

---

Spørgeskema om:

## Reaktioner på at vente barn/ blive forældre

For at finde bedre metoder til at komme i kontakt med forældre med fødselsdepressioner bruger Sundhedsplejen i XXXX kommune i samarbejde med Rigshospitalet dette spørgeskema.

For at få kendskab til hvor mange, der har fødselsdepression, og for kunne gøre skemaet bedre, indsamler og laver vi optælling af svar fra 100 mænd og 100 kvinder i XXXX kommune. Der bruges ingen navne eller andre personlige oplysninger i bearbejdningen, der sker på Rigshospitalet ved chefspsykolog Svend Aage Madsen.

Venlig hilsen

Sundhedsplejen i XXXX

Om baggrunden for skemaet: Se bagsiden

---

De følgende 10 spørgsmål skal belyse, hvordan du har haft det i løbet af de sidste 7 dage – altså ikke blot i dag. Sæt kryds ud for det svar, du synes passer bedst på spørgsmålet

---

**A Jeg har været i stand til at le og se tingene fra den humoristiske side**

- (0)  Lige så meget som jeg altid har kunnet  
(1)  Ikke helt så meget som tidligere  
(2)  Afgjort ikke så meget som tidligere  
(3)  Overhovedet ikke

---

**B Jeg har med glæde set frem til forskellige ting**

- (0)  Lige så meget som jeg tidligere har gjort  
(1)  En del mindre end jeg tidligere har gjort  
(2)  Afgjort mindre end jeg tidligere har gjort  
(3)  Næsten ikke

---

**C Jeg har unødvendigt bebrejdet mig selv, hvis noget er gået galt**

- (3)  Ja, det meste af tiden  
(2)  Ja, af og til  
(1)  Nej, sjældent  
(0)  Nej, aldrig

---

**D Jeg har været nervøs og bekymret uden god grund**

- (0)  Nej, overhovedet ikke  
(1)  Meget sjældent  
(2)  Ja, nogle gange  
(3)  Ja, meget ofte

---

**E Jeg har været angst og panikslagen uden god grund**

- (3)  Ja, en hel del  
(2)  Ja, nogle gange  
(1)  Nej, ikke meget  
(0)  Nej, overhovedet ikke

---

**F Jeg har haft svært ved at overskue min situation**

- (3)  Ja, det meste af tiden  
(2)  Ja, nogle gange  
(1)  Nej, det meste af tiden har jeg kunnet overskue min situation  
(0)  Nej, jeg har kunnet overskue min situation lige så godt, som jeg plejer

---

**G Jeg har været så ulykkelig, at jeg har haft svært ved at sove**

- (3)  Ja, det meste af tiden  
(2)  Ja, nogle gange  
(1)  Nej, sjældent  
(0)  Nej, aldrig

---

**H Jeg har været ked af det og ulykkelig**

- (3)  Ja, det meste af tiden  
(2)  Ja, ret tit  
(1)  Nej, sjældent  
(0)  Nej, aldrig

---

**I Jeg har været så ulykkelig, at jeg har grædt**

- (3)  Ja, det meste af tiden  
(2)  Ja, ret tit  
(1)  Nej, kun ved enkelte lejligheder  
(0)  Nej, aldrig

---

**J Tanken om at gøre skade på mig selv har strejft mig**

- (3)  Ja, ganske ofte  
(2)  Nogle gange  
(1)  Meget sjældent  
(0)  Aldrig
-

Har du selv eller andre i løbet af den sidste måned bemærket, at du opfører dig anderledes, end du plejer og i givet fald på hvilken måde? (Sæt kryds)

