

**Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala EPDS\***

Da Sie vor kurzem ein Kind geboren haben oder bald eines gebären werden, würden wir gerne wissen, wie Sie sich in den letzten 7 Tagen (oder bei Verwendung in den ersten Tagen nach der Geburt: seit der Geburt) gefühlt haben. Bitte markieren Sie die Antworten durch Ankreuzen des Kästchens vor jener Antwortzeile, welche für Sie am ehesten zutrifft.

**In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...**

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

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

**2. ...konnte ich mich so richtig auf etwas freuen**

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

**3. ...fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief**

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

**4. ...war ich ängstlich und besorgt aus nichtigen Gründen**

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

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

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

**6. ...überforderten mich verschiedenste Umstände**

- ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden 3

- ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden 2
- nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden 1
- nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig 0

**7. ...war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte**

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

**8. ...habe ich mich traurig und schlecht gefühlt**

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

**9. ...war ich so unglücklich, dass ich geweint habe**

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

**10. ...überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen**

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

Punkte: \_\_\_\_\_

**Bei 10–12 Punkten** besteht eine mäßige Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine Depression oder Angststörung haben. Daher wiederholen Sie diesen Bogen bitte in 2–4 Wochen.

**Ab 13 Punkten** ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie eine peripartale Depression oder Angststörung haben und in diesem Fall empfehlen wir Ihnen, sich zumindest an eine der in diesem Flyer genannten Beratungsstellen zu wenden.

**Ab 18 Punkten** ist die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer peripartalen Depression oder Angststörung sehr hoch und wir raten Ihnen dringend, sich an eine psychiatrische Ambulanz oder eine\*n Psychiater\*in Ihrer Wahl zu wenden.

\*Quelle: M. Hofecker Fallahpour, Ch. Zinkernagel, U. Frisch, C. Neuhofer, R.-D. Stieglitz, A. Riecher-Rössler: Was Mütter depressiv macht...und wodurch sie wieder Zuversicht gewinnen. Ein Therapiehandbuch, Verlag Hans Huber 2005.

**Medizinische und therapeutische Angebote**

**CEP<sup>LMU</sup>-München, Präventionsambulanz Affektive Erkrankungen, Spezialbereich Depression in Schwangerschaft und Stillzeit**  
Nussbaumstraße 7  
Anmeldung unter: cep-beratung@med.uni-muenchen.de

**Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Babies, Kinder, Jugendliche und (werdende) Eltern an der LMU München**  
Leopoldstraße 44  
Anmeldung unter Telefon: 089 2180-72578 (Di. 9–11 Uhr, Mi. 10–12 Uhr, Do. 10–12 Uhr)

**Kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost**  
Klinik für Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie, Station 71, Frauenstation mit Mutter-Kind-Einheit, Casinostraße 71, Haus 71, 85540 Haar,  
Telefon: 089 4562-2424

**Eltern-Kind-Tagesklinik am kbo-Kinderzentrum München**  
Heiglhofstraße 63  
Telefon: 089 71009-262

**Telefon und Online Angebote**

**Wochenbettdepressions-Hotline** des Universitätsklinikum der Johann-Wolfgang-Goethe Universität Frankfurt  
Telefon: 01577 4742654 (Mo.–Fr. 8.30–18 Uhr)

**Selbsthilfeorganisation Schatten & Licht**  
www.schatten-und-licht.de

**Mailberatung und Gruppenchats**  
www.bke-beratung.de

**Beratungsstellen**

**FrauenTherapieZentrum**  
Psychosoziale Beratungsstelle  
Güllstraße 3  
Telefon: 089 747370-0  
psychosomatische.beratungsstelle@ftz-muenchen.de

**Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse e.V. (MAP)**  
Beratungsstelle für Schwangere, Eltern mit Babys und Kleinkindern  
Rosenheimer Straße 1, Müllersches Volksbad (im 2. Stock)  
Telefon: 089 44141555  
beratung@psychoanalyse-map.de

**Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltersein e.V.**  
Beratung (auch in Spanisch) und Selbsthilfegruppen  
Häberlstraße 17  
Telefon: 089 550678-0  
uli.wecker@haeberlstrasse-17.de

**Beratungsstellen Pro Familia München**  
www.profamilia.de/bundeslaender/bayern/ortsverband-muenchen/beratung

**Sozialdienst Katholischer Frauen e.V.**  
Beratung für Schwangere und junge Familien  
Dachauer Straße 48  
Telefon: 089 55981227  
schwangerenberatung@skf-muenchen.de

**In einer Krise**

**www.krisendienst-psychiatrie.de**  
Telefon: 0180 6553000 (täglich von 0–24 Uhr)  
(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf)

**Die Arche e.V. – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.**  
Saarstraße 5  
Telefon: 089 334041



krise  
und  
**DEPRESSION**  
rund  
um  
schwangerschaft  
und geburt

## depression hat viele gesichter

Eines dieser Gesichter kann die **Postpartale Depression** oder **Wochenbettdepression** sein. Expert\*innen schätzen, dass etwa 10–15% der Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht haben, im ersten Jahr nach der Geburt an einer ernst zu nehmenden Depression erkranken. Auch während der Schwangerschaft können die unten genannten Symptome bereits auftreten, und auch Väter und Partner\*innen können betroffen sein.

Die Postpartale Depression ist etwas Anderes als die sogenannten »Heultage«, der **Babyblues**, den weit über die Hälfte der jungen Mütter kennen. In den ersten Tagen nach der Geburt erleben sie eine kurze Phase von ein bis maximal zehn Tagen, in der sie besonders reizbar, ängstlich, nervös und traurig sind und praktisch gar nicht schlafen können. Der Babyblues geht in der Regel von selbst vorbei, die einzig notwendige »Behandlung«, die die betroffene Frau braucht, ist Ruhe und Zuwendung.

Bei der **Postpartalen Depression** ist das anders. Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass die Symptome nicht nach einigen wenigen Tagen von selbst abklingen, sondern dass sie längere Zeit anhalten, sich vielleicht sogar verschlimmern.

Typische Empfindungen können sein:

- Traurigkeit und häufiges Weinen
- innere Leere, Interesselosigkeit
- Erschöpfung, Energielosigkeit, Mutlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- anhaltende Schuld- und Versagensgefühle
- große Reizbarkeit und Nervosität
- Unruhe und Schlaflosigkeit
- Ängste, Panik, zwanghafte Gedanken
- zwiespältige Gedanken dem Kind gegenüber
- Angst, mit dem Kind alleine zu sein
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden
- Verlust des Lebenswillens

## depression kann jede treffen

Die Gründe für die Entwicklung einer Depression nach der Geburt eines Kindes sind vielfältig und noch nicht abschließend erforscht.

Man geht davon aus, dass es verschiedene Faktoren sind, die zusammenspielen. Unter anderem:

- Die massiven hormonellen Umstellungen, die der weibliche Körper nach Schwangerschaft und Geburt erlebt, haben auch Auswirkungen auf das Gefühlsleben.
- Für manche Frauen ist der Geburtsvorgang oder die Angst davor ein Erlebnis, das sie überwältigt und überfordert. Depressive Gefühle können die Folge sein.
- Einige Frauen haben bereits früher an einer Depression oder einer ähnlichen Krankheit gelitten, so dass ihre Anfälligkeit höher ist.
- Für Frauen, die in ihrem Leben bereits Gewalt erlebt haben, bedeutet das Erleben einer Geburt und ein damit verbundenes Gefühl des »Ausgeliefertseins« eventuell ein Wiedererleben alter Erfahrungen.
- Die Geburt eines (weiteren) Kindes bedeutet für das Leben der Mutter eine gravierende Veränderung, die Anpassung an das »neue« Leben kann schwierig sein. Nicht immer sind die familiären, finanziellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen optimal, manchmal sind sie eher eine Belastung.

