

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 würde es nicht tun
- 0 Nein, nie

**11. Haben sie jemals Gewalt erlebt?**

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

**12. Meine Geburt habe ich erlebt als...**

- erfüllend
- in Ordnung
- unerwartet schwer / mit Komplikationen
- traumatisierend

**Punktzahl**