

**Fragebogen zur PPD-Selbsteinschätzung  
Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale**  
(nach Cox, Holden & Sargovsky, 1987)

Bitte markieren Sie die Antwort, die am ehesten beschreibt, wie Sie sich in den letzten sieben Tagen gefühlt haben, nicht nur, wie Sie sich heute fühlen. Bei einer Gesamtpunktzahl von 12 und darüber liegt die Vermutung nahe, dass Sie an einer 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.

**Selbsthilfegruppe**  
**Postpartale Depressionen Bonn/Rhein-Sieg**  
*Gruppentreffen, Telefonberatung, Infomaterial, Lokales Hilfe-Netzwerk*  
Sylvia Nogens, Tel.: 02247-9009277  
www.shg-ppd-bonn.de  
E-Mail: info@shg-ppd-bonn.de

**Schatten und Licht e.V. – Krise rund um die Geburt**  
**Bundesdeutsche Selbsthilfeorganisation**  
*Infomaterial, Internet-Betroffenen-Forum, Telefonberatung*  
Geschäftsstelle und 1. Vorsitzende: Sabine Surholt  
Obere Weinbergstraße 3, 86465 Welden  
Tel.: 08293-965864, Fax: 08293-965868  
E-Mail: info@schatten-und-licht.de  
www.schatten-und-licht.de

**Gynäkologische Psychosomatik**  
**Zentrum für Geburtshilfe und Frauenheilkunde**  
**Universitätsklinikum Bonn**  
Leitung: Dr. med. Andrea Hocke  
Vorzimmer: Elke Bading  
Tel.: 0228-287-14737  
E-Mail: elke.bading@uniklinik-bonn.de  
www.uniklinik-bonn.de

**LVR Klinik Bonn – Mutter-Kind-Ambulanz**  
**Beratung in der Ambulanzsprechstunde**  
Terminvergabe unter Tel.: 0228-5512800  
Kaiser-Karl-Ring 20c, 53111 Bonn  
www.klinik-bonn.lvr.de

**AWO Bonn/Kreisverband Rhein-Sieg**  
*Beratungsstelle für Schwangerschaftsprobleme, Partner- u. Familienfragen, Krise rund um die Geburt*  
Theaterplatz 3, 53177 Bonn  
Tel.: 0228-850 277 70  
www.schwangeren-partner-familienberatung.de

**TelefonSeelsorge und Suizidalität**  
*24h am Tag erreichbar, gebührenfrei, anonym*  
Tel.: 0800-1110111 oder Tel.: 0800-1110222

\* Zitat: Friedrich Nietzsche, Foto: Sontello-Fotolia.com,  
Layout: G&P, Grafik und Produktion, Bonn

# Selbsthilfegruppe Postpartale Depressionen in Bonn/Rhein-Sieg



Man muss noch Chaos in  
sich haben, um einen tanzenden Stern  
gebären zu können.\*

# Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.\*

## Ihr „Stern“ ist unterwegs, oder schon da? Und Ihnen geht es schlecht? Statt Mutterglück nur Tränen, Schlafstörungen, Ängste und Unsicherheit?

Dann gehören Sie vielleicht zu den 20 % aller Frauen, die vor oder nach der Entbindung Ihres Kindes an einer Perinatalen (lat.: *peri* = rund um; *Natus* = Geburt) oder Postpartalen (lat.: *post* = nach; *Partus* = Niederkunft) Depression erkrankt sind.

## Peripartale psychische Krisen treten in drei Formen auf, die auch ineinander übergehen können:

### Babyblues

Bei 50-70 % aller Mütter tritt in den ersten 10 Tagen nach der Geburt ein kurzfristiges Stimmungstief, der sog. Babyblues auf. Anzeichen hierfür sind:

- verstärkte Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
- Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Schlaf- und Ruhelosigkeit
- Konzentrations-, Appetit- und Schlafstörungen
- Ängstlichkeit und Reizbarkeit

Der Babyblues ist in der Regel nicht behandlungsbedürftig. Wichtige Hilfen sind Verständnis, Zuwendung und Geduld. **Hält dieses Befinden länger als 14 Tage an, kann dies ein Zeichen für eine beginnende Depression sein.**

### Postpartale Depression, Postpartale Angst- oder Zwangsstörung

Ca. 10-15 % aller Frauen sind von dieser Erkrankung betroffen. Mitunter beginnt sie bereits in der Schwangerschaft oder im Zeitraum von Wochen bis Monaten nach der Geburt. Tauchen ergänzend zu den o.g. Symptomen folgende weitere Zustände

auf, handelt es sich vermutlich um eine Postpartale Depression:

- Schuldgefühle
- Innere Leere
- allgemeines Desinteresse
- sexuelle Unlust
- zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Unfähigkeit, sich selbst und das Kind angemessen zu versorgen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden und andere psychosomatische Beschwerden
- Ängste, extreme Reizbarkeit, Panikattacken
- Zwangsgedanken
- Suizidgedanken

**Bei einer mittelschweren oder einer schweren Postpartalen Depression ist in jeden Fall eine Behandlung durch Fachkräfte notwendig. In einigen Fällen lässt sich ein Klinikaufenthalt nicht vermeiden.**

### Postpartale Psychose

Die postpartale Psychose ist die schwerste Form der nachgeburtlichen Krise. Sie kommt bei einer bis drei von 1.000 Müttern vor und entsteht vorwiegend in den ersten zwei Wochen nach der Entbindung. In einigen Fällen aber auch erst später. Bei dieser Erkrankung verliert die betroffene Frau teilweise oder ganz den Kontakt zur Realität. Symptome dafür sind z. B.:

- extreme Antriebssteigerung, motorische Unruhe
- Antriebs-, Bewegungs- und Teilnahmslosigkeit
- extreme Angstzustände
- Verwirrtheit, Halluzinationen, Wahnvorstellungen

Die möglichen Ursachen sind wie bei der postpartalen Depression vielfältig und individuell verschieden. **Eine postpartale Psychose muss auf jeden Fall medizinisch behandelt werden, da möglicherweise Gefahr für das Leben von Mutter und Kind entstehen kann.**



## Regionalgruppe Bonn/Rhein-Sieg

Wenn Sie von sich selbst glauben, von einer Form der Erkrankung betroffen zu sein, oder eine Ihnen nahestehende Mutter an diesen Symptomen leiden sollte, nehmen Sie gerne Kontakt zur Selbsthilfegruppe auf.

Schatten  
& Licht e.V.

Initiative peripartale  
psychische Erkrankungen



Die Selbsthilfegruppe für Frauen mit Postpartalen Depressionen in Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis ist Mitglied in der Bundesvereinigung Schatten und Licht e.V..

Die Gruppe dient als Anlaufstelle mit telefonischer und persönlicher Beratung. Sie informiert und klärt auf und leitet bei Bedarf in das lokale Hilfenetzwerk weiter. Im monatlichen Gesprächskreis können Sie und Ihre Angehörigen sich in einem sicheren Raum zum Austausch mit anderen Betroffenen und ehemals Erkrankten zusammenfinden.

Wenn Sie sich beraten lassen möchten oder sich der Gruppe anschließen wollen, sind Sie herzlich dazu eingeladen – die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.



Ihre Ansprechpartnerin Sylvia Nogens