

Jouw verhaal

Wat fijn dat je voor Stichting Me Mam wil schrijven over je ervaringen met psychische klachten rond de bevalling. Het is bekend dat het lezen van de verhalen van andere moeders jou kan helpen om er weer bovenop te komen. Na het insturen gaan wij bekijken of het geschikt is om op de website te plaatsen. Denk daarbij aan de volgende zaken:

- Je verhaal mag niet langer zijn dan 2000 woorden;
- Het verhaal mag je onder je eigen voornaam laten plaatsen, maar dat kan ook anoniem of onder een andere naam.
- Vermijd in het verhaal de namen van concrete personen of instellingen.

We hebben een aantal vragen geformuleerd die je kunt gebruiken bij het schrijven van je verhaal. Het is slechts een leidraad. Als jij je verhaal op een andere manier wil vertellen, dan kan dat uiteraard ook.

- Wie ben je (naam, leeftijd, beroep, relatie, hoeveel kinderen)?
- Hoe is je zwangerschap verlopen?
- Had je voor of tijdens de zwangerschap te maken met psychische klachten?
- Wanneer ontstonden jouw klachten en hoe ging dat?
- Welke gevoelens of gedachten kreeg je daar bij?
- Hoe reageerde jouw omgeving (partner/familie/vrienden) op jouw klachten?
- Heb je over je klachten gepraat met een professional?
- Zo ja, kun je hierover iets vertellen?
- Hoe is de relatie met je kindje?
- Welke gevoelens heb je gehad ten opzichte van je kindje?
- Als je negatieve gevoelens had naar je kindje, kon je daar dan met iemand over praten?
- Van wie of door wat heb je tijdens de klachten de meeste steun ervaren?
- Op welke manier was die steun helpend?
- Wie of wat heeft juist helemaal *niet* geholpen en hoe kwam dat?
- Ben je opgenomen geweest? Zo ja, hoe heb je dat ervaren?
- Welke factoren, acties of therapieën hebben bijgedragen aan jouw herstel?
- Heb je gemerkt dat anderen vooroordelen hebben over psychische klachten? Zo ja, kun je daar iets over vertellen?
- Welke impact heeft deze ervaring op je leven?
- Zijn alle klachten nu verdwenen?
- Heb je je leven op de één of andere manier anders ingericht als gevolg van deze ervaring?
- Ben je na deze ervaring nog een keer bevallen of zou je dat in de toekomst willen? Zo ja, hoe kijk je daar tegenaan?
- Zijn er voorzorgsmaatregelen die je zou willen nemen bij een volgende zwangerschap?
- Wat heb je in de periode van je klachten het meest gemist op het gebied van hulpverlening en steun?
- Denk je dat je sneller zou zijn hersteld als je die ondersteuning **wel** had gekregen? Kun je daar iets over vertellen?
- Heb je zelf een duidelijk beeld van de factoren die hebben meegespeeld in het ontstaan van jouw klachten (biologisch, psychologisch en/of sociaal)?
- Denk je dat jouw klachten te voorkomen waren geweest als dingen anders waren gelopen? Zo ja, hoe dan?
- Wat heeft bijgedragen aan jouw herstel dat niet binnen de regulier zorg aangeboden wordt?
- Wat zou je moeders willen adviseren die nu deze klachten hebben?

We vragen je om uit de onderstaande lijst (maximaal) 5 klachten te kiezen die op jou het meest van toepassing zijn geweest. Op basis daarvan kunnen moeders op de site een herstelverhaal kiezen waarin zij zichzelf het meest herkennen.

- Sombere gevoelens hebben
- Verdrietig zijn
- Het idee hebben dat je de enige bent met deze klachten
- Overbezorgdheid
- Het verliezen van alle controle
- Slecht slapen
- Teveel slapen
- Oververmoeid
- Futloosheid
- Nergens zin in hebben
- Weinig eetlust
- Teveel eten
- Gevoel van 'genieten' ontbreekt
- Gedachten niet kunnen stoppen
- Het gevoel hebben dat je 'gek' wordt
- Kwaadheid
- Woede-uitbarstingen
- Je opgejaagd voelen
- Onrustig zijn
- Hyperactief
- Wisselende stemmingen
- Schuldgevoelens
- Gevoelens van schaamte
- Jezelf de schuld geven
- Obsessieve gedachten
- Bezorgdheid
- Ernstige stress
- Angstig
- Pure paniek
- Herbelevingen
- Nachtmerries
- Het vermijden van gebeurtenissen
- Waakzaam
- Alertheid
- Machteloosheid
- Snel ergens van schrikken
- Dwanggedachten
- Dwanghandelingen
- Verhoogd spraaktempo
- Niet openstaan voor suggesties van anderen
- Agressieve vorm van communiceren
- Anderen commanderen
- Angst voor de bevalling
- Jezelf vervreemd voelen
- Hallucinaties
- Waangedachten
- Verward praten
- Achterdochtig, wantrouwend
- Suïcidegedachten
- Automutilatie (jezelf beschadigen)
- Gedachten aan infanticide (kinderdoding)

Heb je een vraag over het schrijven van je verhaal of wil je wat meer informatie, mail dan naar jouwverhaal@memam.nl. Je kunt dit mailadres ook gebruiken om je verhaal naar op te sturen. Nadat we jouw verhaal geredigeerd hebben en vinden dat jouw verhaal geplaatst kan worden, dan laten we je dat uiteraard weten.

Hartelijk bedankt voor je medewerking en openhartigheid!

Tip: print deze 2 bladzijden uit voordat je er mee aan de slag gaat.