

Datum _____

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

So fühlte ich mich während der letzten
Woche:
(Scores in Klammer)

1. Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:

- Genauso oft wie früher 0
Nicht ganz so oft wie früher 1
Eher weniger als früher 2
Überhaupt nie 3

2. Es gab vieles, auf das ich mich freute:

- So oft wie früher 0
Eher weniger als früher 1
Viel seltener als früher 2
Fast gar nicht 3

3. Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

- Ja, sehr oft 3
Ja, manchmal 2
Nicht sehr oft 1
Nein, nie 0

4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

- Nein, nie 0
Ganz selten 1
Ja, manchmal 2
Ja, sehr oft 3

5. Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

- Ja, ziemlich oft 3
Ja, manchmal 2
Nein, fast nie 1
Nein, überhaupt nie 0

6. Mir ist alles zu viel geworden:

- Ja, ich wusste mir überhaupt nicht
mehr zu helfen 3
Ja, ich wusste mir manchmal
überhaupt nicht mehr zu helfen 2
Nein, ich wusste mir meistens
zu helfen 1
Nein, ich konnte alles so gut wie
immer bewältigen 0

7. Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- Ja, fast immer 3
Ja, manchmal 2
Nein, nicht sehr oft 1
Nein, nie 0

8. Ich war traurig und fühlte mich elend:

- Ja, sehr oft 3
Ja, ziemlich oft 2
Nein, nicht sehr oft 1
Nein, nie 0

9. Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- Ja, sehr oft 3
Ja, ziemlich oft 2
Nur manchmal 1
Nein, nie 0

10. Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- Ja, oft 3
Manchmal 2
Selten 1
Nein, nie 0

Gesamtscore: _____

- 0 - 9
10 - 12
>12