



## **Schriftelijke vragenlijst bij de 4e meting van het NOCDA onderzoek**

### **Deel 2**

In dit boekje vindt u een aantal vragenlijsten die betrekking hebben op uw stemming, gezondheid en leefsituatie. Bij elke vragenlijst kunt u lezen hoe u de vragen moet beantwoorden. Het is de bedoeling dat u alle vragen beantwoordt.

In te vullen door respondent

Geboortedatum: .....

Datum invullen lijsten: .....

Begintijd invullen lijsten:.....

Eindtijd invullen lijsten.....

In te vullen door interviewer

NOCDA-nummer: .....

Interviewer: .....

---

### *Algemene instructie*

Vóóordat u de vragenlijst gaat invullen willen we u nog op een paar dingen attent maken.

- De vragenlijst is dubbelzijdig afgedrukt.
- Het is de bedoeling dat u de vragen zelf en zonder overleg met anderen in een rustige omgeving invult.
- Wilt u na het beantwoorden van de laatste vraag de vragenlijst nog eens doorbladeren om te zien of u vragen hebt overgeslagen?

**Wilt u hier uw geboortedatum invullen!!**

Dag:            maand:                            jaar:

Mocht u vragen hebben over deze vragenlijst neemt u dan contact op met één van de volgende personen:

Mw. B. Lever- van Milligen  
Mw. N. Billingy

telefoonnummer 020-7885679  
telefoonnummer 020-7885595

**We willen u al vast hartelijk bedanken voor het invullen van deze vragenlijst!!!**

## Symptomenlijst

Deze lijst gaat over obsessief- compulsieve symptomen. We willen u vragen aan te geven of u deze symptomen heeft ervaren in de periode sinds het vorige interview. Als u deze symptomen VAAK heeft gehad, zet dan een ✓ in één toepasselijk vakje.

"Verleden" betekent dat het symptoom zich sinds het vorige interview heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande maand. Indien u zowel **in de afgelopen maand** als in het **verleden** (sinds het vorige interview) last van een bepaald symptoom heeft gehad dan zet u een ✓ bij **actueel**. Indien u **actueel** (afgelopen maand) geen last van het symptoom heeft en ook niet in het **verleden** (sinds het vorige interview) dan zet u een ✓ bij **nooit**.

Nooit	Actueel	Verleden	<b>Agressieve obsessies</b>
			<b>1. Ik ben bang om mezelf kwaad te doen.</b> Angst voor het eten met mes en vork, het hanteren van scherpe voorwerpen, het passeren van een ruit.
			<b>2. Ik ben bang andere mensen kwaad te doen.</b> Angst andermans eten te vergiftigen, baby's iets aan te doen, iemand voor een trein te duwen, iemands gevoelens te kwetsen, aansprakelijk te zijn voor het niet geven van hulp bij een of andere denkbeeldige ramp, schade aan te richten door het geven van ondeugdelijk advies.
			<b>3. Er spelen gewelddadige of afschuwelijke beelden door mijn hoofd.</b> Angst een brand of inbraak te veroorzaken door onzorgvuldige controle van de sloten voor vertrek uit het huis.
			<b>4. Ik ben bang schunnige of beledigende dingen te zeggen.</b> Angst in openbare situaties, zoals tijdens een kerkdienst, obsceniteiten te zullen schreeuwen, of deze ergens op te schrijven.
			<b>5. Ik ben bang iets gênants te zullen doen.</b> Angst in sociale situaties een figuur te slaan.
			<b>6. Ik ben bang een ongewenste impuls in daden om te zullen zetten.</b> Angst de auto tegen een boom te rijden, iemand te overrijden, een vriend te steken met een mes.
			<b>7. Ik ben bang dingen te zullen stelen.</b> Angst een caissière te tillen, of kleinigheden te zullen gappen in een winkel.
			<b>8 Ik ben bang andere schade te zullen berokkenen door onzorgvuldigheid.</b> Angst een ongeluk te veroorzaken zonder het te merken (zoals bij doorrijden na een ongeluk).
			<b>9. Ik ben bang de schuld van iets anders vreselijks te zullen zijn.</b> Beelden van moorden, in stukken gehakte lichamen of andere weerzinwekkende taferelen.
<b>Besmettingsobsessies</b>			
			<b>10. Ik ben bang voor of heb een afschuw van lichamelijke uitscheidingsproducten.</b> Angst om aids, kanker of andere ziektes op te lopen in openbare toiletten, angst voor je eigen speeksel, urine, faeces, sperma, of vaginale secreties.
			<b>11. Ik ben erg bang voor vuil of bacteriën.</b> Angst voor bacteriële besmetting door het zitten op bepaalde stoelen, handen geven, of het aanraken van deurknoppen.
			<b>12. Ik maak me overmatig zorgen over besmettende stoffen in het milieu.</b> Angst voor besmetting door asbest of radon, angst voor radioactieve stoffen, verontrusting over steden met giftige afvalhopen.