	Slet ikke (0)	Til en vis grad (1)	Passer meget godt (2)	I høj grad (3)
1 Lavere stresstærskel/ mere stresset end du plejer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Mere aggressiv, udadreagerende, besvær med selvkontrol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Følelse af udbrændthed og tomhed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Konstant, uforklarlig træthed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Mere irritabel, rastløs og frustreret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Søvnforstyrrelser: Sover for meget/for lidt/uroeligt, besvær med at falde i søvn/vågner tidligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Især om morgenen at have en følelse af uro/ængstelse/ ubehag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Overforbrug af alkohol og piller for at opnå en beroligende og afslappende virkning. At du er overaktiv eller at du afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløst, jogge eller dyrke anden form for idræt, spise for meget eller for lidt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Føler du, at din opførsel er ændret på en sådan måde, at hverken du selv eller andre kan genkende dig, og at du er svær at have med at gøre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Har du følt dig eller har andre opfattet dig som dystert, negativ eller præget af håbløshed hvor alt ser sort ud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Har du selv eller andre bemærket, at du har større tendens til selvmedlidenhed, til at være klagende eller til at virke "ynkelig"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Er der i din biologiske familie tendens til misbrug, depression/nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til en adfærd der indebærer fare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sæt kryds nedenfor, hvis der er udsagn, der passer noget eller meget på dig:

- Jeg føler mig låst fast
- Jeg trækker mig fra min familie
- Jeg vil helst være alene
- Jeg føler ikke, jeg lever op til mit ansvar
- Der er ikke længere noget, jeg synes, er spændende
- Jeg oplever det meget krævende at være sammen med min familie
- Jeg synes det er nemmest at klare situationen ved at jeg kaster mig over noget arbejde
- Det er svært at fortælle til nogen, hvordan jeg har det
- Jeg synes at jeg må klare mine problemer selv

For gravide/vordende forældre	For nyblevne forældre
<b>Hvordan tænker du om dit barn, der er på vej?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeg tror det vil være meget krævende</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg tror det kan blive svært at trøste mit barn</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg tænker indimellem, at jeg fortryder vente barn</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg tror jeg får rigtig god kontakt med mit barn</li> </ul>	<b>Hvordan tænker du om dit barn?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jeg synes mit barn er meget krævende</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg har svært ved at trøste mit barn</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg tænker indimellem at jeg har fortrudt at få barn</li> <li><input type="checkbox"/> Jeg har rigtig god kontakt med mit barn</li> </ul>
<b>Hvordan forestiller du dig selv som forælder?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Meget god</li> <li><input type="checkbox"/> God</li> <li><input type="checkbox"/> Ikke så god</li> <li><input type="checkbox"/> Slet ikke god</li> </ul>	<b>Hvordan tænker du om dig selv som forælder?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Meget god</li> <li><input type="checkbox"/> God</li> <li><input type="checkbox"/> Ikke så god</li> <li><input type="checkbox"/> Slet ikke god</li> </ul>

---

### Information om spørgeskemaet:

Skemaet bruger en række forskellige redskaber til at opfange mulig fødselsdepression. Svarene bruges til at vurdere om der er behov for behandling og støtte.

Ansvarlig for udformning: Chefpsykolog Svend Aage Madsen, ph.d., Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning, Rigshospitalet.

Spørgeskemaet består af følgende dele:

- **Edinburgh Post-natal Depression Scale** (Cox, J. & Holden, J. (2003): Perinatal Mental Health: A Guide to the Edinburgh Post-natal Depression Scale. London: Gaskell).
- **Gotland Male Depression Scale**. (Rutz, W., Rihmer, Z. & Dalteg, A. (2002): The Gotland Scale for assessing male depression. Nord J Psychiatry. 56(4): 265-71).
- Udvalgte spørgsmål fra **The Masculine Depression Scale** (Magovcevic, M. & Addis M. (2009) The Masculine Depression Scale: Development and Psychometric Evaluation).
- Spørgsmål udformet i **Rigshospitalets Fædreforskningsprogram** (Madsen, S.Aa. (2008) Spædbarnet i faderens verden. Psyke & Logos, 7, 2, 669-687).

Hovedparten af spørgsmålene er anvendt i den danske undersøgelse: **Paternal depression in the postnatal period assessed with traditional and male depression scales** (Madsen, S.Aa. & Juhl, T. (2007). Int Journ Men's Health & Gender. Vol 4 Issue I, March, 26-31). Edinburgh Post-natal Depression Scale og Gotland Male Depression Scale er validerede skalaer.



### Kontaktadresse:

Klinik for Psykologi, Pædagogik og Socialrådgivning  
Afs 9512, Blegdamsvej 9, 2100 København Ø  
Tlf: 35453686

---