



# **Schriftelijke vragenlijst bij de 2<sup>e</sup> meting van het NOCDA onderzoek**

## **Deel 1**

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: .....

Interviewcode: .....

---

### *Algemene instructie*

Vóór 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. van Milligen  
Mw. L. Morsink

telefoonnummer 020-7885679  
telefoonnummer 020-7885595

---

## Gedachten en gedrag

Hieronder is een lijst met beschrijvingen van bepaalde gedragingen en eigenschappen van mensen. Omcirkel bij iedere beschrijving de 0, 1 of 2 om jezelf te beschrijven **in de afgelopen 6 maanden**. Beantwoord alle vragen graag zo goed mogelijk, ook al lijken sommigen niet op u te slaan.

De antwoordcategorieën zijn:

**0 = helemaal niet van toepassing,**

**1 = een beetje of soms van toepassing**

**2 = duidelijk of vaak van toepassing**

---

	helemaal niet van toepassing	een beetje of soms van toepassing	duidelijk of vaak van toepassing
1. Ik kan bepaalde gedachten maar niet uit mijn hoofd zetten.....	0	1	2
2. Ik ben bang voor bepaalde dieren, situaties of plaatsen.....	0	1	2
3. Ik ben bang dat ik misschien iets slechts zou kunnen doen of denken.....	0	1	2
4. Ik vind dat ik perfect moet zijn.....	0	1	2
5. Ik voel mij te schuldig.....	0	1	2
6. Ik herhaal alsmaar bepaalde handelingen .....	0	1	2
7. Ik heb moeite met beslissingen nemen.....	0	1	2
8. Ik verzamel dingen die ik eigenlijk niet nodig heb.....	0	1	2
9. Ik doe dingen die andere mensen vreemd of raar vinden.....	0	1	2
10. Ik heb gedachten die andere mensen vreemd of raar zouden vinden.....	0	1	2
11. Ik pieker veel, maak me veel zorgen.....	0	1	2

---

---

# Gedrag

De volgende beweringen hebben betrekking op gedragingen die zich kunnen voordoen in het dagelijks leven van iedereen. Kies bij elke bewering het antwoord dat op u het beste van toepassing is, waarbij de cijfers de volgende betekenis hebben:

**0 = nooit/helemaal niet**

**1 = hoogst zelden**

**2 = soms/nogal**

**3 = vaak**

**4 = zeer vaak**

	nooit / helemaal niet	hoogst zelden	soms / nogal	vaak	zeer vaak
1. Als ik ergens over twijfel, of als ik mij zorgen maak, heb ik geen rust totdat ik erover heb gepraat met iemand die mij geruststelt.....	0	1	2	3	4
2. Ik heb het gevoel dat ik vieze handen krijg als ik met geld in aanraking kom.....	0	1	2	3	4
3. In bepaalde situaties ben ik bang de controle over mijzelf te verliezen en ongewild ongepaste of gevaarlijke dingen te doen.....	0	1	2	3	4
4. Zelfs het kleinste spatje zweet, speeksel, urine etc, afkomstig van mijn eigen lichaam kan mijn kleren bevuilden of op een ander manier schadelijk zijn voor mij.....	0	1	2	3	4
5. Wanneer ik praat heb ik de neiging verschillende malen dezelfde zinnen te herhalen.....	0	1	2	3	4
6. Ik heb de neiging om dingen keer op keer te controleren, vaker dan nodig is.....	0	1	2	3	4
7. Ik heb moeite met het nemen van beslissingen, zelfs als het gaat om onbelangrijke zaken.....	0	1	2	3	4
8. Als ik naar beneden kijk van een brug of een toren, voel ik een soort drang om me in het diepe te storten.....	0	1	2	3	4
9. Het is voor mij moeilijk een voorwerp aan te raken, wanneer ik weet dat het eerder is aangeraakt door vreemden of zelfs bekenden.....	0	1	2	3	4
10. Ik ga terug om te controleren of het gas uit, de kraan dicht, of het licht uit is, nadat ik alles al heb uitgedaan.....	0	1	2	3	4
11. Ik voel me gedwongen een bepaalde volgorde aan te houden bij het aan- en uitkleden en het wassen.....	0	1	2	3	4

	<b>nooit / helemaal niet</b>	<b>hoogst zelden</b>	<b>soms / nogal</b>	<b>vaak</b>	<b>zeer vaak</b>
12. Ik heb het gevoel dat het mij nooit lukt om bepaalde dingen uit te leggen, vooral als er gesproken wordt over belangrijke kwesties die mij mijzelf aangaan.....	0	1	2	3	4
13. Voor ik ga slapen, moet ik bepaalde dingen in een bepaalde volgorde doen.....	0	1	2	3	4
14. Als ik een trein zie aankomen, komt soms de gedachte bij mij op dat ik mij op de rails zou kunnen werpen.....	0	1	2	3	4
15. Voor mij is het een probleem vuilnis en andere vieze dingen aan te raken.....	0	1	2	3	4
16. Ik ga terug om deuren, ramen, laden, enz. te controleren om zeker te weten dat ze echt goed dicht zijn.....	0	1	2	3	4
17. Voor ik naar bed ga, hang en vouw ik met zorg mijn kleren op.....	0	1	2	3	4
18. Nadat ik iets met aandacht heb gedaan, heb ik soms toch het gevoel dat ik het slecht gedaan heb, of niet heb afgemaakt.....	0	1	2	3	4
19. Ik vermijd het gebruik van openbare toiletten, omdat ik bang ben voor ziektes en besmetting.....	0	1	2	3	4
20. Mij bekruipen gemakkelijk twijfels en ik krijg gemakkelijk problemen bij de meeste dingen die ik doe.....	0	1	2	3	4
21. Ik voel mij gedwongen volkomen zinloze nummers te onthouden.....	0	1	2	3	4
22. Ik vermijd het gebruik van openbare telefoons, omdat ik bang ben voor besmetting en ziektes.....	0	1	2	3	4
23. Zodra ik aan bepaalde dingen denk, kan ik me er niet van losmaken of ze uit mijn hoofd zetten.....	0	1	2	3	4
24. Ik voel mij gedwongen om zonder reden getallen te herhalen.....	0	1	2	3	4
25. Ik controleer verschillende malen langdurig of ik formulieren, documenten en cheques juist heb ingevuld.....	0	1	2	3	4
26. Als ik een auto bestuur, voel ik wel eens een soort drang om tegen iemand of iets aan te rijden.....	0	1	2	3	4

	<b>nooit / helemaal niet</b>	<b>hoogst zelden</b>	<b>soms / nogal</b>	<b>vaak</b>	<b>zeer vaak</b>
27. Ik krijg, ongewild, onaangename gedachten die ik niet van mij af kan zetten.....	0	1	2	3	4
28. Ik was mijn handen vaker en langer dan nodig is.....	0	1	2	3	4
29. Ik controleer verschillende malen of lucifers, sigaretten, etc. goed gedooft zijn.....	0	1	2	3	4
30. Mijn gedachten dwalen voortdurend af, zodat het mij moeite kost om mijn aandacht te houden bij wat er om mij heen gebeurt.....	0	1	2	3	4
31. Als ik wapens zie, brengt mij dat in verwarring en krijg ik vreemde gedachten.....	0	1	2	3	4
32. Het gebeurt mij wel dat ik iets ga schoon maken of wassen, alleen maar omdat mij de twijfel bekruipt dat het vies of besmet zou kunnen zijn.....	0	1	2	3	4
33. Het gebeurt me wel dat ik zonder enige reden voorwerpen ga tellen.	0	1	2	3	4
34. Wanneer ik geld uitgeef, tel ik het verschillende malen na.....	0	1	2	3	4
35. Ik word zenuwachtig en maak mij zorgen als ik messen, dolken en andere scherpe voorwerpen zie.....	0	1	2	3	4
36. Als ik toevallig iets aanraak waarvan ik denk dat het 'besmet' is, moet ik mij onmiddellijk gaan wassen.....	0	1	2	3	4
37. Ik stel mij catastrofale gevolgen voor als ik foutjes maak of niet goed oplet.....	0	1	2	3	4
38. Ik controleer brieven verschillende malen nauwkeurig voor ik ze post.....	0	1	2	3	4
39. Het gebeurt mij wel dat ik een soort behoefte voel om dingen zonder aanleiding kapot te maken of te beschadigen.....	0	1	2	3	4
40. Als een dier mij heeft aangeraakt, voel ik mij vies en moet ik me onmiddellijk gaan wassen of verkleden.....	0	1	2	3	4
41. Er komen gedachten bij mij op die ik aandachtig moet onderzoeken en waarbij ik niet tevreden ben zolang ik die gedachten of die twijfel niet volledig heb onderzocht.....	0	1	2	3	4

---

# Klachten

Bent u op dit moment in behandeling voor psychische klachten?

**Nee** -> ga verder naar **bladzijde 10**

**Ja** -> ga verder met het invullen van deze lijst.

## Instructie

Op de volgende bladzijden staan 34 uitspraken over uw klachten. Onder iedere uitspraak kunt u aangeven in hoeverre de uitspraak op u van toepassing is. U doet dit door het best passende cijfer te omcirkelen.