Nooit	Actueel	Verleden	
			<b>13. Ik maak me overmatig zorgen over bepaalde huishoudelijke schoonmaak-middelen.</b> Angst voor giftige schoonmaakmiddelen voor keuken of toilet, oplosmiddelen, insectenverdelgers of terpentijn.
			<b>14. Ik koester een overmatige angst voor dieren.</b> Angst voor besmetting door contact met insecten, katten of andere dieren.
			<b>15. Ik heb iets tegen kleefmiddelen of resten daarvan.</b> Angst voor plakband en andere kleefmiddelen die smetstoffen vast kunnen houden.
			<b>16. Ik ben bang ziek te worden door het aanraken van iets vies.</b> Angst ziek te zullen worden als direct gevolg van contact met iets vuils of besmets.
			<b>17. Ik ben bang anderen te zullen besmetten.</b> Angst andere mensen niet aan te durven raken of voedsel klaar te maken omdat je iets giftigs hebt aangeraakt (zoals benzine) of je eigen lichaam.
<b>Seksuele obsessies</b>			
			<b>18. Ik heb last van verboden of perverse seksuele gedachten, beelden of impulsen.</b> Ongewenste seksuele gedachten over vreemden, familieleden of vrienden.
			<b>19. Ik heb seksuele obsessies waarin kinderen of incest een rol spelen.</b> Ongewenste gedachten over seksueel gedrag met je eigen of andermans kinderen.
			<b>20. Ik heb obsessies met betrekking tot homoseksualiteit.</b> Angstige gedachten als: 'Ben ik homoseksueel?' of 'Als ik nou eens plotseling homoseksueel word?' terwijl elke basis voor deze gedachte ontbreekt.
			<b>21. Ik heb obsessieve gedachten over agressief seksueel gedrag jegens andere mensen.</b> Ongewenste beelden van gewelddadig seksueel gedrag jegens volwassen onbekenden, vrienden of familieleden.
<b>Bewaar of hamster obsessies</b>			
			<b>22. Ik bewaar of verzamel obsessief van alles.</b> De onnozeste dingen niet weg durven gooien uit angst ze ooit nodig te hebben, dwangmatig oprapen en verzamelen van nutteloze dingen.
<b>Religieuze obsessies</b>			
			<b>23. Ik ben bang heiligschennis of godslastering te plegen.</b> Angst voor het hebben van heiligschennende gedachten, het doen van godlasterlijke uitspraken, of bang zijn hiervoor gestraft te zullen worden.
			<b>24. Ik maak me uitzonderlijk druk over morele kwesties.</b> Angst of men wel altijd 'het goede' doet, geen leugen heeft verteld, niet iemand tekort heeft gedaan.
<b>Obsessieve behoefte aan symmetrie of nauwkeurigheid</b>			
			<b>25. Ik ben obsessief bezig met symmetrie of nauwkeurigheid.</b> Angst of paperassen of boeken wel precies recht staan of liggen, of controleren of berekeningen of geschreven teksten wel foutloos zijn.
<b>Diverse obsessies</b>			
			<b>26. Ik heb het gevoel bepaalde dingen te moeten weten of onthouden.</b> Het idee dat je onbetekenende dingen moet onthouden zoals kentekennummers, de namen van acteurs bij televisieshows, oude telefoonnummers, de tekst op autostickers of T-shirts.
			<b>27. Ik durf bepaalde dingen niet te zeggen.</b> Bepaalde woorden (zoals 'dertien') niet uit durven spreken uit bijgelovige angst; bang iets oneerbiedigs over een dode te zeggen, geen woorden met een apostrof durven gebruiken (omdat dit bezit aanduidt).

Nooit	Actueel	Verleden	
			<b>28. Ik ben bang me niet juist uit te drukken.</b> Angst iets fouts te hebben gezegd, niet het 'perfecte' woord te gebruiken.
			<b>29. Ik ben bang dingen te verliezen.</b> Angst een portefeuille of onbelangrijke dingen zoals een notitieblaadje kwijt te raken.
			<b>30. Ik heb last van opdringerige (neutrale) gedachtebeelden.</b> Ongewenste beelden zonder enig verband die door je hoofd spelen.
			<b>31. Ik heb last van opdringerige zinloze geluiden, woorden of muziek in mijn hoofd.</b> Woorden, liedjes of muziek in je hoofd die je niet tot zwijgen kunt brengen.
			<b>32. Ik heb last van bepaalde geluiden of klanken.</b> Ongerustheid over het geluid van tikkende klokken of stemmen in een andere kamer die je wakker kunnen houden.
			<b>33. Ik heb geluk- en ongelukscijfers en -getallen.</b> Tobberijen over getallen (zoals dertien), waardoor je iets een bepaald gelukbrengend aantal keren gaat doen of iets uitstelt tot een bepaald 'gunstig' uur van de dag.
			<b>34. Sommige kleuren hebben een speciale betekenis voor me.</b> Geen dingen met een bepaalde kleur durven gebruiken (zwart kan bijvoorbeeld in verband worden gebracht met de dood, rood met bloed en verwondingen).
			<b>35. Ik heb bijgelovige angsten.</b> Angst om een kerkhof, lijkwagen of zwarte kat tegen te komen of te passeren; angst voor voortekenen in verband met de dood.
<b>Somatische obsessies</b>			
			<b>36. Ik ben bang voor ziekten of kwalen.</b> Angst een ziekte zoals kanker, een hartkwaal of aids te hebben ondanks ontkennende verklaringen van artsen.
			<b>37. Ik maak me excessief zorgen om een deel van mijn lichaam of een bepaald aspect van mijn uiterlijk (stoornis in de lichaamsbeweging).</b> Ongerustheid dat je gezicht, oren, neus, ogen of een ander deel van je lichaam afzichtelijk lelijk zijn, ondanks verzekeringen van het tegendeel van anderen.
<b>Dwangmatig reinigen of (handen) wassen</b>			
			<b>38. Ik was mijn handen buitensporig vaak of op een geritualiseerde manier.</b> Het vele malen per dag of lang achtereen wassen van de handen na (denkbeeldig) contact met een besmet voorwerp. Hierbij kun je de armen zelfs tot aan de oksel gaan wassen.
			<b>39. Ik douche, baad, poets mijn tanden, maak toilet of verzorg mijzelf in excessieve mate of volgens een ritueel.</b> Het soms urenlang baden of douchen of uitvoeren van andere badkamerbezigheden. Als de volgorde wordt onderbroken, moet soms het hele proces overnieuw worden begonnen.
			<b>40. Ik heb dwanghandelingen rond huishoudelijke of andere onbezielde voorwerpen.</b> Overmatig schoonmaken van kranen, toiletten, vloeren, oppervlakken in de keuken, of kookgerei.
			<b>41. Ik verzin manieren om contact met verontreinigende stoffen te vermijden.</b> Het door familieleden aan laten pakken of verwijderen van insecticiden, vuilnis, benzineblikken, rauw vlees, verven, vernis, de medicijnen in het medicijnkastje, of de kattenbak. Als je het zelf moet doen, trek je er misschien handschoenen bij aan, zoals bij de zelfbedieningspomp.
<b>Dwangmatig controleren</b>			
			<b>42. Ik ga vaak na of ik niet iemand iets heb aangedaan.</b> Het controleren of je niet zonder het te weten iemand iets ergs hebt laten overkomen. Misschien vraag je andere om geruststelling of bel je op om zeker te zijn dat alles in orde is.

