

Edinburgh Postnatal Depression Scale

(modifiziert nach Cox, Holden, & Sagovsky, 1987)

Die meisten Instrumente zur Erfassung von depressiven Symptomen sind nur bedingt für den prä- und postpartalen Einsatz geeignet. Die Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) berücksichtigt diesen Umstand, kann auch in der Schwangerschaft eingesetzt werden und eignet sich sehr gut für den Einsatz durch Hebammen und Pflegefachpersonen (Cox, Holden, & Sagovsky, 1987).

Durchführung:

Erster Schritt: Bedarf für EPDS-Screening erfassen

Die Fachperson führt im Anamnesegespräch den Zwei-Fragen-Test durch (Whooley et al., 1997).

- 1. Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- 2. Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Werden beide Fragen mit «Nein» beantwortet wird dies entsprechend dokumentiert. Beantwortet die befragte Frau eine oder beide der Fragen mit «Ja», wird sie gebeten, den EPDS-Fragebogen auszufüllen.

Zweiter Schritt: Durchführung des EPDS-Screenings

Der EPDS-Fragebogen kann zum Beispiel folgendermassen eingeführt werden:

«Sie berichten mir, dass Ihre Stimmung in letzter Zeit eher niedergeschlagen oder deprimiert war. Stimmungsschwankungen gehören zu jeder Schwangerschaft/treten bei allen Müttern in der Zeit nach der Geburt gelegentlich auf/sind normal. Damit wir zusammen die/den von Ihnen berichteten Stimmungsschwankungen/Interesseverlust besser einordnen können, möchte ich Sie bitten, die Fragen in einem kurzen Fragebogen zu beantworten. Damit können wir einerseits schauen, wie stark Ihre Stimmungsschwankungen sind, andererseits auch besprechen, ob und wie wir weiter vorgehen könnten.»

Die Frau wird gebeten, bei jeder Frage eine von vier möglichen Antworten zu wählen, die dem möglichst nahe kommt, wie sie sich in den letzten sieben Tagen gefühlt hat.

Auswertung:

Die Antworten werden je nach Symptomschwere mit einer Punktzahl von 0, 1, 2 oder 3 bewertet. Die Addition der einzelnen Punkte ergibt eine Summe (Punktzahl), die wie folgt bewertet wird:

Punktzahl 9 oder weniger

Eine Depression ist unwahrscheinlich. Dieses Ergebnis und die vorhandenen Symptome werden mit der Patientin besprochen. Die Frau kann wie folgt informiert werden:

«Ich habe Ihre Antworten durchgesehen. Was Sie berichten, ist eine normale Reaktion auf die veränderten Lebensumstände. Ich schliesse daraus, dass keine Depression vorliegt. Wenn das für Sie in Ordnung ist, können wir den Test so abschliessen und uns noch (...) zuwenden.»

Die Durchführung und das Ergebnis des Screenings werden dokumentiert.

Wenn die Symptome sich verschlimmern oder die Frau keine Ruhe findet, soll sie die Fachperson unbedingt darauf hinweisen. Eine Depression ist zwar unwahrscheinlich, aber nicht ausgeschlossen.

Punktzahl 10 oder mehr

Das Ergebnis weist darauf hin, dass eine Depression vorliegen könnte. Eine weitere Abklärung ist sinnvoll. Das weitere Vorgehen kann wie folgt mit der Patientin besprochen werden:

«Ich sehe, Sie haben bei einigen Fragen (evtl. Beispiele nennen) eine mittelschwere oder sogar schwere Beeinträchtigung angegeben. Dies ist auch in der Gesamtpunktzahl erkennbar. Diese liegt über dem Wert, den Schwangere/Frauen nach der Geburt normalerweise haben. Das bedeutet nicht, dass Sie eine Depression haben, es wäre aber möglich. Es könnte für Sie klärend und entlastend sein, die Situation mit einer Fachperson zu besprechen. Sie kann mit Ihnen die Stimmungsschwankungen/die Probleme genauer anschauen. Sie kann Ihnen auch, falls nötig, weitere Unterstützung anbieten. Wenn Sie einverstanden sind, werde ich Sie an die Kollegin (...) zu einem Abklärungsgespräch überweisen.»