Bijvoorbeeld:

### **Ik denk dat mijn klachten een lichamelijke oorzaak hebben.**

helemaal niet op mij van toepassing      1       2      3      4      5      6      helemaal op mij van toepassing

Door "2" te omcirkelen geeft deze persoon aan dat de bovenstaande uitspraak een beetje van toepassing is op hem of haar.

Sla alstublieft geen vragen over. Probeer elke vraag te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Probeer de vragen in een vlot tempo in te vullen. Het is onnodig om over iedere vraag lang na te denken.

### **1. Mijn klachten maken mij diep ongelukkig.**

helemaal niet op mij van toepassing      1      2      3      4      5      6      helemaal op mij van toepassing

### **2. Door mijn klachten zijn mensen uit mijn omgeving extra aardig voor mij.**

helemaal niet op mij van toepassing      1      2      3      4      5      6      helemaal op mij van toepassing

### **3. Ik heb er alles voor over om van mijn klachten af te komen.**

helemaal niet op mij van toepassing      1      2      3      4      5      6      helemaal op mij van toepassing

### **4. Ik geloof niet dat deze therapie de juiste behandeling voor mij is.**

helemaal niet op mij van toepassing      1      2      3      4      5      6      helemaal op mij van toepassing

### **5. Ik heb dringend hulp nodig om mijn problemen op te lossen.**

helemaal niet op mij van toepassing      1      2      3      4      5      6      helemaal op mij van toepassing

### **6. Ik weet zeker dat ik ook thuis oefen met wat ik in therapie leer.**

helemaal niet op mij van toepassing      1      2      3      4      5      6      helemaal op mij van toepassing

---

**7. Ik verwacht dat ik meer baat bij de behandeling zal hebben als ik me actief inzet.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**8. Ik ben eigenlijk op aandrang van anderen in therapie gegaan.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**9. Ik ben bereid om werk of andere bezigheden opzij te schuiven om naar de therapiegesprekken te komen.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**10. Ik schaam me voor mijn klachten.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**11. Afspraken kom ik na, wat er ook gebeurt.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**12. Ik heb weinig vertrouwen in de resultaten van de behandeling die ik ga volgen.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**13. Ik ben er klaar voor om een tijd lang aan mijzelf te werken.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**14. Ik denk dat ik moeilijk te behandelen ben.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**15. Met een aantal mensen kan ik goed over mijn problemen praten.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing

**16. Ik ben bereid andere afspraken te verzetten om naar therapie te komen.**  
helemaal niet op mij van toepassing    1   2   3   4   5   6    helemaal op mij van toepassing



---

**17. De oorzaak van mijn klachten ligt hoofdzakelijk in de omstandigheden waarin ik verkeer.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**18. Ik heb een goed besluit genomen door in therapie te gaan.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**19. Ik ben alleen te helpen door de allerbeste therapeut.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**20. Door mijn klachten ben ik anderen tot last.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**21. Ik weet niet of ik voldoende tijd heb om ook thuis opdrachten uit te voeren.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**22. Mijn klachten gaan vanzelf wel weer over.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**23. Eerdere therapie heeft mij niet geholpen.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**24. Ik heb van alles geprobeerd om van mijn klachten af te komen.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**25. Ik ondervind niet veel hinder van mijn klachten.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**26. Ik kan er niets aan doen dat ik klachten heb.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

---

**27. Ik vind het vervelend als ik ook thuis opdrachten moet uitvoeren voor de therapie.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**28. Ik geloof dat ik met deze behandeling van mijn klachten afkom.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**29. Anderen merken dat ik minder goed functioneer.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**30. Ik sta bekend als een doorzetter.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**31. Ik ondervind weinig steun van mijn omgeving.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**32. Ondanks mijn klachten kan ik goed functioneren in het dagelijks leven.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**33. Er is meer ruzie thuis door mijn klachten.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

**34. Als er medicijnen zijn die net zo goed werken bij mijn klachten als de therapie, dan zou ik de voorkeur geven aan medicijnen.**

helemaal niet op mij van toepassing      1    2    3    4    5    6      helemaal op mij van toepassing

# Vertrouwen

Geef alsjeblieft aan in welke mate je 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.	

## Situaties

Hieronder volgen korte beschrijvingen van situaties die u kunt vermijden.

**Omcirkel het cijfer** dat het beste aangeeft in hoeverre u de volgende situaties vermijdt omdat u zich in die situaties onplezierig voelt of omdat u in die situaties angstig wordt.

U kunt kiezen uit de cijfers 0 tot en met 8. De cijfers hebben de volgende betekenis:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
-----		-----		-----		-----		
<b>ik vermijd de situatie nooit</b>	<b>ik aarzel een beetje, maar vermijd de situatie zelden</b>			<b>ik vermijd de situatie soms</b>		<b>ik vermijd de situatie meestal</b>		<b>ik vermijd de situatie altijd</b>

	nooit	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Injecties of kleine medische ingrepen	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Eten en drinken met andere mensen	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Ziekenhuis	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Alleen reizen met de trein of de bus	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Alleen in een drukke straat lopen	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Bekeken of aangehaapt worden	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7. In winkels naar binnen gaan	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Praten met belangrijke mensen	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Het zien van bloed	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Het krijgen van kritiek	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Alleen ver van huis gaan	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Het denken aan verwondingen of ziekte	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Spreken of optreden in het openbaar	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Grote open ruimtes	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Naar de tandarts gaan	0	1	2	3	4	5	6	7	8

---

# Opdringende gedachten

Wij zijn geïnteresseerd in uw ervaringen met onplezierige en ongewenste gedachten of beelden die onverwacht bij u opkomen. Bijna iedereen heeft zulke ervaringen, maar personen verschillen in hoe vaak ze voorkomen en hoe verontrustend ze zijn. Enkele voorbeelden van de vele mogelijke negatieve opdringende gedachten worden hier weergegeven:

- De opwelling om iets schaamtevols of verschrikkelijks te doen.
- Het idee of beeld om iemand schade toe te brengen die je niet wilt kwetsen.
- Het idee dat er iets verschrikkelijks zal gebeuren omdat je niet voorzichtig genoeg bent geweest.
- Een ongewenste seksuele drang of beeld.
- Gedachte dat jezelf of iemand anders besmet wordt door een substantie die schade kan aanbrengen.
- Gedachten dat je een apparaat aan hebt gelaten zodat er brand zou kunnen ontstaan.
- Een beeld hebben van een geliefd iemand die een ongeluk heeft.
- Gedachten over dingen die niet perfect geordend zijn.
- Een gedachte of beeld dat in strijd is met je geloofs- of morele overtuiging.
- Een opwelling om iets grofs of iets pijnlijks te zeggen.
- Gedachten om de auto van de weg te rijden of tegen het tegemoet komende verkeer in te rijden.
- Gedachten dat je de deur niet hebt afgesloten en dat er iemand kan inbreken.

Merk op dat we het hier **NIET** hebben over dagdromen of plezierige fantasieën, of plezierige ideeën over seksuele aantrekking tot een andere persoon. We zijn ook **NIET** geïnteresseerd in algemene zorgen over gezondheid, financiën of andere familie zaken. Noteer hieronder twee ongewenste opdringende ervaringen van dit type die u heeft gehad:

1. ....
2. ....

Wilt u door middel van de onderstaande beoordelingsschalen de volgende vragen beantwoorden over **deze en andere opdringende gedachten**. Graag het passende getal van de volgende vragen omcirkelen:

**A. Wanneer heeft u voor het laatst zo'n soort zich opdringende gedachte ervaren?**

1. in het afgelopen jaar
2. in de afgelopen 6 maanden
3. in de afgelopen 4 weken
4. in de afgelopen 2 weken
5. in de afgelopen week
6. in de afgelopen 24 uur

**B. Hoe vaak heeft u soortgelijke zich opdringende gedachten ervaren in de afgelopen 6 maanden?**

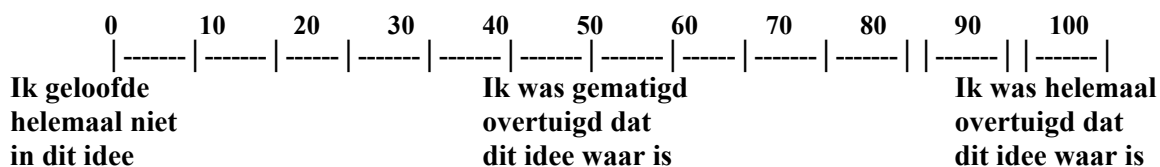
1. minder dan 1 keer per maand
2. ongeveer 1 keer per maand
3. ongeveer 1 keer per week
4. een paar keer per week
5. ongeveer 1 keer per dag
6. meerdere keren per dag

**C. Hoeveel spanning ervaart u meestal gemiddeld als u zo'n zich opdringende gedachte heeft?**

1. geen
2. minimaal
3. een beetje
4. matig
5. veel
6. extreem

Dergelijke opdringende gedachten, zoals hierboven beschreven staan, roepen vaak weer andere gedachten op. Men heeft als het ware allerlei ideeën over de zich opdringende gedachten. Hieronder staat een aantal ideeën aangegeven die je kunt hebben over een onplezierige en ongewenste zich opdringende gedachte. Kunt u per idee aangeven in hoeverre u hierin geloofde op het moment dat u last had van zich opdringende gedachten? Omcirkel het nummer dat uw overtuiging het beste weergeeft op het moment dat u de opdringende gedachte heeft.

