|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Naam: |  | Adres: |  |
| Jouw geboortedatum: |  |  |  |
| Geboortedatum van je baby: |  | Telefoonnummer: |  |

Deze vragenlijst heeft als doel om te achterhalen of jij constant of regelmatig één van volgende zaken ervaart.

Graag **Ja** of **Nee** aankruisen voor *alle* onderstaande vragen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | **Vraag** | Ja | Nee |
| **DEEL 1** |
| 1. | Heb je aanhoudend indringende, pijnlijke herinneringen aan jouw bevalling, zoals moeilijke beelden, gedachtes of gewaarwordingen? |  |  |
| 2. | Heb je nachtmerries over jouw bevalling? |  |  |
| 3. | Blijf je de traumatische gebeurtenissen van jouw bevalling herbeleven of blijf je last hebben van flashbacks? |  |  |
| 4. | Voel je angst of paniek als iets je herinnert aan jouw bevalling? |  |  |
| 5. | Heb je last van enige fysieke symptomen of problemen als iets je herinnert aan je bevalling? Bijvoorbeeld astma, maag of darmklachten, etc? |  |  |
| **DEEL 2** |
| 6. | Probeer je te vermijden om te denken, of praten, over jouw bevalling omdat je het te pijnlijk vindt? |  |  |
| 7. | Probeer je activiteiten, plaatsen of mensen te vermijden die je herinneren aan je bevalling? |  |  |
| 8. | Vind je het moeilijk om belangrijke delen van je bevalling te herinneren? |  |  |
| 9. | Heb je geen interesse meer in activiteiten die je vroeger fijn vond om te doen? |  |  |
| 10. | Heb je het gevoel dat er afstand is met degene die normaal dicht bij je staan, zoals familie en vrienden? |  |  |
| 11. | Heb je het gevoel dat je niet in staat bent om liefde te geven aan of te ontvangen van mensen dicht bij je, zoals je kind, familie of vrienden? |  |  |
| 12. | Heb je geen hoop of positieve gedachtes als je aan de toekomst denkt? |  |  |
| **DEEL 3** |
| 13. | Heb je moeite om in slaap te vallen of word je vaak wakker? |  |  |
| 14. | Voel je je vaak geirriteerd of heb je woede uitbarstingen? |  |  |
| 15. | Heb je problemen om je te concentreren? |  |  |
| 16. | Ben je hyper alert? (constant waakzaam voor gevaar?) |  |  |
| 17. | Ben je heel vaak (altijd) nerveus/zenuwachtig? |  |  |