Nooit	Actueel	Verleden	
			<b>43. Ik controleer vaak of ik mezelf niet heb bezeerd.</b> Het zoeken van verwondingen of bloed na het hanteren van scherpe of breekbare voorwerpen. Misschien ga je dikwijls naar de dokter ter geruststelling dat je jezelf niet beschadigd hebt.
			<b>44. Ik controleer of er niets vreselijks is gebeurd.</b> Het zoeken in de krant of op de radio of televisie naar berichten over een of andere ramp die jouw schuld zou kunnen zijn. Misschien laat je je door anderen gerust stellen dat je geen ongeluk hebt veroorzaakt.
			<b>45. Ik controleer steeds of ik geen fouten heb gemaakt.</b> Het herhaaldelijk controleren van deursloten, fornuizen, stopcontacten alvorens het huis uit te gaan; het bij het lezen, schrijven of maken van eenvoudige berekeningen telkens weer controleren.
			<b>46. Ik controleer alle aspecten van mijn gezondheid in verband met mijn obsessies met mijn lichaam.</b> Het je herhaaldelijk door vrienden of artsen laten geruststellen dat je geen hartaanval hebt of kanker krijgt; het herhaaldelijk opnemen van je pols, bloeddruk of temperatuur; jezelf controleren op lichaamsgeuren; telkens in de spiegel kijken op zoek naar lelijke aspecten van je uiterlijk.
<b>Herhalingsrituelen</b>			
			<b>47. Ik lees of schrijf dingen telkens weer over.</b> Erg veel tijd besteden aan het lezen van een paar pagina's of het schrijven van een kort briefje omdat je rond gaat draaien in een kringetje van lezen en herlezen uit angst dat je het zojuist gelezene niet begrepen hebt; blijven zoeken naar het 'perfecte' woord of zinnetje; je obsessief druk maken over de vorm van bepaalde letters in een boek.
			<b>48. Ik moet routineactiviteiten steeds weer overdoen.</b> Het herhalen van activiteiten zoals het aan- en uitzetten van apparaten, je haar kammen, een kamer in- of uitlopen, of in een bepaalde richting kijken; je pas prettig voelen als je deze dingen het 'juiste' aantal keren hebt gedaan.
<b>Telcompulsies</b>			
			<b>49. Ik moet voortdurend alles tellen.</b> Het tellen van voorwerpen zoals plafond- en voertegels, boeken in een boekenkast, spijkers in een muur, of zelfs zandkorrels op het strand; het tellen bij het herhalen van bepaalde activiteiten zoals handen wassen.
<b>Het dwangmatig ordenen of schikken van dingen</b>			
			<b>50. Ik moet voortdurend van alles ordenen of schikken.</b> Het rechtleggen van papier of pennen op een bureau of rechtzetten van boeken in een boekenkast, uren verdoen aan het op een bepaalde wijze schikken van dingen in je huis en dan erg van streek raken als deze schikking wordt verstoord.
<b>Dwangmatig verzamelen of bewaren</b>			
			<b>51. Ik moet allerlei dingen bewaren of verzamelen.</b> Het bewaren van oude kranten, aantekeningen, blikken, papieren servetten, verpakkingen en lege flessen uit angst dat je ze misschien ooit nodig zult hebben als je ze weggooit; het verzamelen van nutteloze op straat of in afvalcontainers gevonden voorwerpen.
<b>Diverse compulsies</b>			
			<b>52. Ik heb last van gedachterituelen (anders dan controleren/tellen).</b> Het uitvoeren van rituelen in je hoofd, zoals het zeggen van gebeden of het denken van 'goede' gedachten om een 'slechte' gedachte ongedaan te maken. Dit zijn geen obsessies omdat je ze opzettelijk uitvoert om angst te verlichten of je beter te voelen.
			<b>53. Ik heb de behoefte dingen te vertellen, te vragen of te bekennen.</b> Andere mensen steeds om geruststelling vragen, dingen bekennen die je niet eens gedaan hebt, denken dat je bepaalde woorden tegen andere mensen moet zeggen om je beter te voelen.