Maak gebruik van de volgende schaal:



	Ik geloofde helemaal niet in dit idee	Ik was gematigd overtuigd dat dit idee waar is	Ik was helemaal overtuigd dat dit idee waar is								
1 Ik moet deze gedachte onder controle houden.....	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2 Het hebben van deze ongewenste gedachte betekent dat ik ernaar zal handelen .....	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3 Omdat ik dacht aan slechte dingen die zouden kunnen gebeuren, moet ik iets doen om dat te voorkomen .....	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4 Omdat ik deze gedachte heb, moet het belangrijk zijn .....	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5 Ik zou in staat moeten zijn om deze gedachte uit mijn hoofd te zetten .....	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6 Het denken van deze gedachte zou het kunnen laten gebeuren .....	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
7 Deze opdringende gedachte zou een voortekenen kunnen zijn .....	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

	Ik geloofde helemaal niet in dit idee	Ik was gematigd overtuigd dat dit idee waar is	Ik was helemaal overtuigd dat dit idee waar is
8 Omdat ik deze opdringende gedachte had, zal dat wat ik aan het doen ben faliekant mislukken .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
9 Als ik niet iets doe aan deze opdringende gedachte, zal het mijn schuld zijn als er iets vreselijks gebeurt .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
10 Ik ben onverantwoordelijk als ik me niet tegen deze ongewenste gedachte verzet ...	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
11 Omdat deze gedachte uit mijn geest voortkomt, moet ik deze gedachte wel willen hebben .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
12 Het is verkeerd om deze ongewenste gedachte te negeren .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
13 Omdat ik deze gedachte niet kan bedwingen ben ik een zwak persoon .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
14 Ik kan het risico niet nemen dat deze gedachte werkelijkheid zal worden .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
15 Nu ik gedacht heb over iets slechts dat verkeerd zou kunnen gaan, heb ik de verantwoordelijkheid om er zeker van te zijn dat het niet gebeurt .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
16 Omdat ik deze gedachte had, moet ik wel willen dat het gebeurt .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
17 Het hebben van deze opdringende gedachte betekent dat ik de controle over mijn geest zou kunnen verliezen .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
18 Ik zou een beter persoon zijn als ik meer controle zou krijgen over deze gedachte ..	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
19 Ik moet er zeker van zijn dat er niets afschuwelijks gebeurt naar aanleiding van deze gedachte .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		

	Ik geloofde helemaal niet in dit idee	Ik was gematigd overtuigd dat dit idee waar is	Ik was helemaal overtuigd dat dit idee waar is
20 Deze gedachte zou mensen schade kunnen berokkenen .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
21 Het hebben van deze opdringende gedachte betekent dat ik geen controle meer heb .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
22 Het hebben van deze gedachte betekent dat ik vreemd of abnormaal ben .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
23 Ik zou onverantwoordelijk zijn als ik deze opdringende gedachte zou negeren .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
24 Het hebben van deze gedachte betekent dat ik een verschrikkelijk persoon ben .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
25 Als ik deze ongewenste gedachte niet onder controle houd, zal er vast iets slechts gebeuren .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
26 Ik moet controle hebben over deze gedachte.....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
27 Hoe meer ik over deze dingen nadenk, hoe groter het risico dat het daadwerkelijk zal gebeuren .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
28 Ik zal me schuldig voelen tenzij ik iets aan deze gedachte doe .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
29 Ik zou niet dit soort dingen moeten denken.....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
30 Als ik deze gedachte niet bedwing zal ik gestraft worden .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
31 Als ik deze gedachte negeer, zou ik verantwoordelijk kunnen zijn voor ernstige schade .....	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		



---

# Yale-Brown ernstschaal van obsessief-compulsieve stoornissen

**Geachte respondent,**

**Wilt u eerst deze inleiding lezen?**

In deze vragenlijst worden u vragen gesteld over uzelf of over een familielid. De vragen gaan over obsessief- compulsieve symptomen (OCS) waarvan u misschien last hebt gehad. Als u er niet zeker van bent hoe een bepaalde vraag moet worden beantwoord, of als u er niet voor 100% zeker van bent dat een antwoord juist is, adviseren wij u de vraag zo goed mogelijk te beantwoorden en een aantekening toe te voegen waarin u uitlegt waarom u niet zeker van het antwoord bent, of waarom u die vraag op die manier hebt beantwoord. (U kunt die aantekeningen overal opschrijven: in de marges, op de achterkant van een pagina of op een bijgevoegde pagina.) Maak u er niet druk over of een antwoord 'goed' of 'fout' is. Dit is geen proefwerk.

Als een antwoord 'nooit' of 'nee' is, moet u het ook zo invullen. Laat geen antwoorden blanco. Als u antwoorden blanco laat, weten wij niet of u 'nooit' of 'nee' hebt bedoeld, of de vraag misschien per ongeluk hebt overgeslagen. Wilt u, behalve het aankruisen van een bepaalde categorie in onze invullijsten, ook bepaalde woorden in de gedragsvoorbeelden onderstrepen of omcirkelen? Door woorden in onze voorbeelden te omcirkelen of te onderstrepen helpt u ons aan waardevolle gegevens over wat u of uw familielid heeft ervaren.

Met het doorlopen van de lijst zult u bemerken dat de hoofdstukken van duidelijke titels zijn voorzien en dat elk hoofdstuk begint met een paar aanwijzingen. Gun uzelf de tijd om uw geheugen op te frissen voordat u aan een hoofdstuk begint. We hebben een aantal woorddefinities toegevoegd als hulpmiddel bij het beantwoorden van de vragen.

**We adviseren u een potlood te gebruiken. U hebt alle tijd. De vragen hoeven niet allemaal in één keer te worden beantwoord. Houd een werktempo aan waarbij u zich op uw gemak voelt. We zijn u dankbaar voor de moeite die u neemt om deze lijst in te vullen.**

**Hartelijk dank!**

## Checklist obsessief-compulsieve symptomen

+ **OPMERKING:** Deze vragenlijst gaat over obsessief-compulsieve symptomen. *We verzoeken u deze checklist in dit hoofdstuk helemaal in te vullen.*

Wilt u de vragenlijst invullen met inachtneming van de volgende definities:

**Dwanggedachten** zijn emotioneel ingrijpende, bij herhaling optredende, indringende gedachten of beeldvoorstellingen. Voorbeeld: voortdurende bezorgdheid of een licht wel is uitgeschakeld, of een deur wel op slot is gedaan, enz. Een ander voorbeeld is bezorgdheid over ziektekiemen en ziekten. Deze gedachten of beeldvoorstellingen zijn niet of nauwelijks te onderdrukken, ook als de persoon in kwestie probeert ze te negeren of uit zijn/ haar hoofd te zetten.

**Dwanghandelingen** zijn zich herhalende handelingen, gedragingen of geestelijke rituelen waarvan de persoon in kwestie het dwingende gevoel heeft dat hij/zij ze moet uitvoeren. Bijvoorbeeld: voortdurend controleren of de deur op slot zit, of een bepaald apparaat is uitgeschakeld, enz. Andere voorbeelden zijn voortdurend de handen wassen of de behoefte om voorwerpen in een bepaalde ordening neer te zetten.

