

„Eigentlich sollte ich doch ?
glücklich sein, ... ?“



... aber ich fühle mich als Mutter oder Vater oft

erschöpft

enttäuscht

gereizt

traurig

lustlos

überfordert

unglücklich

?“

Sie sind nicht allein damit!



Beratung bei psychischen Belastungen von Müttern und Vätern vor und nach der Geburt

Sie sind oft traurig und niedergeschlagen?
Das erwartete Glücksgefühl ist ausgeblieben?
Sie erkennen sich selbst kaum wieder, werden von Unsicherheiten und Ängsten geplagt oder erschrecken vor Ihren eigenen Gedanken?
Vielleicht haben Sie auch noch mit den Auswirkungen der Geburt zu kämpfen, die ganz anders lief als erhofft?
Sie fühlen sich als Mutter oder als Vater erschöpft und überfordert?
Alles ist ganz anders, als Sie es sich vorgestellt oder gewünscht haben?

Es gibt Unterstützung und Hilfen für Sie, Ihr Kind und Ihre Familie.

Wir sind gerne für Sie da!

Einen Termin zur kostenfreien (bis zu 3 Termine) Beratung vereinbaren Sie bei der

Fachstelle Frühe Hilfen Oberursel
Rathaus Oberursel, Zimmer E 14
Telefon: **06171 - 502 235**
E-Mail: fruehehilfen@oberursel.de
Sprechzeiten: Mo - Do: 8.30 - 14 Uhr
oder Fr: Termin nach Vereinbarung

Auf der Rückseite finden Sie einen Fragebogen, der Ihnen einen ersten Hinweis geben kann, ob Sie eventuell an einer Depression erkrankt sind.

Bitte bringen Sie den Fragebogen, sehr gern ausgefüllt, zum Erstgespräch mit.

Soz. Päd. Mareike Lange, Gesprächs- und Gestalttherapie (HPG), freut sich auf Sie!

100.000 aller Mütter und mindestens 8% aller Väter in Deutschland erkranken pro Jahr während der Schwangerschaft oder nach der Geburt eines Kindes an einer Depression (einer sogenannten peri- oder postpartalen Depression, PPD).

Mit diesem Fragebogen zur PPD - Selbsteinschätzung (Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale) können Sie testen, ob gewisse Merkmale auf Sie zutreffen.

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

1. 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.

2. Ich konnte mich so richtig auf etwas freuen.

- [0] So wie immer. [1] Etwas weniger als sonst.
[2] Deutlich weniger als früher. [3] Kaum.

3. Ich habe mich grundlos schuldig gefühlt, wenn etwas schief ging.

- [0] Nein, niemals. [1] Nein, nicht sehr oft.
[2] Ja, gelegentlich. [3] Ja, meistens.

4. Ich war aus unerfindlichen Gründen ängstlich oder besorgt.

- [0] Nein, gar nicht. [1] Selten.
[2] Ja, gelegentlich. [3] Ja, sehr oft.

5. Ich erschrak leicht oder geriet grundlos in Panik.

- [0] Nein, überhaupt nicht. [1] Nein, kaum.
[2] Ja, gelegentlich. [3] Ja, sehr häufig.

6. Ich fühlte mich durch verschiedene Umstände überfordert.

- [0] Nein, ich bewältigte die Dinge so gut wie immer.
[1] Nein, meistens konnte ich die Situation meistern.
[2] Ja, gelegentlich konnte ich die Dinge nicht so meistern wie sonst.
[3] Ja, meistens konnte ich die Situationen nicht meistern.

7. Ich war so unglücklich, dass ich nur schlecht schlafen konnte.

- [0] Nein, gar nicht. [1] Nein, nicht sehr häufig.
[2] Ja, gelegentlich. [3] Ja, meistens.

8. Ich habe mich traurig oder elend gefühlt.

- [0] Nein, gar nicht. [1] Nein, nicht sehr häufig.
[2] Ja, gelegentlich. [3] Ja, meistens.

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

- [0] Nein, nie. [1] Nur gelegentlich.
[2] Ja, sehr häufig. [3] Ja, die ganze Zeit.

10. Ich hatte den Gedanken, mir selbst etwas anzutun.

- [0] Niemals. [1] Kaum jemals.
[2] Gelegentlich. [3] Ja, recht häufig.

Gesamtpunktzahl

Weitere Informationen über Kinderbetreuungs-, Gesundheits- oder Beratungsmöglichkeiten, Gruppen- und Kursangebote, finanzielle Hilfen oder Veranstaltungen der Frühe Hilfen Oberursel finden Sie auf unserer Internetseite unter

www.fruehehilfen-oberursel.de

