

# BEFINDLICHKEITSFRAGEBOGEN FÜR FRAUEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND NACH DER GEBURT

Bitte kreuzen Sie die Antworten an, die am ehesten Ihr Befinden während der letzten 7 Tage beschreiben.

Zuerst ein fertig ausgefülltes Beispiel, in dem die betreffende Antwort schon angekreuzt ist:

## Beispiel: Ich habe mich glücklich gefühlt

- ja, die ganze Zeit
- ja, die meiste Zeit
- nein, nicht so oft
- nein, überhaupt nicht

Das bedeutet: «Ich war immer unglücklich». Bitte kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Antworten in gleicher Weise an.

## In den letzten 7 Tagen ...

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

- so wie ich es immer konnte
- nicht ganz so wie sonst immer
- deutlich weniger als früher
- überhaupt nicht

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

- so wie immer
- etwas weniger als sonst
- deutlich weniger als früher
- kaum

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

- ja, meistens
- ja, manchmal
- nein, nicht so oft
- nein, niemals

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

- nein, überhaupt nicht
- selten
- ja, manchmal
- ja, häufig

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

- ja, oft
- ja, manchmal
- nein, nicht oft
- nein, überhaupt nicht

### 6. ... überforderten mich verschiedene Umstände

- ja, die meiste Zeit war ich nicht in der Lage, damit fertig zu werden
- ja, manchmal konnte ich damit nicht fertig werden
- nein, die meiste Zeit konnte ich gut damit fertig werden
- nein, ich wurde so gut wie immer damit fertig

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

- ja, die meiste Zeit
- ja, manchmal
- selten
- nein, überhaupt nicht

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

- ja, die meiste Zeit
- ja, manchmal
- selten
- nein, überhaupt nicht

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

- ja, die ganze Zeit
- ja, manchmal
- nur gelegentlich
- nein, niemals

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

- ja, ziemlich oft
- manchmal
- kaum
- niemals