**Zet een vinkje ✓ in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij.** ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	Dwanggedachten op het gebied van letsel/gevaar en daarmee verwante dwanghandelingen
				<b>1. Ik ben bang om mezelf pijn te doen.</b> Bijvoorbeeld: angst om met een mes of vork te eten, angst om scherpe voorwerpen te gebruiken, angst dat ik voor een auto spring, angst om vlak langs ruiten te lopen.
				<b>2. Ik heb dwangmatige angsten dat mij iets overkomt.</b> Bijvoorbeeld: angst om mezelf pijn te doen doordat ik niet voorzichtig genoeg ben, of angst dat mensen of bepaalde voorwerpen me pijn zullen doen.
				<b>3. Ik controleer of ik mijzelf niet verwond heb of gewond ben.</b> Ik zoek bijvoorbeeld naar verwondingen of bloedingen na het hanteren van scherpe of breekbare voorwerpen. Ik ga vaak naar artsen ter geruststelling dat ik mezelf niet heb verwond.
				<b>4. Ik ben bang om anderen pijn te doen.</b> Bijvoorbeeld: bang om andermans eten te vergiftigen, om baby's pijn te doen, om iemand voor een trein te duwen, om iemand te kwetsen, om verantwoordelijk te zijn door geen hulp te verlenen bij een ingebeelde ramp, om schade aan te richten door een verkeerd advies te geven.
				<b>5. Ik heb obsessieve angsten dat ik anderen per ongeluk iets aandoe.</b> Bijvoorbeeld: angst voor betrokkenheid bij een ongeluk waarbij de verantwoordelijke doorrijdt, angst om verantwoordelijk te zijn door geen hulp te verlenen bij een ingebeelde ramp, angst om iemands gevoelens te kwetsen, om schade aan te richten door een verkeerd advies te geven.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	
				<b>6. Ik ben bang om verantwoordelijk te zijn voor iets vreselijks dat gebeurt,</b> zoals een brand of inbraak. Ik ben bijvoorbeeld bang om een brand of inbraak te veroorzaken, doordat ik het huis niet goed genoeg heb gecontroleerd voor het weggaan.
				<b>7. Ik controleer of ik anderen niet verwond heb of dat anderen niet gewond zijn.</b> Ik controleer bijvoorbeeld of ik anderen geen pijn heb gedaan zonder het zelf te weten. Ik kan anderen om geruststelling vragen of opbellen om zeker te weten of alles goed is.
				<b>8. Ik heb gewelddadige of enge beeldvoorstellingen.</b> Bijvoorbeeld: beelden van moorden, verminkte lichamen, of andere walgelijke dingen.
				<b>9. Ik ben bang om in obsceniteiten of beledigingen uit te barsten.</b> Bijvoorbeeld: om obsceniteiten te roepen in een publieke gelegenheid, zoals een kerk, of bang om obsceniteiten op te schrijven.
				<b>10. Ik ben bang om iets anders ongepasts te doen.</b> Bijvoorbeeld: bang dat ik mij in het openbaar uitkleed, bang om raar over te komen in sociale situaties.
				<b>11. Ik ben bang om impulsief te handelen.</b> Ik ben bijvoorbeeld bang een vriend neer te steken, een auto tegen een boom te rijden of iemand te overrijden. Ik ben bang dat ik spullen zal stelen.
				<b>12. Ik controleer of er niets ergs is gebeurd of zal gebeuren.</b> Ik zoek bijvoorbeeld in de krant of luister op radio/ tv naar nieuws over een bepaalde ramp waarvan ik denk dat ik deze heb veroorzaakt. Ik zoek ook geruststelling door mensen naar zulke gebeurtenissen/ rampen te vragen.
				<b>13. Ik neem maatregelen van niet-controlerende aard om mijzelf of anderen niet te verwonden of om andere ernstige gevolgen te voorkomen.</b> Bijvoorbeeld: uit de buurt blijven van scherpe of breekbare voorwerpen, het niet hanteren van messen of scharen en uit de buurt blijven van breekbaar glas. Ik vraag anderen om geruststelling of ik vraag anderen bij me te blijven om zeker te stellen dat er niets ergs gebeurt.
				<b>14. Ik heb een sterke behoefte, routinehandelingen steeds te herhalen om verschrikkelijke gevolgen te voorkomen.</b> Bijvoorbeeld: dwingende behoefte om dezelfde handeling steeds weer opnieuw uit te voeren na een 'obsessieve slechte gedachte' over gevaarlijke gebeurtenissen, om verschrikkelijke gevolgen daarvan te voorkomen. Vink dit vakje alleen aan als dergelijke handelingsherhalingen een reactie zijn op gedachten over dreigende gevaren.
				<b>15. Ik heb gedachterituelen van een andere aard dan controleren of tellen.</b> Deze rituelen zijn 'dwanghandelingen' die ik in gedachten uitvoer. Bijvoorbeeld: voortdurend gebeden uitspreken, of het denken van 'goede' gedachten om een 'slechte' gedachte ongedaan te maken. Dit verschilt van dwanggedachten omdat ik dit juist doe om me beter te voelen of om minder angstig te zijn.

### Ernstclassificatie - Afgelopen week

Nu zouden we graag willen bepalen hoe ernstig de dwanggedachten op het gebied van letsel/gevaar en daarmee verwante dwanghandelingen zijn geweest, *in de afgelopen week*.

**Kijkt u eerst of u één van de symptomen uit de serie 1 t/m 15 van de symptomenlijst hebt aangevinkt.**

---

**Hebt u een of meerdere van deze symptomen aangevinkt voor de afgelopen week?**

Eén antwoord omcirkelen aub:

- 1. JA**
- 2. NEE**

**Hebt u 'NEE' omcirkeld?** Ga dan naar de volgende paragraaf, over seksuele en religieuze dwanggedachten (p. 20).

**Als u 'JA' hebt geantwoord**, van welk van deze symptomen hebt u in de afgelopen week het meest last gehad? Schrijf hier de nummer van het symptoom: \_\_\_\_\_

**Probeer nu, bij het beantwoorden van de volgende vragen, alleen aan die dwanggedachten en dwanghandelingen over letsel/ gevaar te denken.**

**1. Hoe ernstig zijn deze dwanggedachten en dwanghandelingen in de afgelopen week geweest?**

Geef de symptomen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het cijfer is voor de ergst denkbare symptomen en 1 voor de minst ernstige symptomen die u ooit hebt gehad sinds het begin van deze symptomen. Cijfer invullen a.u.b. (1-10): \_\_\_\_\_

**2. Merkt u bij uzelf dat u bepaalde situaties, plaatsen, mensen, dieren of dingen vermijdt vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?**

Zo ja, vermeld dan de zaken die u actief vermijdt, uitsluitend vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen.

---

**3. Hoe vaak vermijdt u bewust dingen vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?**

**0 = Nooit** - Er is geen sprake van bewuste vermijding.

**1 = Zelden** - Ik vermijdt maar zelden dingen.

**2 = Soms** - Ik vermijdt soms bepaalde dingen. Dit vermijdingsgedrag vormt soms een probleem in mijn leven.

**3 = Vaak** - Ik vermijdt vaak bepaalde dingen. Meestal vormt dat wel degelijk een probleem voor me.

**4 = Extreem en zeer uitgebreid vermijdingsgedrag** - Er is altijd wel iets dat ik probeer te vermijden, en dit is een ernstig probleem voor me. Het vermijden van dingen beheerst mijn leven volledig.

**4. Wat is in uw belevenis het ergste dat kan gebeuren als u, niet toegeeft aan de neiging om de gevaardwanggedachten uit te voeren?** A.u.b. beschrijven:

---

**5. In hoeverre bent u er zeker van dat de door u gevreesde consequentie echt en redelijk is, en ook daadwerkelijk zal gebeuren?**

**0 = Zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.

**1 = Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.

**2 = Onzeker** of de gevreesde consequentie **wel of niet** zal plaatsvinden.

**3 = Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.

**4 = Zeker** dat de gevreesde consequentie zal plaatsvinden.

Zet een vinkje ✓ in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij. ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	<b>Seksuele en religieuze dwanggedachten en daarmee verwante dwanghandelingen</b>
				<b>16. Ik heb verboden of perverse seksuele gedachten, beelden of impulsen.</b> Bijvoorbeeld: ongewilde gedachten over vreemden, familie of vrienden.
				<b>17. Ik heb seksuele dwanggedachten waarin kinderen of incest een rol spelen.</b> Bijvoorbeeld: ongewenste gedachten over seksueel gedrag met mijn eigen of andermans kinderen.
				<b>18. Ik heb dwanggedachten op het gebied van homoseksualiteit.</b> Bijvoorbeeld: angstige gedachten als 'Ben ik homoseksueel?' of 'Als ik nou eens plotseling homoseksueel word?' terwijl elke basis voor deze gedachte ontbreekt.
				<b>19. Ik heb dwanggedachten over agressief seksueel gedrag jegens andere mensen.</b> Bijvoorbeeld: ongewenste beelden van gewelddadig seksueel gedrag jegens volwassen onbekenden, vrienden of familieleden.
				<b>20. Ik controleer mezelf om zeker te stellen dat ik niets seksueel verwerpelijks heb gedaan.</b> Bijvoorbeeld: mijn geslachtsdelen, beddengoed of kleding controleren op sporen van seksueel wangedrag, of anderen om geruststelling vragen dat er niets naars is gebeurd.
				<b>21. Ik vermijd bepaalde handelingen, mensen, plaatsen of voorwerpen, om te voorkomen dat zich seksuele dwanggedachten en dwanghandelingen voordoen.</b> Bijvoorbeeld: de tijdschriftenafdeling van een boekwinkel mijden vanwege sommige afbeeldingen of titels.
				<b>22. Ik ben bezorgd over heiligschennis en godlastering.</b> Bijvoorbeeld: bezorgdheid over het hebben van godlasterlijke gedachten, het zeggen van godlasterlijke dingen, of om hiervoor gestraft te worden.
				<b>23. Ik ben bezorgd over goed/kwaad en moraal.</b> Bijvoorbeeld: bezorgdheid over altijd 'het juiste' doen, bezorgdheid over het vertellen van leugens of het bedriegen van anderen.
				<b>24. Ik ben bang dat ik bepaalde dingen zeg.</b> Bijvoorbeeld: bang dat ik iets verkeerd zeg door bijgelovige angsten; bang om '13' te zeggen; bang om iets oneerbiedigs te zeggen over een dode. Sommige mensen zijn bang dat ze andere verkeerde adviezen geven.
				<b>25. Ik controleer mezelf om zeker te stellen dat ik niets verkeerd van religieuze aard heb gedaan.</b> Bijvoorbeeld: mijn eigen gedrag controleren in de bijbel of andere heilige voorwerpen/geschriften, of mijn pastoor, rabbijn of dominee om geruststelling vragen dat er niets verkeerd is gebeurd.
				<b>26. Ik heb dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van religieuze verplichtingen of voorwerpen.</b> Bijvoorbeeld: relikwieën overdreven vaak schoonmaken of controleren, uren achtereen bidden of onnodig vaak geruststelling zoeken bij geestelijke leiders
				<b>27. Ik vermijd bepaalde handelingen, mensen, plaatsen of voorwerpen, om te voorkomen dat zich dwanggedachten en dwanghandelingen van religieuze of morele aard voordoen.</b> Bijvoorbeeld: niet naar de kerk gaan of niet naar bepaalde tv-programma's kijken omdat daardoor gedachten kunnen worden opgewekt over bezetenheid door slechte invloeden of door de duivel.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	
				<b>28. Ik heb een sterke behoefte, routinehandelingen steeds te herhalen om verschrikkelijke gevolgen te voorkomen.</b> Bijvoorbeeld: dwingende behoefte om dezelfde handeling steeds weer opnieuw uit te voeren na een 'obsessieve slechte gedachte' van religieuze of seksuele aard, om verschrikkelijke gevolgen daarvan te voorkomen. Zet alleen een vinkje bij dit symptoom als de handelingsherhalingen een reactie zijn op dergelijke gedachten.
				<b>29. Ik heb de drang tot vertellen, vragen of opbiechten.</b> Bijvoorbeeld: anderen vragen om mij gerust te stellen, verkeerde dingen opbiechten die ik nooit heb gedaan, anderen mijn vertrouwelijke privégedachten opdringen om mezelf beter te voelen.
				<b>30. Ik heb geestelijke dwangrituelen van een andere aard dan controleren.</b> Bijvoorbeeld: dwangrituelen die je 'tussen je oren' uitvoert, zoals het denken van 'goede gedachten' om 'verkeerde gedachten' ongedaan te maken, of de behoefte om in mijn hoofd lijstjes bij te houden van dingen die in een bepaalde volgorde moeten worden onthouden. Zet alleen een vinkje bij dit symptoom wanneer deze geestelijke rituelen specifiek te maken hebben met obsessies van seksuele of religieuze aard, of wanneer de rituelen dienen om dergelijke obsessies te verlichten.

