



StarkeKids



Wochenbettdepression

Der Test

Birgit Gattringer



StarkeKids



Birgit Gattringer



StarkeKids



Birgit Gattringer

Wochenbettdepression - Der Test

Dieser Test soll dir helfen herauszufinden, ob du unter einer Wochenbettdepression leidest.

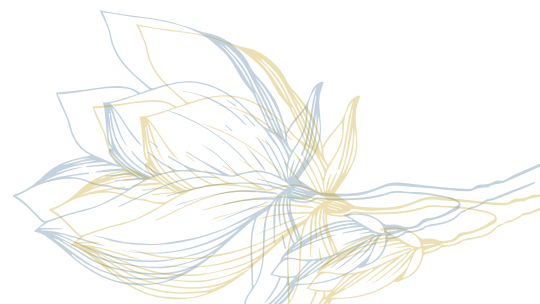
Geh dazu einfach die Fragen der Reihe nach durch und kreuze alles an, was auf dich zutrifft.

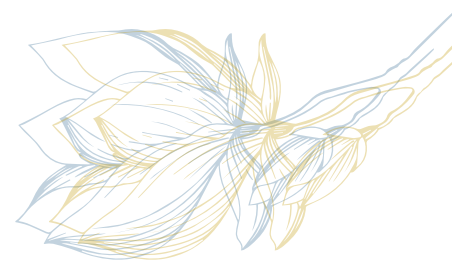
Denk am besten gar nicht lange nach, sondern kreuze nach Gefühl an.

Du kannst den Test auch für eine andere Person machen, wenn du das Gefühl hast, dein Partner / deine Partnerin oder eine andere dir nahestehende Person könnte unter einer Wochenbettdepression leiden.

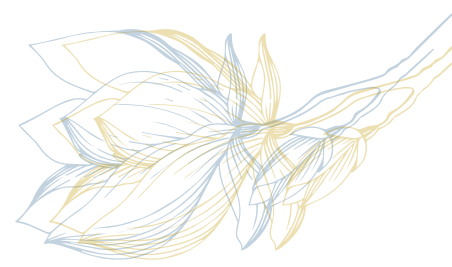
Beantworte die Fragen dann einfach in Bezug auf diese Person.

Auf geht's:

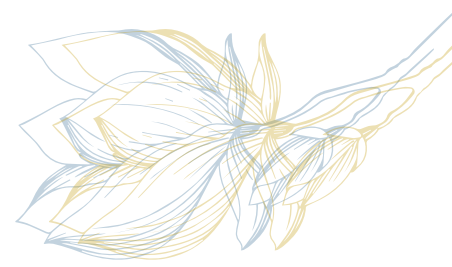




- Bist du innerhalb der letzten 2 Jahre Mutter bzw. Vater geworden?
- Liegt die Geburt deines Kindes mehr als 2 Wochen zurück?
- Dauert dein aktueller Zustand schon länger als 2-3 Wochen an?
- Fühlst du dich die meiste Zeit traurig und niedergeschlagen?
- Musst du oft (scheinbar grundlos) weinen?
- Fühlst du keine Freude, selbst wenn der Tag gut läuft und schöne Dinge passieren?
- Hast du schon seit längerer Zeit nicht mehr aus vollem Herzen gelacht?
- Leidest du unter starken Stimmungsschwankungen?
- Fühlst du dich extrem unsicher und ängstlich im Umgang mit deinem Kind?
- Hast du die ganze Zeit Angst, im Umgang mit deinem Kind etwas falsch zu machen?
- Hast du dir dein Leben mit Kind ganz anders vorgestellt?
- Fühlst du dich allein gelassen und denkst, dass dir niemand hilft?
- Hast du Angst vor der Zukunft und weißt nicht, wie es weitergehen soll?
- Leidest du grundsätzlich unter Angstzuständen oder Panikattacken?