Nooit	Actueel	Verleden	
			<p><b>54. Ik heb steeds de behoefte dingen aan te raken, erop te kloppen of eroverheen te wrijven.</b> Toegeven aan de drang om ruwe oppervlakken zoals hout aan te raken, of hete, zoals een kookplaat, toegeven aan de drang tot het licht aanraken van andere mensen; denken dat je iets moet aanraken, zoals een telefoon, om een ziekte in je familie te voorkomen.</p>
			<p><b>55. Ik neem maatregelen (anders dan controleren) om te voorkomen dat mijzelf of anderen een ongeluk of iets anders verschrikkelijks zal overkomen.</b> Het uit de buurt blijven van scherpe voorwerpen zoals messen, scharen en breekbaar glas.</p>
			<p><b>56. Ik vertoon geritualiseerd eetgedrag.</b> Het volgens een bepaald patroon schikken van je voedsel, mes en vork voordat je kunt gaan eten, eten volgens een strikt ritueel, niet kunnen eten voordat de wijzers van een klok precies op een bepaalde tijd staan.</p>
			<p><b>57. Ik vertoon bijgelovig gedrag.</b> Het niet nemen van een bus of trein als het nummer ervan een ongeluksgetal<sup>1</sup> bevat (zoals 13), in huis blijven op de dertiende van de maand, de kleren waarin je langs een uitvaartcentrum of kerkhof bent gekomen weggoaien.</p>
			<p><b>58. Ik trek mijn haar uit (trichotillomanie).</b> Het uittrekken van wimpers, wenkbrauwen, hoofd of schaamhaar, met de vingers of een pincet. Mogelijk veroorzaakt je zelfs kale plekken waardoor je een pruik moet dragen, of pluk je je oogleden of wenkbrauwen helemaal kaal.</p>

---

## Sociale contacten

Er volgen nu 17 uitspraken. Wilt u van elk van de volgende uitspraken aangeven in hoeverre die op u, zoals u **de laatste tijd** bent, van toepassing is? U kunt steeds antwoorden door een van de cijfers te omcirkelen.

Hierbij hebben de cijfers de volgende betekenis:

**1 = nee**

**2 = min of meer**

**3 = ja**

	nee	min of meer	ja
1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.....	1	2	3
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin. ....	1	2	3
3. Ik ervaar een leegte om me heen. ....	1	2	3
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.....	1	2	3
5. Ik mis gezelligheid om me heen. ....	1	2	3
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt. ....	1	2	3
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen. ....	1	2	3
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.....	1	2	3
9. Ik mis mensen om me heen. ....	1	2	3
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten. ....	1	2	3
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht....	1	2	3
12. Ik wil met anderen praten over wat ik voel, wat ik innerlijk meemaak.....	1	2	3
13. Als ik in moeilijkheden zit, heb ik behoefte aan hulp en steun van anderen..	1	2	3
14. Verdriet probeer ik zelf te verwerken. ....	1	2	3
15. Als ik met iets zit, stap ik graag naar iemand toe. ....	1	2	3
16. Gevoelens zijn mijn eigen zaak. ....	1	2	3
17. Juist wanneer ik in moeilijkheden zit wil ik graag tegen iemand aanleunen..	1	2	3

---



## Sociale steun

Nu volgt een lijst met vragen waarin telkens over 'men' gesproken wordt. Het is de bedoeling dat u bij elke vraag onder 'men' telkens de mensen waar u mee omgaat verstaat: dus het geheel van familieleden, vrienden, kennissen, buren, collega's, etc. U wordt gevraagd of een gebeurtenis zich volgens u veel te weinig, juist vaak genoeg, iets te vaak, of veel te vaak voordoet dan u zou wensen in **het afgelopen half jaar**.

De antwoordmogelijkheden zijn:

**1 = veel te weinig**

**2 = iets te weinig**

**3 = juist vaak genoeg**

**4 = iets te vaak**

**5 = veel te vaak**

veel te weinig	iets te weinig	juist vaak genoeg	iets te vaak	veel te vaak
----------------	----------------	-------------------	--------------	--------------

Gebeurt het wel eens dat men:

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. u opmontert of opvrolijkt? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. uw acties ondersteunt? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. gezellig bij u op bezoek komt? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. spulletjes of een klein bedrag aan u leent? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. tegen u zegt: 'dat is een goede manier!'? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. u knuffels of liefkozingen geeft? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. u advies geeft bij allerlei huishoudelijke probleempjes?....                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. u zomaar opbelt of een praatje met u maakt? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. met u meevoelt? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. u opbouwende kritiek geeft? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. u ergens heen brengt? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. genegenheid voor u toont? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. voor afleiding zorgt? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. u hulp biedt in bijzondere gevallen zoals bij ziekte,<br>verhuizing, kinderen uitbesteden? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

---

Gebeurt het wel eens dat men:

---

	<b>veel te weinig</b>	<b>iets te weinig</b>	<b>juist vaak genoeg</b>	<b>iets te vaak</b>	<b>veel te vaak</b>
15. u laat begrijpen waarom u iets niet goed deed? .....	1	2	3	4	5
16. samen met u gaat winkelen, naar een film of wedstrijd gaat of zomaar een dagje met u uitgaat? .....	1	2	3	4	5
17. u aanhaalt? .....	1	2	3	4	5
18. u praktische hulp biedt bij allerlei alledaagse dingen zoals huishouden of klusjes?.....	1	2	3	4	5
19. uw sterke kanten naar voren haalt? .....	1	2	3	4	5
20. u uitnodigt voor een feestje of etentje? .....	1	2	3	4	5

---

## Vertrouwen

Geef alstublieft aan in welke mate u het eens of oneens bent met de volgende stellingen, gebruikmakend van deze schaal:

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Sterk mee oneens</b>	<b>Oneens</b>	<b>Neutraal</b>	<b>Mee eens</b>	<b>Sterk mee eens</b>

