# Afbeelding met tekst, Graphics, grafische vormgeving, vlinder Automatisch gegenereerde beschrijvingVragenlijstje

# Hoe ervaar jij het moederschap?

1. **Ik ben tevreden over hoe mijn leven als moeder er nu uitziet**

Bijna nooit

Soms

Regelmatig

Heel vaak

Altijd

1. **Ik twijfel over mijn opvoedaanpak**

Bijna nooit

Soms

Regelmatig

Heel vaak

Altijd

1. **Heb je bij vraag 1 ‘bijna nooit’, ‘soms’, of ‘regelmatig’ ingevuld. En bij vraag 2 ‘regelmatig’, ‘heel vaak’ of ‘altijd’? Wil je dan hieronder vertellen waar dit mee te maken heeft?**
2. **Wat ik ook zeg tegen mijn kind als het boos of verdrietig o.i.d. is, niks lijkt te helpen in dit soort situaties. Dit herken ik:**

Helemaal niet

Een beetje

Best wel

Heel erg

1. **'Ik vind het heel lastig om te bepalen hoe ik mijn kind op zo’n moment moet helpen. ' Dit gevoel heb ik:**

Bijna nooit

Soms

Regelmatig

Heel vaak

1. **Ik heb het gevoel dat mijn kind mij bewust probeert uit te dagen, alsof het precies lijkt te weten waar bij mij de ‘rode button’ zit waardoor ik ‘op de kast zit’**

Bijna nooit

Bijna altijd

Regelmatig

Soms

1. **In dit soort situaties voel ik mij\*:**

Machteloos

Onzeker (ga ik aan mijzelf en mijn opvoedskills twijfelen)

Boos/gefrustreerd

Prima, het lukt mij om zelf rustig te blijven en ik laat mij niet van de wijs brengen

Iets anders nl.: …………………………………………………………..

*\*meerdere antwoorden mogelijk*

1. **Ik zou graag willen dat dit soort situaties verbeteren en ik (weer) de ouder ben zoals ik dat graag wil zijn**

Dat is voor mij niet aan de orde, alles loopt zoals ik dat wil

Soms wel

Ik denk regelmatig; dit zou toch leuker en makkelijker moeten kunnen?

Ja, dat gevoel heb ik best vaak

Iets anders nl.: …………………………………………………………..

1. **Als je bij vraag 8 antwoord B, C, D of E hebt gekozen , wat is de belangrijkste vraag/uitdaging waar je nu tegenaan loopt?**
2. **Wat maakt dat je hier (nog) geen hulp/ondersteuning bij hebt gezocht?**

**Vraag 9 en 10 ingevuld?**

Wellicht kan ik iets voor je betekenen? Ik denk graag met je mee op welke manier ook jouw moederschap leuker, lichter en liefdevoller kan zijn.

Mag ik je eventueel eens mailen om verder te praten n.a.v. jouw antwoord?

Ja prima

Nee liever niet, want ………………………………………………………………………………

*Je zou mij een groot plezier doen als je de antwoorden op dit vragenlijstje naar mij mailt. Ik gebruik de antwoorden anoniem om mijn aanbod nog beter af te stemmen op de vragen en behoeften van ouders en als je dit terugstuurt, krijg je als bedankje een mail met een persoonlijke opvoedtip of -hack die je in jouw situatie verder kan helpen.*