### Ernstclassificatie - Afgelopen week

Nu zouden we graag willen bepalen hoe ernstig de seksuele en religieuze dwanggedachten en daarmee verwante dwanghandelingen zijn geweest, *in de afgelopen week*.

**Kijkt u eerst of u een van de symptomen uit de serie 16 t/m 30 van de symptomenlijst hebt aangevinkt.**

**Hebt u een van deze symptomen aangevinkt voor de afgelopen week?**

Eén antwoord omcirkelen a.u.b.:  
**1. JA**  
**2. NEE**

**Hebt u 'NEE' omcirkeld?** Ga dan naar de volgende paragraaf, over symmetrie, ordening, tellen en handelingen steeds maar herhalen (p. 22).

**Als u 'JA' hebt geantwoord,** van welk van deze symptomen hebt u in de afgelopen week het meest last gehad? Schrijf hier het nummer van het symptoom: \_\_\_\_

**Probeer nu bij het beantwoorden van de volgende vragen *alleen* aan die seksuele en religieuze dwanggedachten en dwanghandelingen te denken.**

**1. Hoe ernstig zijn deze dwanggedachten en dwanghandelingen in de afgelopen week geweest?** Geef de symptomen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het cijfer is voor de ergst denkbare symptomen en 1 voor de minst ernstige symptomen die u ooit hebt gehad sinds het begin van deze symptomen. Cijfer invullen a.u.b. (1-10): \_\_\_\_

**2. Merkt u bij uzelf dat u bepaalde situaties, plaatsen, mensen, dieren of dingen vermijdt vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?**

Zo ja, vermeld dan de zaken die u actief vermijdt, uitsluitend vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen.

### 3. Hoe vaak vermijdt u bewust dingen vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?

- 0 = Nooit** - Er is geen sprake van bewuste vermindering.
- 1 = Zelden** - Ik vermijd maar zelden dingen.
- 2 = Soms** - Ik vermijd soms bepaalde dingen. Dit vermijdingsgedrag vormt soms een probleem in mijn leven.
- 3 = Vaak** - Ik vermijd vaak bepaalde dingen. Meestal vormt dat wel degelijk een probleem voor me.
- 4 = Extreem en zeer uitgebreid vermijdingsgedrag** - Er is altijd wel iets dat ik probeer te vermijden, en dit is een ernstig probleem voor me. Het vermijden van dingen beheerst mijn leven volledig.

### 4. Wat is in uw beleving het ergste dat kan gebeuren als u niet toegeeft aan de neiging om de seksuele en religieuze dwanggedachten uit te voeren? A.u.b. beschrijven:

---



---

### 5. In hoeverre bent u er zeker van dat de door u gevreesde consequentie echt en redelijk is, en ook daadwerkelijk zal gebeuren?

- 0 = Zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.
- 1 = Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.
- 2 = Onzeker** of de gevreesde consequentie **wel of niet** zal plaatsvinden.
- 3 = Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.
- 4 = Zeker** dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.

Zet een vinkje  in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij. ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	<b>Dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van symmetrie, ordening, tellen en handelingen steeds maar herhalen, en een dwangmatige behoefte aan perfectie</b>
				<b>31. Ik ben obsessief bezig met symmetrie of nauwkeurigheid.</b> Bijvoorbeeld: angst of paperassen of boeken wel precies recht staan of liggen, of controleren of berekeningen en geschreven teksten wel foutloos zijn.
				<b>32 Ik heb dwanggedachten over symmetrie.</b> Bijvoorbeeld: afbeeldingen aan de muur of voorwerpen op de schoorsteenmantel moeten perfect symmetrisch hangen of staan, of ik ben er volkomen van geobsedeerd dat bepaalde gevoelens, gedachten of voorwerpen niet evenwichtig en 'symmetrisch' geordend zijn.

Nooit	Actueel (afgelopen week	Verleden	Leertijd bij aanvang	
				<b>33. Ik controleer of ik geen vergissingen heb gemaakt.</b> Ik controleer bijvoorbeeld herhaaldelijk tijdens het lezen of schrijven of bij het doen van eenvoudige berekeningen, om er zeker van te zijn dat er geen fout is gemaakt. Ik kan er niet zeker van zijn dat ik geen fout heb gemaakt. Ik houd checklists bij van dingen die nog moeten worden gedaan en ben voortdurend dwangmatig bezig die lijstjes te controleren.
				<b>34. Ik lees of schrijf dingen over.</b> Het kan bijvoorbeeld uren in beslag nemen om een aantal bladzijden uit een boek te lezen of een korte brief te schrijven, doordat ik gevangen raak in een cyclus van lezen en herlezen. Ik kan zoeken naar het perfecte woord of de perfecte zin of ik ben bezorgd dat ik bepaalde dingen die ik moet lezen niet begrijp, of ik heb dwanggedachten over de vorm van bepaalde letters.
				<b>35. Ik moet routineactiviteiten herhalen,</b> zoals telkens deuren in- en uitgaan, of gaan zitten en staan, apparaten aan- en uitzetten, haren kammen of in een bepaalde richting kijken. Om me 'goed' te voelen moet ik deze dingen een bepaald aantal malen doen.
				<b>36. Ik heb teldwang.</b> Bijvoorbeeld: het tellen van plafond- of vloertegels, boeken in de boekenkast, spijkers in de muur of zandkorrels op het strand. Ook tel ik bij het herhalen van bepaalde activiteiten, bijvoorbeeld wassen.
				<b>37. Ik moet dingen op orde rangschikken.</b> Bijvoorbeeld: papier en pennen op een bureau ordenen, of boeken in een bepaalde volgorde in de boekenkast zetten. Ik kan uren verspillen aan het ordenen van mijn huis en ik kan erg overstuur raken als deze orde verstoord wordt
				<b>38. Ik heb dwanggedachten over het symmetrisch aanraken van dingen of het ordenen van bewegingen of voorwerpen.</b> Bijvoorbeeld: als ik iets aan de rechterkant aanraak of doe, moet ik diezelfde aanraking of handeling ook aan de linkerkant doen.
				<b>39. Ik heb drang om aan te raken, te tikken of te wrijven.</b> Bijvoorbeeld: de drang om ruwe voorwerpen aan te raken, zoals hout, of hete oppervlakken, zoals een fornuis; de drang om mensen of voorwerpen zachtjes aan te raken, zoals een telefoon, om een ziekte in de familie te voorkomen; drang om op bepaalde dingen te wrijven of eraan te plukken
				<b>40. Ik ben bang dat ik dingen precies tegenovergesteld zeg.</b> Ik ben dan bang dat ik het verkeerde heb gezegd of dat ik het juiste woord niet heb gebruikt.
				<b>41. Ik heb geestelijke dwangrituelen van een andere aard dan controleren of ordenen.</b> Bijvoorbeeld: dwangrituelen die je 'tussen je oren' uitvoert. Zet alleen een vinkje bij dit symptoom wanneer deze geestelijke rituelen specifiek te maken hebben met obsessies op het gebied van symmetrie, nauwkeurigheid of ordeningsperfectie.
				<b>42. Ik vermijd bepaalde handelingen, mensen, plaatsen of voorwerpen, om te voorkomen dat zich dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van symmetrie of nauwkeurigheid voordoen.</b> Bijvoorbeeld: niet naar bepaalde voorwerpen in huis kijken omdat daardoor onvermijdelijk dwanggedachten en dwanghandelingen zouden worden opgewekt.

### Ernstclassificatie - Afgelopen week

Nu zouden we graag willen bepalen hoe ernstig de dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van symmetrie, ordening, tellen en handelingen steeds maar herhalen, en een dwangmatige behoefte aan perfectie zij geweest, *in de afgelopen week*.