	<b>Antwoord (1-5)</b>
1. Ik ben soms meer overtuigd van wat er zou kunnen zijn, dan van wat ik werkelijk zie.	
2. Ik verzin soms verhalen over bepaalde gevaren die er zouden kunnen zijn, zonder aandacht te besteden aan wat ik werkelijk zie.	
3. Ik weet soms dat er een gevaar is, alleen op basis van wat ik ergens van afweet, en dus is het niet nodig om te kijken.	
4. Waar je ook bent, je kunt nooit zeker weten of je veilig bent.	
5. Zodra ik denk dat er een gevaar zou kunnen zijn, neem ik onmiddellijk voorzorgsmaatregelen om dat te vermijden.	
6. Ik weet vaak niet of iets veilig is, omdat de dingen niet zijn zoals ze lijken.	
7. Soms heb ik het idee dat er gevaar dreigt, zelfs als daar geen voor de hand liggende reden voor is.	
8. Zelfs al heb ik geen feitelijk bewijs voor een bepaald gevaar, dan kan mijn verbeelding mij er toch van overtuigen dat het er wel is.	
9. Er zijn veel onzichtbare gevaren.	
10. Alleen al de gedachte dat er een gevaar zou kunnen zijn, is voor mij bewijs genoeg dat het er ook is.	
11. Ik weet vaak dat een probleem bestaat, ook al heb ik er geen zichtbaar bewijs voor.	
12. Mijn verbeelding kan er voor zorgen dat ik het vertrouwen kwijt raak in wat ik feitelijk waarneem.	
13. Zelfs als ik allerlei soorten zichtbaar bewijs heb tegen het bestaan van een bepaald gevaar, voel ik toch dat het zal gebeuren.	
14. Ik ben vaker bang voor iets dat ik niet kan zien dan voor iets dat ik wel kan zien.	
15. Ik reageer vaak op iets dat zou kunnen gebeuren alsof het echt nu plaats vindt.	

---

## Sociaal gedrag

Nu volgen er een aantal uitspraken over hoe mensen zich in het algemeen kunnen gedragen. Wilt u bij iedere uitspraak aangeven of deze voor u waar of niet waar is.

Omcirkelt u het cijfer dat met uw keuze overeenkomt.

Omcirkelt u steeds *één cijfer* per uitspraak.

1 = zeker waar

2 = waar

3 = weet niet

4 = niet waar

5 = zeker niet waar

	zeker waar	waar	weet niet	niet waar	zeker niet waar
1. Ik ben altijd hoffelijk, zelfs als mensen onvriendelijk zijn	1	2	3	4	5
2. Ik heb wel eens van iemand geprofitteerd	1	2	3	4	5
3. Soms probeer ik met gelijke munt terug te betalen in plaats van te vergeven en vergeten	1	2	3	4	5
4. Ik voel me soms gepikeerd als ik mijn zin niet krijg	1	2	3	4	5
5. Het geeft niet met wie ik spreek, ik luister altijd even goed	1	2	3	4	5

---

# Functioneren

Geef s.v.p. aan hoe goed de volgende uitspraken u beschrijven of op u van toepassing zijn.

---

	Helemaal niet		Enigszins		Zeer veel
1. Dingen doen vind ik geweldig.	1	2	3	4	5
2. Wanneer ik verschillende dingen na elkaar afwerk, verander ik nogal eens de volgorde.	1	2	3	4	5
3. Ik probeer de toekomst te plannen	1	2	3	4	5
4. Ik kan urenlang zitten zonder iets te doen.	1	2	3	4	5
5. Ik neem risico's, soms gewoon voor het plezier.	1	2	3	4	5
6. Ik kan moeilijk twee of meer dingen tegelijk doen.	1	2	3	4	5
7. Ik ben er altijd voor in om nieuwe dingen te doen.	1	2	3	4	5
8. Ik geef veel om het welzijn van andere mensen.	1	2	3	4	5
9. Ik ben een georganiseerd/geordend mens.	1	2	3	4	5
10. Ik spaar regelmatig geld.	1	2	3	4	5
11. Ik doe of zeg dingen die anderen vervelend vinden.	1	2	3	4	5
12. Mensen die zo stom zijn om zich te laten gebruiken, verdienen niet beter.	1	2	3	4	5
13. Ik hoef maar een keer een vergissing te maken om er van te leren.	1	2	3	4	5
14. Ik voel me in de regel een energiek persoon.	1	2	3	4	5
15. Ik maak ongepaste seksuele avances of flirterige opmerkingen.	1	2	3	4	5
16. Wanneer iemand in de problemen zit, voel ik de behoefte om te helpen.	1	2	3	4	5
17. Soms verlies ik uit het oog waar ik mee bezig ben en raak de draad kwijt.	1	2	3	4	5
18. Als een vriend slecht behandeld wordt, heb ik de neiging om 'm te beschermen.	1	2	3	4	5
19. Ik denk na over de gevolgen van mijn handelen voordat ik tot actie overga.	1	2	3	4	5
20. Ik verlies mijn geduld wanneer ik nijdig of van streek ben.	1	2	3	4	5
21. Ik hou rekening met de gevoelens van anderen wanneer ik iets doe.	1	2	3	4	5
22. Ik heb moeite alles op een rijtje te zetten alvorens ik een beslissing neem.	1	2	3	4	5
23. Ik begin aan iets, maar verlies dan mijn interesse ervoor en doe iets anders.	1	2	3	4	5
24. Ik vloek of gebruik obscene taal (schuttingtaal).	1	2	3	4	5
25. Ik vind het niet leuk als ik door woord of daad anderen kwets.	1	2	3	4	5
26. Ik gebruik strategieën om dingen te onthouden.	1	2	3	4	5
27. Ik hou mezelf in de gaten zodat ik geen vergissingen bega.	1	2	3	4	5

---

---

## Sombere gedachten

Invulinstructie: lees elke groep uitspraken hieronder aandachtig door. Omcirkel in elke groep de uitspraak die het beste weergeeft hoe je je de **afgelopen week, inclusief vandaag**, voelde. Zorg ervoor dat je alle uitspraken goed leest, voordat je een keuze maakt.