Patientin ist mit Fachgespräch einverstanden

Flyer Postpartale Depression aushändigen und abklären, ob bereits ein/e Psychotherapeut/in involviert ist. In diesem Fall Verweis an vorhandene Betreuung. Ansonsten Überweisung.

Patientin möchte im Moment kein Fachgespräch

Flyer Postpartale Depression aushändigen; weiteres Prozedere vereinbaren; nächsten Kontakt vereinbaren.

Frage 10 (Suizidgedanken) wurde positiv beantwortet

Eine Abklärung der Suizidalität durch eine Fachperson ist indiziert. Besprechung mit der Patientin (siehe Beispiel) und Kontaktaufnahme mit Psychiater/in bzw. Psychotherapeut/in zur Festlegung des weiteren Vorgehens.

«Die letzte Frage zum Thema, ob Sie sich schon selbst Schaden zufügen wollten, haben Sie mit (...) beantwortet.

Möchten Sie mir mehr darüber erzählen?

Wenn ich Sie richtig verstehe, geraten Sie in letzter Zeit oft stark unter Druck und wissen dann kaum noch weiter. Und dann kommt der Gedanke auf, dass es einfacher wäre, es gäbe Sie nicht. Ich mache mir Sorgen, wie es Ihnen wohl das nächste Mal ergeht, wenn Sie wieder in einer ähnlichen Situation sind. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie Strategien haben, wie Sie mit so schwierigen Situationen umgehen können. Ich möchte nun folgendes tun: Ich rufe meine/n Kollegin/en (...) an und bespreche diese Situation kurz. Ich schlage vor, dass Sie mit ihr/ihm sprechen. Sie/Er kann mit Ihnen schauen, wie es weitergehen soll und wie Sie unterstützt werden können.»

Die Durchführung und das Ergebnis des Screenings werden dokumentiert.

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...	Punkte
1. ... konnte ich lachen und das Leben von der sonnigen Seite sehen	
<input type="checkbox"/> so wie ich es immer konnte	0
<input type="checkbox"/> nicht ganz so wie sonst	1
<input type="checkbox"/> deutlich weniger als früher	2
<input type="checkbox"/> überhaupt nicht	3
2. ... konnte ich mich so richtig auf etwas freuen	
<input type="checkbox"/> so wie immer	0
<input type="checkbox"/> etwas weniger als sonst	1
<input type="checkbox"/> deutlich weniger als früher	2
<input type="checkbox"/> kaum	3
3. ... fühlte ich mich unnötigerweise schuldig, wenn etwas schief lief	
<input type="checkbox"/> ja, meistens	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal	2
<input type="checkbox"/> nein, nicht so oft	1
<input type="checkbox"/> nein, niemals	0
4. ... war ich ängstlich und besorgt aus nichtigen Gründen	
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht	0
<input type="checkbox"/> selten	1
<input type="checkbox"/> ja, manchmal	2
<input type="checkbox"/> ja, häufig	3
5. ... erschrak ich leicht bzw. reagierte panisch aus unerfindlichen Gründen	
<input type="checkbox"/> ja, oft	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal	2
<input type="checkbox"/> nein, nicht oft	1
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht	0

In den letzten 7 Tagen oder in den Tagen seit der Geburt...	Punkte
6. ... überforderte mich verschiedenste Umstände	
<input type="checkbox"/> ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden	2
<input type="checkbox"/> nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden	1
<input type="checkbox"/> nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig	0
7. ... war ich so unglücklich, dass ich nicht schlafen konnte	
<input type="checkbox"/> ja, die meiste Zeit	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal	2
<input type="checkbox"/> nein, nicht sehr oft	1
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht	0
8. ... habe ich mich traurig und schlecht gefühlt	
<input type="checkbox"/> ja, die meiste Zeit	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal	2
<input type="checkbox"/> selten	1
<input type="checkbox"/> nein, überhaupt nicht	0
9. ... war ich so unglücklich, dass ich geweint habe	
<input type="checkbox"/> ja, die ganze Zeit	3
<input type="checkbox"/> ja, manchmal	2
<input type="checkbox"/> nur gelegentlich	1
<input type="checkbox"/> nein, niemals	0
10. ... überkam mich der Gedanke, mir selbst Schaden zuzufügen	
<input type="checkbox"/> ja, ziemlich oft	3
<input type="checkbox"/> manchmal	2
<input type="checkbox"/> kaum	1
<input type="checkbox"/> niemals	0