---

Kijk ook nu eerst of u een van de symptomen **uit de serie 31 t/m 42** van de symptomenlijst hebt aangevinkt.

**Hebt u een of meerdere van deze symptomen aangevinkt voor de afgelopen week?**

Eén antwoord omcirkelen a.u.b.:   **1. JA**  
  **2. NEE**

**Hebt u 'NEE' omcirkeld?** Ga dan naar de volgende paragraaf, over dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van besmetting en reiniging (p. 25).

**Als u 'JA' hebt geantwoord,** van welk van deze symptomen hebt u in de afgelopen week het meest last gehad? Schrijf hier het nummer van het symptoom: \_\_\_\_\_

**Probeer** u nu, bij het beantwoorden van de vragen in dit gedeelte van de vragenlijst, *alleen* aan die dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van *symmetrie, ordening, tellen en maatregelen* te denken.

**1. Hoe ernstig zijn deze dwanggedachten en dwanghandelingen in de afgelopen week geweest?** Geef de symptomen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het cijfer is voor de ergst denkbare symptomen en 1 voor de minst ernstige symptomen die u ooit hebt gehad sinds het begin van deze symptomen. Cijfer invullen a.u.b.(1-10): \_\_\_\_\_

**2. Merkt u bij uzelf dat u bepaalde situaties, plaatsen, mensen, dieren of dingen vermijdt vanwege dwanggedachten en dwanghandelingen over symmetrie, ordening, tellen en maatregelen?**

Zo ja, vermeld dan de zaken die u actief vermijdt, uitsluitend vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen.

---

---

**3. Hoe vaak vermijdt u bewust dingen vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?**

- 0 = Nooit** - Er is geen sprake van bewuste vermijding.
- 1 = Zelden** - Ik vermijd maar zelden dingen.
- 2 = Soms** - Ik vermijd soms bepaalde dingen. Dit vermijdingsgedrag vormt soms een probleem in mijn leven.
- 3 = Vaak** - Ik vermijd vaak bepaalde dingen. Meestal vormt dat wel degelijk een probleem voor me.
- 4 = Extreem en zeer uitgebreid vermijdingsgedrag** - Er is altijd wel iets dat ik probeer te vermijden en dit is een ernstig probleem voor me. Het vermijden van dingen beheerst mijn leven volledig.

**4. Wat is in uw belevenis het ergste dat zou kunnen gebeuren als u deze dwanggedachten en dwanghandelingen over symmetrie, ordening, tellen en maatregelen zou negeren?** A.u.b. beschrijven:

---

---

**5. In hoeverre bent u er zeker van dat de door u gevreesde consequentie echt en redelijk is, en ook daadwerkelijk zal gebeuren?**

- 0 = Zeker dat de gevreesde consequentie NIET zal plaatsvinden.**  
**1 = Tamelijk zeker dat de gevreesde consequentie NIET zal plaatsvinden.**  
**2 = Onzeker of de gevreesde consequentie wel of niet zal plaatsvinden.**  
**3 = Tamelijk zeker dat de gevreesde consequentie zal plaatsvinden.**  
**4 = Zeker dat de gevreesde consequentie zal plaatsvinden.**

Zet een vinkje ✓ in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij. ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	<b>Besmettingsdwanggedachten en schoonmaakdwanghandelingen</b>
				<b>43. Ik heb een afkeer van vuil en ziektekiemen.</b> Bijvoorbeeld: ziektekiemen oplopen door in bepaalde stoelen te gaan zitten, een hand te geven of door deurkrukken aan te raken.
				<b>44. Ik heb een afkeer van afscheidingsproducten (zoals urine, ontlasting of speeksel).</b> Bijvoorbeeld: angst AIDS, kanker of andere ziekten op te lopen in publieke wc's, angst voor eigen urine, ontlasting, sperma of vaginale afscheiding.
				<b>45. Ik heb een overmatige besmettingsangst.</b> Bijvoorbeeld: angst om besmet te worden met asbest of straling, angst voor radioactieve stoffen, angst voor giftig afval en allerlei vormen van vervuiling.
				<b>46. Ik ben bang voor besmetting door dieren (waaronder insecten).</b> Bijvoorbeeld: angst besmet te raken door het aanraken van een hond, kat of andere dieren.
				<b>47. Ik ben bang voor kleverige substanties of overblijfselen.</b> Bijvoorbeeld: angst voor plakband of andere kleverige substanties waarop verontreinigingen kunnen achterblijven, angst voor zeep of tandpasta.
				<b>48. Ik ben bang om zelf ziek te worden wegens besmetting.</b> Ik ben bijvoorbeeld bang om ziek te worden als direct gevolg van besmetting, zonder te weten hoe lang het duurt voordat ik ziek word. Dit kan ook betrekking hebben op besmetting met bepaalde ziekten zoals aids of kanker.
				<b>49. 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 oksels gaan wassen. Bijvoorbeeld: dwangbehoefte de handen telkens opnieuw te wassen vanwege angst voor vuil of ziektekiemen, of vanwege het gevoel dat de handen nog niet schoon genoeg zijn. Vaak moet de hele wasprocedure opnieuw beginnen als het wasritueel wordt onderbroken. Het ritueel kan zich uiten in de behoefte de handen een bepaald aantal malen te wassen, of volgens bepaalde methoden.
				<b>50. Ik moet overmatig of ritueel douchen, een bad nemen, tanden poetsen, mijzelf verzorgen of mijn toiletroutines doen.</b> Die afzonderlijke handelingen kunnen enkele uren duren, en moeten soms in een bepaalde volgorde worden afgewerkt. Ook wordt soms een overmatige hoeveelheid toiletpapier gebruikt.
				<b>51. Ik heb dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van het schoonmaken van het huis of andere voorwerpen.</b> Bijvoorbeeld: overmatig schoonmaken van kranen, toiletten, vloeren, aanrecht of keukengereedschap.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	
				<b>52. Ik neem andere voorzorgen om aanraking van besmettingsbronnen te voorkomen of om verontreinigingsbronnen weg te halen.</b> Bijvoorbeeld: het door familieleden laten verwijderen van insecticiden, afval, benzineblikken, rauw vlees, verf, vernis, medicijnen uit het medicijnkastje of kattenbakvulling. Als deze zaken niet vermeden kunnen worden, worden handschoenen gedragen, bijvoorbeeld bij het tanken van benzine.
				<b>53. Ik heb geestelijke dwangrituelen van een andere aard dan controleren.</b> Bijvoorbeeld: dwangrituelen die je 'tussen je oren' uitvoert. Zet alleen een vinkje bij dit symptoom wanneer deze geestelijke rituelen specifiek te maken hebben met bezorgdheid op het gebied van verontreiniging en besmetting.
				<b>54. Ik vermijd het, bepaalde dingen te doen of naar bepaalde plaatsen te gaan, vanwege angst voor besmetting.</b> Bijvoorbeeld: openbare toiletten vermijden, in een hotel geen handdoeken gebruiken of angst om mensen een hand te geven. Vaak wordt familieleden gevraagd de deur te openen, worden handschoenen gedragen of worden tissues gebruikt om rechtstreekse aanraking van voorwerpen te vermijden.

### Ernstclassificatie - Afgelopen week

Nu zouden we graag willen bepalen hoe ernstig de besmettingsdwanggedachten en schoonmaakdwanghandelingen zijn geweest, *in de afgelopen week*.

**Kijkt** u eerst of u een van de symptomen uit **de serie 43 t/m 54** van de symptomenlijst hebt aangevinkt.

**Hebt u een van deze symptomen aangevinkt voor de afgelopen week?**

Eén antwoord omcirkelen a.u.b.:  
**1. JA**  
**2. NEE**

**Hebt u 'NEE' omcirkeld?** Ga dan naar de volgende paragraaf, over dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van bewaren en verzamelen (p. 27).

**Als u 'JA' hebt geantwoord**, van welk van deze symptomen hebt u in de afgelopen week het meest last gehad? Schrijf hier het nummer van het symptoom: \_\_\_\_\_

**Probeer** u nu, bij het beantwoorden van de volgende vragen, *alleen* aan die dwanggedachten en dwanghandelingen over *besmetting en reiniging* te denken.

**1. Hoe ernstig zijn deze dwanggedachten en dwanghandelingen in de afgelopen week geweest?** Geef de symptomen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het cijfer is voor de ergst denkbare symptomen en 1 voor de minst ernstige symptomen die u ooit hebt gehad sinds het begin van deze symptomen. Cijfer invullen a.u.b. (1-10): \_\_\_\_\_

**2. Merkt u bij uzelf dat u bepaalde situaties, plaatsen, mensen, dieren of dingen vermijdt vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen over besmetting en reiniging?** Zo ja, vermeld dan de zaken die u actief vermijdt, uitsluitend vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen:

### 3. Hoe vaak vermijdt u bewust dingen vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?

- 0 = Nooit** - Er is geen sprake van bewuste vermindering.  
**1 = Zelden** - Ik vermijd maar zelden dingen.  
**2 = Soms** - Ik vermijd soms bepaalde dingen. Dit vermijdingsgedrag vormt soms een probleem in mijn leven.  
**3 = Vaak** - Ik vermijd vaak bepaalde dingen. Meestal vormt dat wel degelijk een probleem voor me.  
**4 = Extreem en zeer uitgebreid vermijdingsgedrag** - Er is altijd wel iets dat ik probeer te vermijden, en dit is een ernstig probleem voor me. Het vermijden van dingen beheerst mijn leven volledig.