1. 0 Ik heb een matige tot sterke wens om te leven.  
1 Ik heb een zwakke wens om te leven.  
2 Ik heb geen wens om te leven.
2. 0 Ik heb geen wens om te sterven.  
1 Ik heb een zwakke wens om te sterven.  
2 Ik heb een matige tot sterke wens om te sterven.
3. 0 Mijn redenen om te leven wegen zwaarder dan mijn redenen om te sterven.  
1 Mijn redenen om te leven of te sterven wegen ongeveer even zwaar.  
2 Mijn redenen om te sterven wegen zwaarder dan mijn redenen om te leven.
4. 0 Ik heb geen verlangen om mezelf te doden.  
1 Ik heb een zwak verlangen om mezelf te doden.  
2 Ik heb een matig tot sterk verlangen om mezelf te doden.
5. 0 Als ik mij in een levensbedreigende situatie zou bevinden zou ik proberen mijn leven te redden.  
1 Als ik mij in een levensbedreigende situatie zou bevinden zou ik aan het toeval overlaten of ik zou leven of sterven  
2 Als ik mij in een levensbedreigende situatie zou bevinden zou ik niet de nodige stappen ondernemen om de dood te vermijden.

**(Als er bij de vragen 4 en 5 een 0 is aangekruist, kan direct verder gegaan worden met vraag 20. Als er bij de vragen 4 en 5 een 1 of 2 is aangekruist, moet wel 6 t/m 19 ingevuld worden)**

6. 0 Ik heb korte periodes die snel overgaan, waarin ik erover denk om mezelf te doden.  
1 Ik heb periodes die enige tijd duren, waarin ik erover denk om mezelf te doden.  
2 Ik heb lange periodes waarin ik erover denk om mezelf te doden.
7. 0 Ik denk er zelden of af en toe over om mezelf te doden.  
1 Ik heb vaak gedachten om mezelf te doden.  
2 Ik denk er voortdurend over mezelf te doden.
8. 0 Ik accepteer het idee om mezelf te doden niet.  
1 Ik accepteer het idee om mezelf te doden niet, maar ik verwerp het ook niet.  
2 Ik accepteer het idee om mezelf te doden.
9. 0 Ik kan mezelf ervan weerhouden om mezelf te doden.  
1 Ik weet niet zeker of ik mezelf ervan kan weerhouden om mezelf te doden.  
2 Ik kan mezelf er niet van weerhouden om mezelf te doden.

- 
10. 0 Ik zou mezelf niet doden vanwege mijn familie, vrienden, godsdienst, mogelijk letsel door een onsuccesvolle poging, enz.  
1 Ik maak me enige zorgen over mijn zelfdoding vanwege mijn familie, vrienden, godsdienst, mogelijke verwondingen door een onsuccesvolle poging, enz.  
2 Ik maak me geen of weinig zorgen over mijn zelfdoding ondanks mijn familie, vrienden, godsdienst, mogelijke verwonding door een onsuccesvolle poging, enz.
- 11 0 Mijn redenen om mezelf te willen doden zijn voornamelijk gericht op het beïnvloeden van andere mensen, zoals wraak nemen, anderen gelukkiger maken, ervoor zorgen dat mensen aandacht aan mij geven, enz.  
1 Mijn redenen om mezelf te willen doden zijn niet alleen gericht op het beïnvloeden van andere mensen, maar zijn ook een manier om mijn problemen op te lossen.  
2 Mijn redenen om mezelf te willen doden zijn voornamelijk gebaseerd op het ontsnappen aan mijn problemen.
- 12 0 Ik heb geen specifiek plan over hoe ik mezelf zal doden.  
1 Ik heb verschillende manieren om mezelf te doden overwogen, maar ik heb de details niet uitgewerkt.  
2 Ik heb een specifiek plan over hoe ik mezelf zal doden.
- 13 0 Ik heb geen toegang tot een methode of een gelegenheid om mezelf te doden.  
1 De methode die ik zou gebruiken om mezelf te doden kost tijd, en ik heb eigenlijk geen goede gelegenheid om deze methode te gebruiken.  
2 Ik heb toegang (of verwacht toegang te hebben) tot de methode die ik zou kiezen om mezelf te doden en ook heb ik de gelegenheid (of zal ik de gelegenheid hebben) om die te gebruiken.
- 14 0 Ik heb niet de moed of ben niet in staat om mezelf te doden.  
1 Ik weet niet zeker of ik de moed heb of in staat ben om mezelf te doden.  
2 Ik heb de moed en ben in staat om mezelf te doden.
- 15 0 Ik verwacht niet dat ik een poging tot zelfdoding zal doen.  
1 Ik weet niet zeker of ik een poging tot zelfdoding zal doen.  
2 Ik weet zeker dat ik een poging tot zelfdoding zal doen.
- 16 0 Ik heb geen voorbereidingen getroffen om mezelf te doden.  
1 Ik heb enige voorbereidingen getroffen om mezelf te doden.  
2 Ik heb bijna alle of alle voorbereidingen getroffen om mezelf te doden.
- 17 0 Ik heb geen afscheidsbrief geschreven.  
1 Ik heb nagedacht over het schrijven van een afscheidsbrief of ben ermee begonnen, maar heb hem niet afgemaakt.  
2 Ik heb een afscheidsbrief geschreven.
- 18 0 Ik heb niks geregeld voor wat er zal gebeuren nadat ik mezelf heb gedood.  
1 Ik heb nagedacht over het regelen van enkele zaken voor wat er zal gebeuren nadat ik mezelf heb gedood.  
2 Ik heb definitieve regelingen getroffen voor wat er zal gebeuren nadat ik mezelf heb gedood.

