

Vragenlijst

Deze vragenlijst is afgeleid van de *Traumatic Event Scale (TES-B)* screeningslijst van Klaas Wijma, om postpartum posttraumatische stress symptomen (PP-PTSS) op te sporen.

De volgende vragen kunnen je helpen om te kijken in hoeverre je negatieve bevallingservaring nu nog een rol speelt in je leven.

- Kijk je met een naar gevoel/negatief terug op je bevalling? ja / nee
- Heb je het gevoel gehad tijdens de bevalling dat je leven in gevaar was? ja / nee
- Zijn je lichamelijke of psychische grenzen overschreden tijdens je bevalling? ja / nee
- Heb je het gevoel gehad tijdens de bevalling dat het leven van jouw baby in gevaar was? ja / nee
- Beïnvloeden je herinneringen aan de bevalling je (dagelijks) leven op een negatieve manier? ja / nee
- Ben je delen van (je herinnering aan) je bevalling kwijt? ja / nee
- Merk je dat je hartkloppingen krijgt, dat het zweet je uitbreekt of krijg je andere lichamelijke reacties als je aan de bevalling terugdenkt? ja / nee
- Word je soms overvallen door herinneringen aan je bevalling? ja / nee
- Heb je nachtmerries of akelige dromen over je bevalling? ja / nee
- Slaap je slechter dan voor je bevalling? (zonder dat je baby je wakker houdt) ja / nee
- Heb je sinds je bevalling last van vermoeidheid of lusteloosheid? ja / nee
- Denk je negatiever over jezelf, anderen of de wereld sinds je bevalling? ja / nee
- Verwijt je jezelf dingen die bij de bevalling wel/niet zijn gebeurd? ja / nee
- Heb je last van schaamte of schuldgevoelens ten aanzien van je bevalling? ja / nee
- Probeer je om (juist) níet aan je bevalling terug te denken of erover te praten? ja / nee
- Probeer je om mensen/situaties die je aan de bevalling herinneren te vermijden? ja / nee
- Ben je sneller geïrriteerd dan voor je bevalling? ja / nee
- Heb je sinds je bevalling last van geheugen- of concentratieverlies? ja / nee
- Reageer je schrikachtiger dan voor je bevalling? ja / nee

- Heb je moeite om enthousiasme op te brengen voor dingen die je voor je bevalling 'leuk' vond om te doen, dingen waar je vroeger naar uitkeek? ja / nee
- Voel je je verantwoordelijk voor het verloop van je bevalling? ja / nee
- Heb je last van heftige gevoelens, gedachten of emoties waar je vóór je bevalling geen last van had? ja / nee
- Zorgt een eerdere bevalling voor (extra) angst voor de komende bevalling? ja / nee