

Inventar zum Erleben der Zeit nach der Geburt

Dieser explorative Fragebogen beschreibt das psychische Erleben eines Elternteils nach einer Geburt: Stimmung, Sorgen, aufdringliche Gedanken über das Baby, Erleben der Geburt, Bindung zum Baby, Müdigkeit und Unterstützung, Identität und Partnerschaft. Er hilft, postpartales Leiden über die Depression hinaus genauer zu fassen, etwa eine ausgeprägte Angst, Zwangsgedanken oder ein traumatisches Geburtserleben, und die Schwerpunkte der Begleitung festzulegen.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	7 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Post-Partum Experience Inventory
Zielgruppe	Eltern eines Babys unter einem Jahr
Kategorie	Depression, Peripartalzeit, Angst

Vorschau der 28 Fragen

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Ich fühle mich niedergeschlagen oder mutlos.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Ich mache mir Sorgen um die Gesundheit meines Babys (Füttern, Gewicht, Schlaf, Weinen).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Mir kommen ungewollt Bilder in den Sinn, wie meinem Baby ein Unfall passiert (Sturz, Ertrinken, Ersticken).

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Ich denke, dass die Geburt anders hätte verlaufen sollen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das in den letzten zwei Wochen auf Sie zu?

Wenn mein Baby weint, spüre ich Gereiztheit oder Wut in mir aufsteigen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit in den letzten zwei Wochen mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil unterscheidet das Leiden des Elternteils (Stimmung, Sorgen, aufdringliche Gedanken), das Erleben der Geburt, die Bindung zum Baby und den Kontext (Müdigkeit, Unterstützung, Veränderungen im Leben). Ausgeprägte aufdringliche Gedanken oder ein ausgeprägter Bereich „Erleben der Geburt“ sprechen für eine postpartale Zwangsstörung oder eine geburtsbezogene posttraumatische Belastung, die ein auf Depression ausgerichtetes Screening übersehen kann. Ein ausgeprägter Bereich „Bindung zum Baby“ wird zusammen mit Stimmung und Müdigkeit gelesen, die ihn oft beeinträchtigen.

Zu beachten

Der Fragebogen enthält keine Frage zu Suizidgedanken: Sie werden im Gespräch erfasst, insbesondere wenn der Bereich „Stimmung und Reizbarkeit“ ausgeprägt ist, denn Suizid gehört zu den häufigsten Ursachen mütterlicher Todesfälle im ersten Jahr nach der Geburt. Gedanken, dem Baby etwas anzutun, die mit Entsetzen erlebt und abgewehrt werden, sind häufig und weisen nicht auf ein Risiko hin, sie umzusetzen: Im Gespräch wird geprüft, ob sie weiterhin als fremd erlebt werden, ohne Absicht und ohne Handlung. Gedanken, dem Baby etwas anzutun, die ohne Entsetzen erlebt werden, Verwirrtheit, ungewöhnliche oder wahnhafte Ideen, Hochstimmung, Unruhe oder schwere Schlaflosigkeit lassen eine postpartale Psychose befürchten und erfordern eine sofortige psychiatrische Abklärung, ebenso wie jede Absicht, sich selbst oder dem Baby etwas anzutun.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Bindung zum Baby 11 / 16

Schwierigkeiten in der emotionalen Bindung zum Baby: Zuneigung, die auf sich warten lässt, Versorgung ohne Gefühl, Gereiztheit, Wunsch nach Abstand.

Zu explorieren: was der Elternteil in Gegenwart des Babys empfindet, die Momente, in denen eine Verbindung entsteht, die begleitenden Schuldgefühle, die beobachtete Interaktion.

Sorgen 10 / 16

Sorgen um die Gesundheit und Sicherheit des Babys, Zweifel an der eigenen Fähigkeit, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein, Bedürfnis zu kontrollieren und beruhigt zu werden.

Zu explorieren: die Themen der Sorgen, die Zeit, die mit Kontrollieren oder der Suche nach Beruhigung vergeht, Panikattacken, frühere Angststörungen.

Zur Vertiefung: GAD-7.

Erleben der Geburt 10 / 16

Belastende Erinnerungen an die Entbindung, die sich aufdrängen, die Reaktionen, die sie auslösen, Vermeidung dessen, was daran erinnert.

Zu explorieren: die Geburt, wie der Elternteil sie erlebt hat (Angst um das eigene Leben oder das des Babys, Ohnmachtsgefühl, als grob erlebte Behandlung), das Wiedererleben, die Auswirkungen auf den Wunsch nach einer weiteren Schwangerschaft.

Zur Vertiefung: PCL-5.

Aufdringliche Gedanken 9 / 16

Erschreckende Gedanken oder Bilder über das Baby, die sich aufdrängen (Unfall, der Gedanke, ihm etwas anzutun) und vom Elternteil abgewehrt werden, und was er tut, um sich davor zu schützen (Vermeidung, Kontrollieren).

Zu explorieren: der Inhalt der Gedanken, das Entsetzen, das sie auslösen, und was sie nach Meinung des Elternteils über ihn aussagen, Vermeidung und Kontrollieren, das Fehlen von Absicht oder Handlung.

Zur Vertiefung: DOCS.

Identität und Partnerschaft 5 / 16

Umbruch der Identität und des persönlichen Lebens mit der Ankunft des Babys, Spannungen und Distanz in der Partnerschaft.

Zu explorieren: was die Person mit der Geburt verloren und gewonnen hat, der Raum für ihr persönliches und berufliches Leben, Aufgabenteilung und Kommunikation in der Partnerschaft.

Zur Vertiefung: CRI.

Stimmung und Reizbarkeit 4 / 16

Traurigkeit, Weinen, Mutlosigkeit, Reizbarkeit und Schwierigkeiten, Freude zu empfinden, seit der Geburt.

Zu explorieren: der Beginn (Babyblues der ersten Tage oder gedrückte Stimmung, die darüber hinaus anhält), frühere Depressionen, beim Vater oder anderen Elternteil Reizbarkeit oder Rückzug im Vordergrund.

Zur Vertiefung: EPDS, PHQ-9.

Müdigkeit und Unterstützung 4 / 16

Erschöpfung, Schlafstörungen über das Aufwachen des Babys hinaus, das Gefühl, allein zu sein, und Schwierigkeiten, um Hilfe zu bitten.

Zu explorieren: der tatsächliche Schlaf und was ihn außer dem Aufwachen des Babys verhindert, verfügbare Hilfe (anderer Elternteil, Familie, Fachleute), die Rückkehr in den Beruf, eine körperliche Ursache der Müdigkeit, die auszuschließen ist.

Zur Vertiefung: MSPSS.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

Yasemin A. - Online-Psychologin