

# Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale

BEI ALLER  
LIEBE



Verein der Freundinnen/  
Freunde und Förderinnen/  
Förderer der psychiatrisch-  
psychotherapeutischen  
Mutter-Kind-Behandlung  
im Ruhrgebiet e. V.

## I. Ich konnte lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen.

- [0] So wie immer.
- [1] Nicht ganz so wie früher.
- [2] Deutlich weniger als früher.
- [3] Überhaupt nicht.

## I have been able to laugh and see the funny side of things.

- As much as I always could.
- Not quite so much now.
- Definitely not so much now.
- Not at all.

## II. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.

- [0] So wie immer.
- [1] Etwas weniger als sonst.
- [2] Deutlich weniger als früher.
- [3] Kaum.

## I have looked forward with enjoyment to things.

- As much as I ever did.
- Rather less than I used to.
- Definitely less than I used to.
- Hardly at all.

## III. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn Dinge schief gingen.

- [3] Ja, meistens.
- [2] Ja, gelegentlich.
- [1] Nein, nicht sehr oft.
- [0] Nein, niemals.

## I have blamed myself unnecessarily when things went wrong.

- Yes, most of the time.
- Yes, some of the time.
- Not very often.
- No, never.

## IV. Ich war ängstlich oder besorgt aus nichtigen Gründen.

- [0] Nein, gar nicht.
- [1] Selten.
- [2] Ja, gelegentlich.
- [3] Ja, sehr oft.

## I have been anxious and worried for no good reason.

- No, not at all.
- Hardly ever.
- Yes, sometimes.
- Yes, very often.

## V. Ich erschrak leicht oder geriet in Panik aus unerfindlichem Grund.

- [3] Ja, sehr häufig.
- [2] Ja, gelegentlich.
- [1] Nein, kaum.
- [0] Nein, überhaupt nicht.

## I have felt scared and panicky for no good reason.

- Yes, quite a lot.
- Yes, sometimes.
- No, not much.
- No, not at all.

## VI. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.

- [3] Ja, meistens konnte ich die Situationen nicht meistern.
- [2] Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.
- [1] Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.
- [0] Nein, ich bewältigte die Dinge so gut wie immer.

## Things have been getting on top of me.

- Yes, most of the time I haven't been able to cope.
- Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual.
- No, most of the time I have coped quite well.
- No, I have been coping as well as ever.

## VII. Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte.

- [3] Ja, meistens.
- [2] Ja, gelegentlich.
- [1] Nein, nicht sehr häufig.
- [0] Nein, gar nicht.

## I have been so unhappy that I have difficulty sleeping.

- Yes, most of the time.
- Yes, sometimes.
- Not very often.
- No, not at all.

## VIII. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.

- [3] Ja, meistens.
- [2] Ja, gelegentlich.
- [1] Nein, nicht sehr häufig.
- [0] Nein, gar nicht.

## I have felt very sad or miserable.

- Yes, most of the time.
- Yes, quite often.
- Not very often.
- No, not at all.

## IX. Ich war so unglücklich, dass ich weinte.

- [3] Ja, die ganze Zeit.
- [2] Ja, sehr häufig.
- [1] Nur gelegentlich.
- [0] Nein, nie.

## I have been so unhappy that I have been crying.

- Yes, most of the time.
- Yes, quite often.
- Only occasionally.
- No, never.

## X. Ich hatte den Gedanken, mir selbst Schaden zuzufügen.

- [3] Ja, recht häufig.
- [2] Gelegentlich.
- [1] Kaum jemals.
- [0] Niemals.

## The thought of harming myself has occurred to me.

- Yes, quite often.
- Sometimes.
- Hardly ever.
- Never.

**Auswertung:** Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer postpartalen Depression leiden.

Marsbruchstraße 179  
44287 Dortmund

Tel. 02 31-4 50 36 90  
Fax 02 31-4 50 35 20

Spendenkonto  
Stadtparkasse  
Dortmund  
BLZ 440 501 99  
Kto.-Nr. 661 005 971