

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Anleitung:

So fühlten Sie sich während der letzten Woche:

1) Sie konnten 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 Sie sich freuten:

- 0 ☐ so oft wie früher
- 1 ☐ eher weniger als früher
- 2 ☐ viel seltener als früher
- 3 ☐ fast gar nicht

3) Sie haben sich unberechtigterweise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

- 3 ☐ ja, sehr oft
- 2 ☐ ja, manchmal
- 1 ☐ nicht sehr oft
- 0 ☐ nein, nie

4) Sie waren ängstlich und machten sich unbegründet Sorgen:

- 0 ☐ nein, nie
- 1 ☐ ganz selten
- 2 ☐ ja, manchmal
- 3 ☐ ja, sehr oft

5) Sie fühlten sich verängstigt und wurden panisch ohne wirklichen Grund:

- 3 ☐ ja, ziemlich oft
- 2 ☐ ja, manchmal
- 1 ☐ nein, fast nie
- 0 ☐ nein, überhaupt nie

6) Ihnen ist alles zu viel geworden:

- 3 ☐ ja, Sie wussten sich überhaupt nicht mehr zu helfen
- 2 ☐ ja, Sie wussten sich manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen
- 1 ☐ nein, Sie wussten sich meistens zu helfen
- 0 ☐ nein, Sie konnten alles so gut wie immer bewältigen

7) Sie waren so unglücklich, dass Sie kaum schlafen konnten:

- 3 ☐ ja, fast immer
2 ☐ ja, manchmal
1 ☐ nein, nicht sehr oft
0 ☐ nein, nie

8) Sie waren traurig und fühlten sich elend:

- 3 ☐ ja, sehr oft
2 ☐ ja, ziemlich oft
1 ☐ nein, nicht sehr oft
0 ☐ nein, nie

9) Sie waren so unglücklich, dass Sie weinen mussten:

- 3 ☐ ja, sehr oft
2 ☐ ja, ziemlich oft
1 ☐ nur manchmal
0 ☐ nein, nie

10) Gelegentlich kam Ihnen der Gedanke, sich etwas anzutun:

- 3 ☐ ja, oft
2 ☐ manchmal
1 ☐ selten
0 ☐ nein, nie

EPDS-Punkte: _____

Ergebnis: ☐ unauffällig ☐ auffällig ☐ erhöhte Wachsamkeit

Hinweise zur Auswertung

10–12 Punkte: Es liegt eine mäßige Wahrscheinlichkeit für eine Depression vor. Eine erhöhte Wachsamkeit und gegebenenfalls Wiederholung des Tests beim nächsten Termin werden empfohlen.

≥ 13 Punkte: Es liegt eine hohe Wahrscheinlichkeit für eine Depression vor. Eine Überweisung an eine für psychische Diagnostik befähigte Fachperson/Institution wird empfohlen.

Frage 10: Falls der Score bei der zehnten Frage („Gelegentlich kam Ihnen der Gedanke, sich etwas anzutun“) ≥ 1 Punkt ist, wird ebenfalls eine Überweisung an eine für psychische Diagnostik befähigte Fachperson/Institution empfohlen.

(Quelle: GÖG, Erläuterungen zum Eltern-Kind-Pass – Schwangerschaft und Geburt, 12/2025 S.29f)