

Hieronder staat een lijst met diverse klachten. Je kunt voor jezelf deze lijst uitprinten en aankruisen welke klachten voor jou van toepassing zijn. Op deze manier krijgt een hulpverlener al direct beter inzicht in welke begeleiding voor jou het beste is.

- Ik beleef minder plezier aan dingen die ik eerst wel leuk vond
- Ik heb het gevoel dat ik niet meer kan genieten
- Ik voel me voortdurend verdrietig of leeg zonder dat ik hierin getroost kan worden
- De band die ik met mijn kindje zou moeten hebben, voel ik niet
- Ik ben voortdurend aan het piekeren en malen
- Ik maak me zorgen dat de gevoelens voor mijn kindje ontbreken
- Ik voel me eenzaam
- Ik denk dat ik de enige ben met deze klachten
- Ik voel me machteloos
- Ik slaap slecht
- Ik slaap onrustig
- Ik slaap heel veel
- Ik ben oververmoeid en zou dagenlang kunnen slapen
- Ik heb geen trek in eten
- Ik kom aan in gewicht
- Ik val af
- Ik merk een gevoel van rusteloosheid
- Ik ervaar gebeurtenissen als vertraagd
- Ik heb buitensporige schuldgevoelens en kan niet gerustgesteld worden
- Ik voel me waardeloos
- Ik vind dat ik geen goede moeder ben
- Ik schaam me, omdat ik denk dat andere moeders het beter doen dan ik
- Ik kan me minder concentreren
- Het lukt me niet om een boek te lezen of een film te volgen
- Ik ben angstig zonder dat daar een duidelijk aanwijsbare reden voor is
- Ik voel me ontzettend gespannen
- Ik ben bezorgd dat er iets met mijzelf of mijn kindje gaat gebeuren
- Ik reageer onredelijk
- Ik ben prikkelbaar
- Ik kan me ergeren aan het huilen van mijn kindje
- Ik ben snel kwaad
- Ik heb enorme woede-uitbarstingen
- Ik ben waakzaam en alert
- Ik merk dat ik snel ergens van schrik
- Ik heb herbelevingen van de bevalling
- Ik heb nachtmerries die met de zwangerschap of de bevalling te maken hebben
- Ik vermijd plekken of situaties waaraan ik herinnerd word aan mijn bevalling

- Ik voel me opgejaagd en ervaar stress
- Ik voel me ineens erg paniekerig
- Ik ben bang om de controle te verliezen
- Ik heb het gevoel dat ik mijn gedachten niet meer kan stoppen
- Ik heb het idee dat ik gek word
- Ik kan bepaalde gedachten niet van me afzetten
- Ik moet van mezelf steeds dezelfde handelingen herhalen
- Ik voel me ontzettend onrustig
- Ik ben hyperactief en wil van alles gaan aanpakken
- Ik merk aan mezelf dat mijn stemmingen enorm wisselen
- Ik heb ineens de behoefte om veel te praten
- Mijn spraaktempo is verhoogd
- Ik blijf maar doorpraten
- Ik sta niet open voor suggesties van anderen
- Ik heb een agressieve vorm van communiceren naar anderen
- Ik commandeer anderen wat ze moeten doen, terwijl dat niet bij mij als persoon past
- Mijn gedachten nemen een vlucht
- Ik ervaar een tomeloze energie die ik wil omzetten in actie
- Ik heb een opgeblazen eigenwaarde en denk dat ik de hele wereld aan kan
- Ik voel mezelf vervreemd, alsof ik niet meer in mijn lichaam zit
- Ik zie of voel dingen die een ander niet zo ervaart
- Ik hoor stemmen in mijn hoofd die anderen niet horen
- Ik denk dat ik de gedachten van andere mensen kan lezen
- Ik heb het gevoel almachtig te zijn of uitverkoren voor een bepaalde taak
- Ik heb bizarre gedachten waarvan ik weet dat ze buitensporig zijn
- Ik heb bizarre gedachten, maar voor mij zijn ze normaal
- Ik praat anders
- Ik formuleert zinnen niet meer logisch
- Ik vertrouw de mensen om me heen niet meer
- Soms heb ik hele zware gedachten waarbij ik aan de dood denk
- Ik heb gedachten om zelfmoord te plegen
- Ik wil mijn kindje iets aandoen