### 4. Wat is in uw beleving het ergste dat zou kunnen gebeuren als u deze dwanggedachten en dwanghandelingen over besmetting en reiniging zou negeren?

A.u.b. beschrijven:

---



---

### 5. In hoeverre bent u er zeker van dat de door u gevreesde consequentie echt en redelijk is, en ook daadwerkelijk zal gebeuren?

- 0 = Zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.  
**1 = Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.  
**2 = Onzeker** of de gevreesde consequentie **wel of niet** zal plaatsvinden.  
**3 = Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.  
**4 = Zeker** dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.

Zet een vinkje ✓ in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij. ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	<b>Dwanggedachten en dwanghandelingen met betrekking tot bewaren en verzamelen</b>
				<b>55. Ik heb spaar- of verzamel dwanggedachten en dwanghandelingen.</b> Bijvoorbeeld: moeite met het weggooien van onbelangrijke dingen, omdat deze in de toekomst misschien nuttig kunnen zijn, dwang om nutteloze dingen op te rapen en te verzamelen.
				<b>56. Ik bewaar of verzamel dwangmatig van alles.</b> Bijvoorbeeld: de onnozelen dingen niet weg durven gooien uit angst ze ooit nodig te hebben, dwangmatig oprapen en verzamelen van nutteloze dingen, allerlei spullen bewaren vanwege hun gevoelswaarde.
				<b>57. Ik ben bang dingen te verliezen.</b> Bijvoorbeeld: bezorgdheid over het verliezen van een portefeuille of onbelangrijke voorwerpen als een stukje papier.
				<b>58. Ik heb er moeite mee, te beslissen of ik iets wel of niet moet bewaren.</b> Bijvoorbeeld: ik raap iets op zonder dat daar enige reden voor is en bewaar het omdat ik niet kan besluiten het weer weg te gooien.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	
				<b>59. Ik heb verzameldwang.</b> Ik heb bijvoorbeeld kamers vol oude kranten, papier, blikken, doeken en lege flessen die ik niet weggooi, omdat ik bang ben dat ik ze op een dag nodig zal hebben. Ik kan ook nutteloze dingen van straat oppakken of uit afvalbakken.
				<b>60. Ik heb geestelijke dwangrituelen op het gebied van het verzamelen of bewaren van dingen.</b> Bijvoorbeeld: dwangrituelen die je 'tussen je oren' uitvoert, zoals het denken van 'goede gedachten' om 'verkeerde gedachten' ongedaan te maken, of de behoefte om in je hoofd lijstjes bij te houden van dingen die in een bepaalde volgorde moeten worden onthouden. Zet alleen een vinkje bij dit symptoom wanneer deze geestelijke rituelen specifiek te maken hebben met bewaarobsessies
				<b>61. Ik vermijd bepaalde handelingen, mensen, plaatsen of voorwerpen, om te voorkomen dat zich bewaardwang voordoet.</b> Bijvoorbeeld: niet langs bepaalde winkel of markten lopen, geen kranten lezen, anderen vragen mijn kast op te ruimen en spullen weg te gooien.

### Ernstclassificatie - Afgelopen week

Nu zouden we graag willen bepalen hoe ernstig de dwanggedachten en dwanghandelingen met betrekking tot bewaren en verzamelen zijn geweest, *in de afgelopen week*.

**Kijkt** u eerst of u een van de symptomen uit **de serie 55 t/m 61** van de symptomenlijst hebt aangevinkt.

**Hebt u een of meer van deze symptomen aangevinkt voor de afgelopen week?**

Eén antwoord omcirkelen a.u.b: **1. JA**  
**2. NEE**

**Hebt u 'NEE' omcirkeld?** Ga dan naar de volgende paragraaf, over dwanggedachten en dwanghandelingen: op het gebied van lichamelijk welzijn (p. 29).

**Als u 'JA' hebt geantwoord,** van welk van deze symptomen hebt u in de afgelopen week het meest last gehad? Schrijf hier het nummer van het symptoom: \_\_\_\_\_

**Probeert** u nu, bij het beantwoorden van de volgende vragen, *alleen* aan die dwanggedachten en dwanghandelingen over *bewaren en verzamelen* te denken.

**1. Hoe ernstig zijn deze dwanggedachten en dwanghandelingen in de afgelopen week**

**geweest?** Geef de symptomen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het cijfer is voor de ergst denkbare symptomen en 1 voor de minst ernstige symptomen die u ooit hebt gehad sinds het begin van deze symptomen. Cijfer invullen a.u.b. (1-10): \_\_\_\_\_

**2. Merkt u bij uzelf dat u bepaalde situaties, plaatsen, mensen, dieren of dingen vermijdt vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van bewaren en verzamelen?** Zo ja, vermeld dan de zaken die u actief vermijdt, uitsluitend vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen.

---



---

### 3. Hoe vaak vermijdt u bewust dingen vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?

- 0 = **Nooit** - Er is geen sprake van bewuste vermindering.
- 1 = **Zelden** - Ik vermijd maar zelden dingen.
- 2 = **Soms** - Ik vermijd soms bepaalde dingen. Dit vermijdingsgedrag vormt soms een probleem in mijn leven.
- 3 = **Vaak** - Ik vermijd vaak bepaalde dingen. Meestal vormt dat wel degelijk een probleem voor me.
- 4 = **Extreem en zeer uitgebreid vermijdingsgedrag** - Er is altijd wel iets dat ik probeer te vermijden, en dit is een ernstig probleem voor me. Het vermijden van dingen beheerst mijn leven volledig.

### 4. Wat is in uw beleving het ergste dat zou kunnen gebeuren als u niet dwangmatig spullen zou bewaren? A.u.b. beschrijven:

---



---

### 5. In hoeverre bent u er zeker van dat die door u gevreesde consequentie echt en redelijk is, en ook daadwerkelijk zal gebeuren?

- 0 = **Zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.
- 1 = **Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.
- 2 = **Onzeker** of de gevreesde consequentie **wel of niet** zal plaatsvinden.
- 3 = **Tamelijk zeker** dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.
- 4 = **Zeker** dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.

Zet een vinkje ✓ in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij. ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	Dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van lichamelijk welzijn
				<b>62. Ik ben bang voor ziekten.</b> Bijvoorbeeld: bezorgdheid dat ik een ziekte heb als kanker, een hartkwaal of aids, ondanks geruststelling door artsen.
				<b>63. Ik controleer iets dat gerelateerd is aan de dwanggedachten over mijn lichaam.</b> Ik vraag bijvoorbeeld geruststelling van vrienden of artsen dat ik geen hartaanval krijg of kanker heb. Ik neem bij herhaling mijn polsslag, bloeddruk of temperatuur op. Ik controleer mezelf op lichaamsgeuren of ik bekijk mezelf in de spiegel om lelijke plekken e.d. op te sporen.
				<b>64. Ik heb geestelijke dwangrituelen van een andere aard dan controleren.</b> Bijvoorbeeld: dwangrituelen die je 'tussen je oren' uitvoert. Zet alleen een vinkje bij dit symptoom wanneer deze geestelijke rituelen specifiek te maken hebben met bezorgdheid op het gebied van lichamelijk welzijn.
				<b>65. Ik vermijd bepaalde handelingen, mensen, plaatsen of voorwerpen, om te voorkomen dat zich dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van lichamelijk welzijn voordoen.</b> Bijvoorbeeld: niet langs een ziekenhuis rijden omdat daardoor gedachten over ziekte worden opgewekt.

---

## Ernstclassificatie - Afgelopen week

Nu zouden we graag willen bepalen hoe ernstig de dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van lichamenlijk welzijn zijn geweest, *in de afgelopen week*.

**Kijk** eerst of u een van de symptomen uit **de serie 62 t/m 65** van de symptomenlijst hebt aangevinkt.

**Hebt u een of meerdere van deze symptomen aangevinkt voor de afgelopen week?**

Eén antwoord omcirkelen a.u.b.:  
**1. JA**  
**2. NEE**

**Hebt u 'NEE' omcirkeld?** Ga dan naar de volgende paragraaf, over dwanggedachten en dwanghandelingen van uiteenlopende aard (p. 31).

**Als u 'JA' hebt geantwoord**, van welk van deze symptomen hebt u in de afgelopen week het meest last gehad? Schrijf hier het nummer van het symptoom: \_\_\_\_\_

**Probeer** u nu, bij het beantwoorden van de volgende vragen, *alleen* aan die dwanggedachten en dwanghandelingen over *lichamelijk welzijn* te denken.

### **1. Hoe ernstig zijn deze dwanggedachten en dwanghandelingen in de afgelopen week**

**geweest?** Geef de symptomen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het cijfer is voor de ergst denkbare symptomen en 1 voor de minst ernstige symptomen die u ooit hebt gehad sinds het begin van deze symptomen. Cijfer invullen a.u.b. (1-10): \_\_\_\_\_

### **2. Merkt u bij uzelf dat u bepaalde situaties, plaatsen, mensen, dieren of dingen vermijdt vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van lichamenlijk welzijn?** Zo ja, vermeld dan de zaken die u actief vermijdt, uitsluitend vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen.

