

# Vragenlijst Depressie

## Tijdens of na de zwangerschap

**Met behulp van deze vragenlijst kun je een inschatting maken van hoe hoog je scoort op het risico op depressie tijdens of na de zwangerschap. De vragenlijst is zowel voor moeders als vaders.**

De jeugdverpleegkundige gaat tijdens het 8 weken consult met je in gesprek over de omgeving waarin jouw kind gaat opgroeien en over hoe je het ouderschap tot nu toe ervaart. De jeugdverpleegkundige vraagt tijdens het gesprek ook naar de uitkomsten van deze vragenlijst. Daarom is het fijn als je de vragenlijst voor je afspraak al ingevuld hebt. Heb je vragen over de uitslag van deze vragenlijst en kan je vraag niet wachten tot het consult? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige of een andere hulpverlener zoals: de verloskundige, gynaecoloog of huisarts.

**Beantwoord de volgende vragen en kies het antwoord dat het dichtst bij je gevoel komt. Het gaat om de gevoelens van de afgelopen zeven dagen.**

- Ik kan lachen en de leuke kant van de dingen inzien
  - Zoveel als ik altijd kon
  - Nu niet zoveel als anders
  - Zeker nu niet zoveel als anders
  - Helemaal niet
- Ik kijk met plezier naar dingen uit
  - Zoals altijd of meer
  - Wat minder dan ik gewend was
  - Absoluut minder dan ik gewend was
  - Nauwelijks
- Ik maak mijzelf onnodig verwijten als er iets fout gaat
  - Nee, nooit
  - Niet erg vaak
  - Ja, soms
  - Ja, heel vaak
- Ik ben bang of bezorgd zonder dat er een aanleiding voor is
  - Nee, helemaal niet
  - Nauwelijks
  - Ja, soms
  - Ja, heel vaak
- Ik reageer schrikachtig of paniekerig zonder echte reden
  - Nee, nooit
  - Nee, niet vaak
  - Ja, soms
  - Ja, tamelijk vaak
- De dingen groeien me boven het hoofd
  - Nee, ik kan alles even goed aan als anders
  - Nee, meestal kan ik de dingen erg goed aan
  - Ja, soms ben ik minder goed tegen de dingen opgewassen dan anders
  - Ja, meestal ben ik er niet tegen opgewassen
- Ik voel me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kan slapen
  - Helemaal niet
  - Niet vaak
  - Ja, soms
  - Ja, meestal
- Ik voel me somber en beroerd
  - Helemaal niet
  - Niet erg vaak
  - Ja, tamelijk vaak
  - Ja, bijna steeds
- Ik voel me zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen
  - Nee, nooit
  - Alleen af en toe
  - Ja, tamelijk vaak
  - Ja, heel vaak
- Ik denk er aan om mezelf iets aan te doen
  - Nee, nooit
  - Nauwelijks
  - Ja, soms
  - Ja, tamelijk vaak

Score:

A = 0

B = 1

C = 2

D = 3

# Uitleg score

## Score 0 tot 8 punten: Je zit best goed in je vel

Je hebt waarschijnlijk weinig last van mentale problemen tijdens de zwangerschap of na de bevalling. Je zit over het algemeen goed in je vel, voelt je in balans en geniet van je pas geboren kindje. Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen in deze hectische fase van je leven?

Het is belangrijk dat jij goed voor jezelf zorgt en in balans blijft in deze hectische fase van je leven. Het kan zijn dat jij je niet herkent in bovenstaande uitslag en je helemaal niet goed in je vel zit of somber bent. Lees dan verder bij score 9 tot en met 12. Of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van jouw consultatiebureau.

## Score 9 tot 12 punten: Je voelt je niet lekker of bent bezorgd

Jouw score wijst erop dat jij je niet in balans voelt en niet lekker in je vel zit. Mogelijk slaap je heel slecht of ben je erg vermoeid. Of je hebt nergens plezier in. Misschien maak je je veel zorgen, twijfel je eraan of je het allemaal wel goed doet en of je een goede ouder zult zijn of bent. Of misschien heb je last van bepaalde angsten.

Wat kun je doen? Bovenstaande klachten zijn helemaal niet gek na een heftige gebeurtenis als een zwangerschap en bevalling. Het is heel normaal dat je als kersverse ouder tijdelijk uit balans bent. Blijf er niet mee rondlopen, maar maak het bespreekbaar met mensen in je omgeving die je vertrouwt of met een hulpverlener. Er is zoveel aan te doen! Door snel wat aan je problemen te doen, kun je voorkomen dat je problemen zwaarder worden.

## Score 13 of meer: Lusteloos en moe

Jouw score wijst erop dat je je niet goed voelt tijdens de zwangerschap of na de bevalling en psychische klachten ervaart. Het zou zelfs kunnen wijzen op een postpartum depressie. Mogelijk slaap je slecht, pieker je veel en heb je nergens zin in. Je voelt je somber, uitgeblust en misschien heb je last van schuldgevoelens, onzekerheid of bepaalde angsten.

Wat kun je doen? Het komt regelmatig voor dat pas bevallen moeders zich na een heftige gebeurtenis als een zwangerschap en bevalling psychisch uit balans voelen. Blijf niet met deze klachten rondlopen, er is veel aan te doen. Hoe sneller jij hulp zoekt, hoe eerder jij je weer beter gaat voelen.

Praat met mensen in je omgeving over hoe je je voelt. Bespreek je klachten ook met je huisarts. Zij of hij kan beoordelen of je te maken hebt met een postpartum depressie. Samen kunnen jullie bekijken welk hulpaanbod voor jullie passend is.

**Meer informatie? Scan de QR-code en bekijk onze speciale pagina over depressie tijdens en na de zwangerschap**