- 
- 19 0 Ik heb mijn verlangen om mezelf te doden niet verborgen voor andere mensen.  
1 Ik ben terughoudend geweest tegen over andere mensen over mijn verlangen om mezelf te doden.  
2 Ik heb geprobeerd om mijn verlangen om mezelf te doden te verbergen, geheim te houden, of erover te liegen.
- 20 0 Ik heb nooit een poging tot zelfdoding gedaan.  
1 Ik heb één keer geprobeerd mezelf te doden.  
2 Ik heb twee of meerdere keren geprobeerd mezelf te doden.

**(Vraag 21 en 22 worden alleen ingevuld als er op vraag 20 een 1 of 2 is aangekruist)**

- 21 In welk jaar heeft u voor het laatst een poging tot zelfdoding gedaan? .....
- 22 0 Mijn wens om dood te gaan tijdens de laatste poging tot zelfdoding was laag.  
1 Mijn wens om dood te gaan tijdens de laatste poging tot zelfdoding was matig.  
2 Mijn wens om dood te gaan tijdens de laatste poging tot zelfdoding was hoog.



## Persoonlijke evaluatie

<u>Instructie:</u> Mensen verschillen in de manier waarop ze in verschillende situaties handelen en denken. Deze test meet een paar van die manieren van handelen en denken. Lees elke zin zorgvuldig en <b>MAAK HET RONDJE VAN UW KEUZE RECHTS VAN</b> <b>DE ZIN ZWART.</b> Antwoord svp snel.		Zelden/nooit	Soms	Vaak	Bijna Altijd
1.	Ik plan taken zorgvuldig.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Ik doe dingen zonder na te denken.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Ik neem snel een beslissing.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Ik leef zorgeloos.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Ik houd mijn aandacht er niet bij.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Mijn gedachten razen door mijn hoofd.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Ik plan uitjes ruim van te voren.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Ik heb mezelf onder controle.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Ik kan mij gemakkelijk concentreren.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Ik spaar regelmatig.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Ik kan niet stil blijven zitten tijdens toneelstukken en lezingen.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Ik denk zorgvuldig na.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Ik zorg dat ik een baan behoud.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Ik zeg dingen zonder eerst na te denken.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Ik houd ervan om over ingewikkelde dingen na te denken.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Ik verander van baan.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Ik handel impulsief.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Ik verveel mij snel als ik in gedachten iets moeilijks moet oplossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Ik doe dingen in een opwelling.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Ik verander van gedachten.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Ik verhuis.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	Ik koop dingen in een opwelling.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	Ik kan maar over één ding tegelijk nadenken.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	Ik verander van hobby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25.	Ik geef meer uit dan ik verdien.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.	Mijn gedachten worden onderbroken door andere gedachten.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27.	Ik ben meer geïnteresseerd in het heden dan in de toekomst.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28.	Ik ben rusteloos tijdens lezingen en praatjes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29.	Ik ben gek op lastige problemen.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30.	Ik plan voor de toekomst.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

## Uiterlijk 1

Geef aan hoe vaak u **in de afgelopen week** de gevoelens heeft ervaren die hieronder beschreven staan of hoe vaak u het beschreven gedrag heeft uitgevoerd door achter elke vraag een antwoord te omcirkelen.

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1. Ik ben ontevreden over een deel van mijn uiterlijk.	1	2	3	4	5
2. Ik besteed veel tijd aan het bestuderen van mijn uiterlijk in de spiegel.	1	2	3	4	5
3. Ik heb het gevoel dat anderen negatieve opmerkingen maken over mijn uiterlijk.	1	2	3	4	5
4. Ik zie er tegen op om iets met andere mensen te gaan doen als ik niet tevreden ben over hoe ik er uitzie.	1	2	3	4	5
5. Ik vind bepaalde delen van mijn lichaam bijzonder onaantrekkelijk.	1	2	3	4	5
6. Ik koop cosmetische producten om mijn uiterlijk te verbeteren	1	2	3	4	5
7. Ik zoek bevestiging bij anderen over mijn uiterlijk.	1	2	3	4	5
8. Ik zou bepaalde dingen aan mijn uiterlijk willen veranderen.	1	2	3	4	5
9. Ik schaam me voor een bepaald deel van mijn lichaam.	1	2	3	4	5
10. Ik vergelijk mijn uiterlijk met dat van modellen of anderen.	1	2	3	4	5
11. Ik probeer bepaalde dingen aan mijn uiterlijk waar ik ontevreden over ben te verbergen.	1	2	3	4	5
12. Ik bestudeer bepaalde dingen aan mijn uiterlijk waar ik ontevreden over ben.	1	2	3	4	5
13. Ik heb kleding gekocht om bepaalde aspecten van mijn uiterlijk te verbergen.	1	2	3	4	5
14. Ik heb het idee dat anderen aantrekkelijker zijn dan ik.	1	2	3	4	5
15. Ik heb overwogen om naar een medisch specialist te gaan vanwege bepaalde dingen aan mijn uiterlijk waar ik ontevreden over ben.	1	2	3	4	5
16. Ik schaam me om het huis uit te gaan vanwege mijn uiterlijk.	1	2	3	4	5
17. Ik ben bang dat anderen de dingen aan mijn uiterlijk opmerken (zien) waar ik ontevreden over ben.	1	2	3	4	5
18. Ik heb afgezien van sociale activiteiten vanwege mijn uiterlijk.	1	2	3	4	5
19. Ik heb vermeden om naar mijzelf in de spiegel te kijken.	1	2	3	4	5

---

## Uiterlijk 2

Geef aan welk antwoord het meest op u van toepassing is.

