

Wie geht es Ihnen?

Checkliste

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen durch und beantworten Sie diese spontan, ohne lange darüber nachzudenken.

| Können Sie den folgenden Aussagen zustimmen? | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ich mache mir häufig unnötige Sorgen um das Baby. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich lache nicht mehr so häufig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich oft verängstigt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es wird mir alles zuviel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich muss häufig weinen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe mir die Zeit mit dem Baby ganz anders vorgestellt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Niemand kann meine Situation verstehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich hilflos und allein gelassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trotz Müdigkeit kann ich nicht gut schlafen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es bleibt keine Zeit für mich selbst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wenn Sie vier oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet haben, deutet dies auf die Möglichkeit einer postpartalen Depression hin. Überlegen Sie, was Ihnen helfen könnte und welche Form der Hilfe Sie in Anspruch nehmen möchten.