- Zweifelst du permanent an dir und denkst, dass du als Mutter/Vater total unfähig bist?
- Bist du ständig müde, selbst wenn du gerade erst aufgestanden bist?
- Fühlst du dich kraft- und energielos, als wäre dein Akku leer?
- Würdest du am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben und dich verkriechen?
- Fällt es dir schwer, aus dem Haus zu gehen?
- Hast du Probleme, ein- bzw. durchzuschlafen, obwohl du todmüde bist?
- Ist dir jeder Handgriff zu viel (z.B. im Haushalt oder bei der Versorgung deines Kindes)?
- Hast du keine Lust / keine Kraft, dich um dein Kind zu kümmern und lässt es auch mal schreien?
- Fällt es dir schwer, körperliche Nähe zuzulassen (zu deinem Kind, deinem Partner etc.)?
- Achtest du kaum noch auf dein Aussehen (Frisur, Make-up, Kleidung, Körperhygiene)?
- Ist dir alles gleichgültig und du bist regelrecht lethargisch?
- Leidest du unter Appetitlosigkeit oder hast du ständig Hunger?
- Hast du häufig körperliche Beschwerden, z.B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen, Herzrasen, Hitzewallungen, Kälteschauer, Schwindel, Zittern oder ständige Infekte?

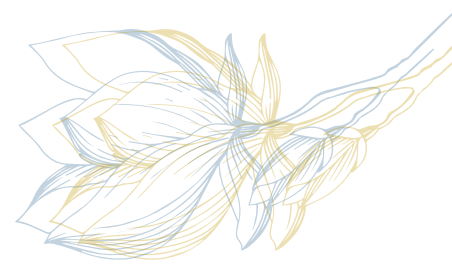


- Quälst du dich mit Schuldgefühlen?
- Hast du deine neue Rolle als Mutter oder Vater?
- Hast du dich und deinen (durch die Geburt & Schwangerschaft veränderten) Körper?
- Empfindest du manchmal Hassgefühle für dein Kind?
- Quält dich manchmal der Gedanke, dass du dein Kind nicht mehr willst oder stellst du dir vor, dass du ihm etwas antust?
- Hast du schon mal daran gedacht, dir selbst etwas anzutun?

zur Auswertung



Auswertung



Je mehr Fragen du angekreuzt hast, desto wahrscheinlicher ist es, dass du an einer Wochenbettdepression leidest - **was noch immer keine Diagnose ist!** In diesem Fall solltest du dir unbedingt Hilfe suchen.

Wende dich an deinen Haus- oder Frauenarzt, deine Hebamme, eine Beratungsstelle oder suche dir psychologische bzw. therapeutische Hilfe.

Im Internet kannst du z.B. nach Angeboten in deiner Nähe suchen:

Gib „sozialpsychiatrischer Dienst“ plus deinen Wohnort bei Google ein.

Unter **0800 1110111** oder **0800 1110222** erreichst du die Telefonseelsorge.

Unter **0800 3344533** erreichst du die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** – sie berät Menschen mit Depressionen sowie ihre Angehörigen.

(Hinweis: Dieser Fragebogen ersetzt keine ärztliche oder psychologische Betreuung! Er dient lediglich dazu, herauszufinden, ob du oder eine dir nahestehende Person unter Depressionen leiden könnte.)



StarkeKids

Repertoire



KOSTENLOSER BLOG



@STARKE_KIDS



@STARKEKIDS



KOSTENLOSES ONLINESEMINAR



STARKE KIDS ONLINEKURSE

StarkeKids Videokurs
Der Mama-Kraftgeber

Geschwisterstreitkurs
Wut-Toolbox



STARKE KIDS ACADEMY

Hol dir Unterstützung durch die wunderbare StarkeKids
Community und von praktischen Alltags-Mini-Kursen



MENTALGESCHICHTEN FÜR KINDER



STARKE KIDS MENTORING

8 wöchiges Coachingprogramm mit engmaschiger Betreuung