1. Zijn er aspecten aan uw lichaam die u onaantrekkelijk, lelijk, misvormd of niet mooi genoeg vindt?  
 Ja  
 Nee -> u bent klaar met deze vragenlijst
2. Bent u bezig met het idee dat uw lichaam of een deel van uw lichaam onaantrekkelijk, lelijk, misvormd of niet mooi genoeg is?  
 Nooit  
 Hoogst zelden  
 Soms / nogal eens  
 Vaak  
 Heel erg vaak
3. In hoeverre houdt u vast aan uw overtuiging dat uw lichaam of lichaamsdeel onaantrekkelijk, lelijk, misvormd of niet mooi genoeg is, ondanks dat anderen zeggen dat dit niet het geval is?  
 Helemaal niet  
 Een beetje  
 Matig  
 Tamelijk  
 Heel erg
4. Voelt u zich vanwege uw uiterlijk gespannen?  
 Helemaal niet gespannen  
 Een beetje gespannen  
 Matig gespannen  
 Tamelijk gespannen  
 Heel erg gespannen
5. Heeft u, in uw contacten met anderen, last van dit bezig zijn met uw uiterlijk?  
 Helemaal geen last  
 Een beetje last  
 Matig last  
 Tamelijk veel last  
 Heel veel last
6. Heeft u op uw werk (of in uw studie) last van dit bezig zijn met uw uiterlijk?  
 Helemaal geen last  
 Een beetje last  
 Matig last  
 Tamelijk veel last  
 Heel veel last



---

## Dagelijkse ervaringen

Onderstaande uitspraken hebben betrekking op ervaringen die veel mensen in hun dagelijkse leven hebben. Omcirkel het cijfer dat het beste omschrijft IN WELKE MATE de ervaring u in de AFGELOPEN MAAND heeft VERONTRUST of GESTOORD. De cijfers hebben betrekking op de volgende verbale labels:

- 0 = helemaal niet
- 1 = een beetje
- 2 = matig
- 3 = erg
- 4 = heel erg

---

	helemaal niet	een beetje	matig	erg	heel erg
1. Ik heb zo veel dingen bewaard, dat ze mij in de weg staan.	0	1	2	3	4
2. Ik controleer dingen vaker dan nodig is.	0	1	2	3	4
3. Ik raak ervan overstuur als dingen niet goed geordend zijn.	0	1	2	3	4
4. Ik heb het gevoel dat ik moet tellen als ik dingen doe.	0	1	2	3	4
5. Ik heb er moeite mee om iets aan te raken als ik weet dat het door vreemden of door bepaalde mensen is aangeraakt.	0	1	2	3	4
6. Ik heb er moeite mee om mijn eigen gedachten in bedwang te houden.	0	1	2	3	4
7. Ik spaar dingen die ik niet nodig heb.	0	1	2	3	4
8. Ik controleer herhaaldelijk deuren, ramen, laden, enz.	0	1	2	3	4
9. Ik raak ervan overstuur als anderen de manier waarop ik dingen heb geordend, veranderen.	0	1	2	3	4

---

---

	<b>helemaal niet</b>	<b>een beetje</b>	<b>matig</b>	<b>erg</b>	<b>heel erg</b>
10. Ik heb het gevoel dat ik bepaalde getallen moet herhalen.	0	1	2	3	4
11. Ik moet mijzelf soms wassen of schoonmaken eenvoudigweg omdat ik me besmet voel.	0	1	2	3	4
12. Ik raak overstuur van onaangename gedachten die tegen mijn wil in mij opkomen.	0	1	2	3	4
13. Ik gooi dingen niet weg omdat ik bang ben dat ik ze later nodig zal hebben.	0	1	2	3	4
14. Ik controleer herhaaldelijk het gas, kranen en het licht nadat ik ze heb uitgedaan.	0	1	2	3	4
15. Voor mij moeten de dingen op een bepaalde manier worden geordend.	0	1	2	3	4
16. Ik heb het gevoel dat er goede en slechte getallen bestaan.	0	1	2	3	4
17. Ik was mijn handen vaker en langduriger dan nodig is.	0	1	2	3	4
18. Ik heb vaak nare gedachten en heb moeite om die kwijt te raken.	0	1	2	3	4

---



1

In hoeverre overvallen de dwanggedachten/handelingen u?

ze overvallen mij niet

ze overvallen mij volledig

2

In hoeverre horen de dwanggedachten/handelingen bij u?

horen niet bij mij

horen volledig bij mij

3

In welke mate zijn de dwanggedachten/handelingen *eigen / van uzelf*?

niet van mij

volledig van mij

4

In welke mate kunt u de dwanggedachten/handelingen onderdrukken?

niet te onderdrukken

volledig te onderdrukken

5

Heeft u controle over de dwanggedachten/handelingen?

geen controle

volledige controle



6

In hoeverre zijn de dwanggedachten/handelingen *ongewenst*?

gewenst |—————| ongewenst

7

Kunt u aangeven in welke mate de dwanggedachten/handelingen vrijwillig zijn?

niet vrijwillig |—————| volledig vrijwillig

8

In welke mate hebben de dwanggedachten/handelingen *een doel* / zijn ze *doelgericht*?

volledig doelloos |—————| volledig doelgericht

9

In welke mate heeft u *besloten* om dwanggedachten/handelingen uit te voeren?

niet besloten |—————| volledig besloten

10 Kunt u op zo'n moment ook besluiten de dwanggedachten/handelingen niet uit te voeren?

JA/NEE

11

In hoeverre zijn de dwanggedachten/handelingen op een of andere manier te beïnvloeden?

niet beïnvloedbaar



volledig beïnvloedbaar

12

In hoeverre zijn de dwanggedachten/handelingen vermijdbaar?

niet vermijdbaar



volledig vermijdbaar

13

In hoeverre bent u door de dwanggedachten/handelingen minder vrij?

niet minder vrij



volledig minder vrij

14

In welke mate bent u verantwoordelijk voor de dwanggedachten/handelingen?

niet verantwoordelijk



volledig verantwoordelijk

15

In welke mate hebben mensen een vrije wil?

niet vrij



volledig vrij