### WICHTIG:

**Die Wochenbettdepression ist kein persönliches Versagen und kein Zeichen dafür, dass Sie eine schlechte Mutter sind oder Ihr Kind nicht genügend lieben. Es ist eine Krankheit, die behandelt werden kann. Holen Sie sich Hilfe, in Ihrem eigenen und im Interesse Ihres Kindes!**

## depression ist behandelbar

Vielleicht erkennen Sie sich selbst in den bisherigen Beschreibungen wieder.

Der erste Weg zur Bewältigung und zur Behandlung einer Depression ist, sie zu erkennen. Sprechen Sie mit jemandem darüber, dem Sie vertrauen, und der\*die sich damit auskennt: Ärzt\*in, Hebamme, Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe.

Oder füllen Sie den Fragebogen zur Selbsteinschätzung aus, den Sie auf der Rückseite dieses Faltblatts finden.

### Holen Sie sich Hilfe!

Wenden Sie sich an Menschen, die Sie unterstützen können: im Haushalt, bei der Kinderbetreuung, bei der Bewältigung der materiellen Probleme – und vor allem bei der Bewältigung der Depression (siehe umseitige Adressen)!

Postpartale Depressionen werden im Grunde wie alle Formen der Depression behandelt:

- Begleitung, Unterstützung und Beratung, auch in Form einer Psychotherapie kann Ihnen dabei helfen, sich an Ihr »neues« Leben anzupassen, und weitere Strategien im Umgang mit sich selbst und Ihren Problemen zu erwerben.
- Antidepressive Medikamente wirken auf den Stoffwechsel im Gehirn und regulieren ihn.
- In einer Selbsthilfegruppe und im Kontakt mit anderen Betroffenen können Sie sich austauschen und weitere Anregungen und Erfahrungen kennen lernen, die bei der Bewältigung der Erkrankung helfen.

## was können sie als angehörige tun?

Für Sie als Angehörige ist es eine schwierige Situation, wenn Sie erkennen, dass es Ihrer Frau, Freundin, Verwandten oder Bekannten schlecht geht. Sie sind sich vermutlich nicht sicher, wie Sie darauf reagieren sollen, wie Sie am besten mit ihr umgehen. Deshalb hier einige Anhaltspunkte dafür:

- Sprechen Sie Ihre Angehörige darauf an. Machen Sie ihr keine Vorwürfe, sondern fragen Sie danach, wie es ihr geht, wie sie zurechtkommt, wie Sie ihr helfen können.
- Besorgen Sie sich Informationen zur Krankheit Depression, sammeln Sie Wissen dazu. So werden Sie mit Ihrer Einschätzung immer sicherer und können das Wissen an Ihre Angehörige weitergeben.
- Bieten Sie ihr praktische Unterstützung an, z.B. im Haushalt oder bei der Kinderbetreuung, beim Arzt\*innenbesuch, bei der Suche nach einem\*r Psychotherapeut\*in, einer Beratungsstelle. Begleiten Sie sie am Anfang, wenn Sie das wünscht.
- Nehmen Sie die Äußerungen der Betroffenen ernst. Vor allem dann, wenn Sie den Eindruck haben, sie hat den Lebenswillen verloren und denkt darüber nach, ihr Leben zu beenden.
- Holen Sie sich in dieser Situation auf jeden Fall zusätzliche Hilfe, auch wenn Ihre Angehörige im Moment nicht verstehen kann, dass sie krank ist und Unterstützung braucht.

### WICHTIG:

**Akzeptieren Sie die Depression als Krankheit. Es ist nicht eine Frage des Willens oder der Bequemlichkeit, wenn Ihre Angehörige ihren Aufgaben im Moment nicht gewachsen ist, es ist die Krankheit, die sie daran hindert.**

münchener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

### Herausgeber:

Münchener Bündnis gegen Depression e.V.  
Luisenstraße 43, 80333 München

Telefon: 089 54045120

Fax: 089 54045122

info@muenchen-depression.de

www.muenchen-depression.de

 muenchnerbueundnisgegendepression

 aktion\_depression



Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**