

Die EPDS – erster Schritt zur Erkennung von Problemen

Die EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale von Bergant et al. 1998) ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen, der von der betroffenen Frau ausgefüllt wird und in einem ersten Schritt dabei helfen kann zu erkennen, ob möglicherweise eine behandlungsbedürftige depressive Problematik vorliegt. Die EPDS wird als sogenanntes Screening-Instrument mittlerweile weltweit eingesetzt, sowohl in wissenschaftlichen Studien als auch in der täglichen ärztlichen Praxis. Screening bedeutet in diesem Falle, einen ersten Anhaltspunkt dafür zu bekommen, ob die bestehenden Probleme ernsthafter Natur sein könnten. Die 10 Fragen der EPDS werden von der betroffenen Frau beantwortet und anschließend die Punktwerte, die bei jeder Frage zwischen 0 und 3 liegen können, zusammengezählt und so ein Gesamtwert ermittelt. Dieser kann zwischen 0 und 30 liegen. Wenn Sie einen Wert über 12 oder 14 erreichen, sollten Sie ernsthaft das Vorliegen einer Depression in Erwägung ziehen. Auf jeden Fall sollte eine genauere diagnostische Abklärung erfolgen. Liegt der Wert bei 20 oder höher, kann man schon ziemlich sicher sagen, dass Unterstützung Not tut, weil die Depressivität ein Ausmaß erreicht hat, was wahrscheinlich nicht mehr so ohne weiteres von selbst abklingen wird. Wichtig ist aber der Hinweis, dass alleine aus diesem Fragebogen keine Diagnose abgeleitet werden kann; das kann letzten Endes nur ein Arzt oder eine Psychotherapeutin tun. Falls nicht sofort ein Termin beim Facharzt (Psychiater) möglich ist, hilft auf jeden Fall auch der Hausarzt als erste Anlaufstelle. Viele Hausärzte kennen sich nämlich mit der Behandlung von Depressionen recht gut aus und verschreiben bei Notwendigkeit auch Antidepressiva. Gynäkologen sind bezüglich der Verschreibung von Medikamenten wahrscheinlich zurückhaltender, sind aber auf jeden Fall auch mögliche erste Ansprechpartner, um das weitere Vorgehen zu besprechen, wenn der Verdacht auf das Vorliegen depressiver oder anderer psychischer Symptome besteht. Und falls Sie sich scheuen, nach einem Selbsttest mit der EPDS direkt einen Arzt aufzusuchen, gibt es auch die Möglichkeit, sich bei der Selbsthilfegruppe „Schatten und Lichte e.V. – Krise rund um die Geburt“ Rat zu holen.

Bewertung:

Nach Zusammenzählen der Zahlen kann der Wert zwischen 0 und 30 liegen.

Liegt der **Wert bei 12 oder niedriger**, könnte es sich um vorübergehende, leichte depressive Symptome handeln. Am besten noch etwas abwarten und den Test nach einer Woche wiederholen.

Liegt der **Wert über 12** oder sogar deutlich über 12, möglichst einen Arzt oder eine Psychotherapeutin zu Rate ziehen, die eine genauere Depressionsdiagnostik durchführen können.

Liegt der **Wert um 20 oder höher**, ist dringend zu empfehlen, sich Unterstützung zu suchen. Eine Depression oder eine verwandte Erkrankung, die mit depressiven Symptomen einhergeht, ist ziemlich wahrscheinlich.

Selbsttest „Stimmung nach der Geburt“ (EPDS)

In den letzten 7 Tagen (oder in den Tagen seit der Geburt, wenn diese weniger als 7 Tage her ist):

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

- 0 so wie ich es immer konnte
- 1 nicht ganz so wie sonst immer
- 2 deutlich weniger als früher
- 3 überhaupt nicht

2) konnte ich mich so richtig auf etwas freuen

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

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

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

4) war ich aus nichtigen Gründen ängstlich und besorgt

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

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

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

6) überforderten mich verschiedene Umstände

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

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

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

8) habe ich mich traurig und schlecht gefühlt

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

9) war ich so unglücklich, dass ich geweint habe

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

10) überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen

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