

# Mütter-Fragebogen zur Befindlichkeit



Sie haben vor kurzem ein Kind geboren. Wie haben Sie sich in den letzten sieben Tagen gefühlt? Bitte kreuzen Sie die Antworten an, die am ehesten zutreffen.

## 1. Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen

		<b>Punkte</b>	
genauso oft wie früher	<input type="radio"/>		0
nicht ganz so oft wie früher	<input type="radio"/>		1
eher weniger als früher	<input type="radio"/>		2
überhaupt nie	<input type="radio"/>		3

## 2. Es gab vieles, auf das ich mich freute

so oft wie immer	<input type="radio"/>		0
etwas weniger als früher ?	<input type="radio"/>		1
viel seltener früher	<input type="radio"/>		2
fast gar nicht	<input type="radio"/>		3

## 3. Ich habe mich unberechtigterweise schuldig gefühlt, wenn etwas daneben ging

ja, sehr oft	<input type="radio"/>		3
ja, manchmal	<input type="radio"/>		2
nicht sehr oft	<input type="radio"/>		1
nein, nie	<input type="radio"/>		0

## 4. Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen

nein, nie	<input type="radio"/>		0
ganz selten	<input type="radio"/>		1
ja, manchmal	<input type="radio"/>		2
ja, sehr oft	<input type="radio"/>		3

## 5. Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund

ja, ziemlich oft	<input type="radio"/>		3
ja, manchmal	<input type="radio"/>		2
nein, fast nie	<input type="radio"/>		1
nein, überhaupt nie	<input type="radio"/>		0



# Mütter-Fragebogen zur Befindlichkeit



## 6. Mir ist alles zu viel geworden

Punkte

- |  |                       |   |
|--|-----------------------|---|
| ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen  | <input type="radio"/> | 3 |
| ja, ich wusste mir manchmal nicht mehr zu helfen   | <input type="radio"/> | 2 |
| nein, ich wusste mir meistens zu helfen            | <input type="radio"/> | 1 |
| nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen | <input type="radio"/> | 0 |

## 7. Ich war so ängstlich, dass ich kaum schlafen konnte

- |                      |                       |   |
|----------------------|-----------------------|---|
| ja, fast immer       | <input type="radio"/> | 3 |
| ja, manchmal         | <input type="radio"/> | 2 |
| nein, nicht sehr oft | <input type="radio"/> | 1 |
| nein, nie            | <input type="radio"/> | 0 |

## 8. Ich war traurig und fühlte mich elend

- |                      |                       |   |
|----------------------|-----------------------|---|
| ja, sehr oft         | <input type="radio"/> | 3 |
| ja, ziemlich oft     | <input type="radio"/> | 2 |
| nein, nicht sehr oft | <input type="radio"/> | 1 |
| nein, nie            | <input type="radio"/> | 0 |

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

- |                        |                       |   |
|------------------------|-----------------------|---|
| ja, sehr oft           | <input type="radio"/> | 3 |
| ja, ziemlich oft       | <input type="radio"/> | 2 |
| nein, nicht sehr oft ? | <input type="radio"/> | 1 |
| nein, nie              | <input type="radio"/> | 0 |

## 10. Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun

- |          |                       |   |
|----------|-----------------------|---|
| ja, oft  | <input type="radio"/> | 3 |
| manchmal | <input type="radio"/> | 2 |
| selten   | <input type="radio"/> | 1 |
| nie      | <input type="radio"/> | 0 |

GESAMTPUNKTZAHL .....

ausgefüllt am:

Füllen Sie bitte diesen Fragenbogen für sich jeweils vor den Vorsorge-Untersuchungen U2 - U5 aus. Sobald Sie 10 oder mehr Punkte erreichen, sprechen Sie mit Ihrer Kinder- und Jugendärztin oder Ihrem Kinder- und Jugendarzt!

(nach Cox, Holden & Sagovsky, 1987; dt. Herz et al, 1996; Muzik et al, 1997)

