

Markieren Sie bitte die Antwort, die am ehesten Ihren Zustand bzw. Ihre Gefühle in den letzten sieben Tagen beschreibt – nicht nur, wie Sie sich heute fühlen. Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer Wochenbettdepression bzw. postpartalen Depression leiden.

- I. Ich konnte lachen und die schöne Seite des Lebens sehen.**
 - (0) So wie immer.
 - (1) Nicht ganz so wie früher.
 - (2) Deutlich weniger als früher.
 - (3) Überhaupt nicht.
- 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.
- III. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schief ging.**
 - (3) Ja, meistens.
 - (2) Ja, gelegentlich.
 - (1) Nein, nicht sehr oft.
 - (0) Nein, niemals.
- IV. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.**
 - (0) Nein, gar nicht.
 - (1) Selten.
 - (2) Ja, gelegentlich.
 - (3) Ja, sehr oft.
- V. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.**
 - (3) Ja, sehr häufig.
 - (2) Ja, gelegentlich.
 - (1) Nein, kaum.
 - (0) Nein, überhaupt nicht.
- 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.
- 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.
- VIII. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.**
 - (3) Ja, meistens.
 - (2) Ja, gelegentlich.
 - (1) Nein, nicht sehr häufig.
 - (0) Nein, gar nicht.
- IX. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste.**
 - (3) Ja, die ganze Zeit.
 - (2) Ja, sehr häufig.
 - (1) Nur gelegentlich.
 - (0) Nein, nie.
- X. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.**
 - (3) Ja, recht häufig.
 - (2) Gelegentlich.
 - (1) Kaum jemals.
 - (0) Niemals.