 0911 361626
www.zentrum-koberger.de



Tafelfeldstraße 13, 90443 Nürnberg
Telefon: 0911 555525
www.profamilia.de/nuernberg



Mutter-Kind-Ambulanz, Klinikum Süd
Breslauer Straße 201, 90471 Nürnberg
Telefon: 0911 3986954
Homepage: [Mutter-Kind-Tagesklinik -Klinikum Nürnberg](#)

Psychiater*in

sonstige Anlaufstelle

Im akutem Notfall

- Mutter-Kind-Ambulanz, Klinikum Süd (siehe oben)
- Psychiatrische Notfallambulanz Klinikum Nord, Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg
- Ambulanter Krisendienst, Hessestraße 10, 90443 Nürnberg, Tel. 0911 4248550