

Eine **peripartale Depression** kann in der Schwangerschaft und bis zu zwei Jahre nach der Geburt auftreten. Oft ist die Entwicklung schleichend.

Es sind **10% – 20% aller Mütter** betroffen, aber auch Väter können an einer Depression rund um die Geburt erkranken. Es wird eine wesentlich höhere Dunkelziffer befürchtet.

Ein erhöhtes Risiko haben Eltern, die bereits vor der Schwangerschaft an Depressionen oder depressiven Verstimmungen litten oder in deren Familie ein Risiko für psychische Erkrankungen besteht.

Eltern können auch nach der Geburt weiterer Kinder von einer Depression betroffen sein und es ist möglich, dass die Erkrankung dabei erstmals auftritt.

Ursächlich für depressive Symptome können auch eine **traumatische Geburt, Schlafentzug, Schilddrüsenfunktionsstörung, Anämie, Trauerreaktion oder fehlende Unterstützung** durch den Partner/die Familie oder soziale Isolation sein – denken Sie daran.

Die Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS) ist ein Fragebogen, der die Stimmungslage der letzten 7 Tage erhebt. Eine hohe Punktzahl deutet auf eine mögliche Depression hin, sagt aber nicht aus, dass mit Sicherheit eine solche vorliegt. Auch ist eine tiefe Punktzahl keine Garantie dafür, dass keine Depression vorhanden ist oder sich später entwickeln kann.*

Der Fragebogen ersetzt deshalb keine Diagnose! Er gibt aber einen Hinweis darauf, ob Sie eine Ärzt*in zur genaueren Abklärung aufsuchen sollten. Gerade wenn Sie das Gefühl haben, dass etwas nicht mit Ihnen stimmt, können Sie mit der EPDS eine erste Einschätzung ihrer Situation vornehmen.

.....
*Quelle: Cox, J.L., Holden, J.M. and Sagovsky, R. (1987).

Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.

Herz et al. (1996), Muzik et al. (1997): Deutsche Version als

„Befindlichkeitsbogen“

Leide ich an einer peripartalen Depression?



Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala EDPS*

Hier geht es um Ihre Gefühle, seit Sie Ihr Kind geboren haben oder die Sie bereits in der Schwangerschaft hatten und länger als 2 Wochen andauern.

Bitte beurteilen Sie die Antworten zu den Fragen so, dass diese Ihr Gefühl in den letzten 7 Tagen beschreiben, **nicht** wie Sie sich **gerade heute** fühlen. Bitte markieren Sie die Antworten durch Ankreuzen des Kästchens vor jener Antwortzeile, welche für Sie am ehesten zutrifft.

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt ...

1. konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen

- genau so oft wie früher* 0
nicht ganz so wie sonst 1
deutlich weniger als früher 2
überhaupt nicht 3

2. konnte ich mich so richtig auf etwas freuen

- so wie immer* 0
etwas weniger als sonst 1
deutlich weniger als früher 2
kaum 3

3. fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief

- ja, meistens* 3
ja, manchmal 2
nein, nicht so oft 1
nein, niemals 0

4. war ich ängstlich und besorgt aus nichtigen Gründen

- nein, überhaupt nicht* 0
selten 1
ja, manchmal 2
ja, häufig 3

5. erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch aus unerfindlichen Gründen

- ja, oft* 3
ja, manchmal 2
nein, nicht oft 1
nein, überhaupt nicht 0

6. überforderten mich verschiedenste Umstände

- ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden* 3
ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden 2
nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden 1
nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig 0

7. war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte

- ja, die meiste Zeit* 3
ja, manchmal 2
nein, nicht sehr oft 1
nein, überhaupt nicht 0

8. habe ich mich traurig und schlecht gefühlt

- ja, die meiste Zeit* 3
ja, manchmal 2
selten 1
nein, überhaupt nicht 0

9. war ich so unglücklich, dass ich geweint habe

- ja, die ganze Zeit* 3
ja, manchmal 2
nur gelegentlich 1
nein, niemals 0

10. überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen

- ja, ziemlich oft* 3
manchmal 2
kaum 1
niemals 0

Punkte insgesamt _____

Bewertung:

- 0-9 *Wahrscheinlichkeit für peripartale Depression sehr gering*
- 10 – 12 *Wahrscheinlichkeit für peripartale Depression schwach vorhanden. Evtl. vorübergehende, leichte depressive Symptome. Am besten noch etwas abwarten und den Test nach 2-4 Wochen wiederholen.*
- > 13 *Wahrscheinlichkeit für peripartale Depression oder Angststörung hoch. Wenden Sie sich zumindest an eine der Beratungsstellen im Flyer oder an Ihre(n) Hausärzt*in oder Psychotherapeut*in.*
- > 18 *Wahrscheinlichkeit für peripartale Depression sehr hoch. Wir raten dringend, sich an die Mutter-Kind-Ambulanz, die Notfallambulanz des Klinikums Nürnberg oder an Ihre(n) Hausärzt*in oder Psychotherapeut*in zu wenden.*