---

---

### **3. Hoe vaak vermijdt u bewust dingen vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?**

**0 = Nooit** - Er is geen sprake van bewuste vermijding.

**1 = Zelden** - Ik vermijdt maar zelden dingen.

**2 = Soms** - Ik vermijdt soms bepaalde dingen. Dit vermijdingsgedrag vormt soms een probleem in mijn leven.

**3 = Vaak** - Ik vermijdt vaak bepaalde dingen. Meestal vormt dat wel degelijk een probleem voor me.

**4 = Extreem en zeer uitgebreid vermijdingsgedrag** - Er is altijd wel iets dat ik probeer te vermijden, en dit is een ernstig probleem voor me. Het vermijden van dingen beheerst mijn leven volledig.

### **4. Wat is in uw belevenis het ergste dat zou kunnen gebeuren als u niet dwangmatig voortdurend met uw gezondheid bezig zou zijn?** A.u.b. beschrijven:

---

---

**5. In hoeverre bent u er zeker van dat de door u gevreesde consequentie echt en redelijk is, en ook daadwerkelijk zal gebeuren?**

**0 = Zeker dat de gevreesde consequentie NIET zal plaatsvinden.**

**1 = Tamelijk zeker dat de gevreesde consequentie NIET zal plaatsvinden.**

**2 = Onzeker of de gevreesde consequentie wel of niet zal plaatsvinden.**

**3 = Tamelijk zeker dat de gevreesde consequentie zal plaatsvinden.**

**4 = Zeker dat de gevreesde consequentie zal plaatsvinden.**

Zet een vinkje ✓ in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij. ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	<b>Dwanggedachten en dwanghandelingen van uiteenlopende aard</b>
				<b>66. Ik vind dat ik bepaalde dingen moet weten of onthouden.</b> Ik denk bijvoorbeeld dat ik bepaalde onbelangrijke zaken moet onthouden, zoals nummerborden, autostickers of teksten op t-shirts.
				<b>67. Ik heb bijgelovige angsten.</b> Bijvoorbeeld: angst om langs een begraafplaats, lijkwagen of zwarte kat te lopen, angst voor voortekens geassocieerd met de dood
				<b>68. Ik gedraag me bijgelovig.</b> Bijvoorbeeld: niet een bus of trein nemen waarvan het nummer een ongeluksgetal bevat zoals '13', niet het huis verlaten op de dertiende van de maand, het weggoien van kleren waarmee langs een begraafplaats is gelopen.
				<b>69. Ik heb geluks- of ongeluksgetallen.</b> Ik maak mij bijvoorbeeld zorgen over normale getallen als '13', dat ik bepaalde activiteiten een bepaald aantal keren moet doen om geluk af te dwingen, of ik kan alleen starten met een bepaalde activiteit op bepaalde geluksuren van de dag.
				<b>70. Ik heb kleuren met een speciale betekenis.</b> Bijvoorbeeld: zwart hangt samen met de dood, rood met bloed en verwonding. Soms wordt het gebruik van voorwerpen met deze kleuren vermeden.
				<b>71. Onzinnige geluiden, woorden of muziek dringen zich aan mijn geest op.</b> Bijvoorbeeld: het horen van woorden, liedjes of muziek in de geest, die niet gestopt kunnen worden.
				<b>72. Ik heb (neutrale) beelden die zich aan mijn geest opdringen.</b> Bijvoorbeeld: willekeurige, ongewilde beelden die voor de geest komen, waarbij ik buitensporig veel aandacht op bepaalde details richt.
				<b>73. Ik vermijd bepaalde handelingen, mensen, plaatsen of voorwerpen, om te voorkomen dat een van deze uiteenlopende dwanggedachten en dwanghandelingen zich voordoet.</b> Bijvoorbeeld: niet op een gebarsten tegel stappen of bepaalde cijfers niet willen schrijven.
				<b>74. Ik zit vast in bepaalde routinehandelingen die me in mijn doen en laten vertragen.</b> Bijvoorbeeld: ik kan uren bezig zijn met douchen, me aankleden of het huis verlaten. Ook kan voorkomen dat iemand 'vastzit' in gewoonten als eten of praten, zodat deze alledaagse bezigheden veel meer tijd vergen dan nodig is.
				<b>75. Ik maak veel meer lijstjes dan nodig is.</b> Ik maak talloze lijstjes van dingen die ik nog moet doen of controleren.



---

## Ernstclassificatie - Afgelopen week

Nu zouden we graag willen bepalen hoe ernstig de dwanggedachten en dwanghandelingen van uiteenlopende aard zijn geweest, *in de afgelopen week*.

**Kijk** eerst of u een van de symptomen uit **de serie 66 t/m 75** van de symptomenlijst hebt aangevinkt.

**Hebt u een of meerdere van deze symptomen aangevinkt voor de afgelopen week?**

Eén antwoord omcirkelen a.u.b.:       **1. JA**  
  **2. NEE**

**Hebt u 'NEE' omcirkeld?** Ga dan naar de volgende paragraaf, over andere dwanggedachten en dwanghandelingen (p. 33).

**Als u 'JA' hebt geantwoord**, van welk van deze symptomen hebt u in de afgelopen week het meest last gehad? Schrijf hier het nummer van het symptoom: \_\_\_\_\_

**Probeer** u nu, bij het beantwoorden van de volgende vragen, *alleen* aan die dwanggedachten en dwanghandelingen van *uiteenlopende aard* te denken.

**1. Hoe ernstig zijn deze dwanggedachten en dwanghandelingen in de afgelopen week**

**geweest?** Geef de symptomen een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het cijfer is voor de ergst denkbare symptomen en 1 voor de minst ernstige symptomen die u ooit hebt gehad sinds het begin van deze symptomen. Cijfer invullen a.u.b. (1-10): \_\_\_\_\_

**2. Merkt u bij uzelf dat u bepaalde situaties, plaatsen, mensen, dieren of dingen vermijdt vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van bewaren en verzamelen?** Zo ja, vermeld dan de zaken die u actief vermijdt, uitsluitend vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen

---

---

**3. Hoe vaak vermijdt u bewust dingen vanwege deze dwanggedachten en dwanghandelingen?**

**0 = Nooit** - Er is geen sprake van bewuste vermijding.

**1 = Zelden** - Ik vermijdt maar zelden dingen.

**2 = Soms** - Ik vermijdt soms bepaalde dingen. Dit vermijdingsgedrag vormt soms een probleem in mijn leven.

**3 = Vaak** - Ik vermijdt vaak bepaalde dingen. Meestal vormt dat wel degelijk een probleem voor me.

**4 = Extreem en zeer uitgebreid vermijdingsgedrag** - Er is altijd wel iets dat ik probeer te vermijden, en dit is een ernstig probleem voor me. Het vermijden van dingen beheerst mijn leven volledig.

**4. Wat is in uw belevenis het ergste dat zou kunnen gebeuren als u niet dwangmatig aan deze dwanggedachten 'van uiteenlopende aard' zou toegeven?** A.u.b. beschrijven:

---

---

**5. In hoeverre bent u er zeker van dat die door u gevreesde consequentie echt en redelijk is, en ook daadwerkelijk zal gebeuren?**

- 0 = Zeker dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.
- 1 = Tamelijk zeker dat de gevreesde consequentie **NIET** zal plaatsvinden.
- 2 = Onzeker of de gevreesde consequentie **wel of niet** zal plaatsvinden.
- 3 = Tamelijk zeker dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.
- 4 = Zeker dat de gevreesde consequentie **zal** plaatsvinden.

Zet een vinkje ✓ in één of meer toepasselijke vakjes van elke tabelrij. ("Verleden" betekent dat het symptoom zich in het verleden heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande week.) Vermeld in alle gevallen (als een symptoom zich ooit in het verleden of in de huidige tijd heeft voorgedaan), uw leeftijd bij aanvang van het symptoom.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	<b>Andere dwanggedachten en dwanghandelingen</b>
				<b>76. Ik ben geobsedeerd over de kans dat ik van een nabijstaand familielid moet worden gescheiden.</b> Bijvoorbeeld: angst dat een ouder, kind of geliefde iets verschrikkelijks overkomt, met het gevolg dat ik hem of haar nooit meer zal zien.
				<b>77. Ik heb dwanggedachten of rituelen die ik uitvoer om te voorkomen dat ik iemand kwijtraak die heel belangrijk voor me is (of van zo iemand gescheiden raak).</b> Bijvoorbeeld: die speciale persoon overal in huis volgen of hem of haar voortdurend opbellen; dwangmatig voor iemand bidden of bepaalde rituelen uitvoeren om te voorkomen dat hem of haar iets overkomt.
				<b>78. Ik ben geobsedeerd door de gedachte dat ik iemand anders (een bepaalde persoon) zou kunnen worden.</b> Bijvoorbeeld: de gedachte koesteren dat ik heel veel op iemand gaat lijken of zelfs die persoon zou worden; de angst dat een bepaald lichaamsdeel niet van mezelf is.
				<b>79. Ik heb dwanggedachten om mezelf af te leren zo veel aan iemand anders te denken die me obsedeert.</b> Bijvoorbeeld: ongewenste gedachten verdringen of bepaalde rituelen uitvoeren om zulke gedachten kwijt te raken.
				<b>80. Ik heb last van staarrituelen.</b> Bijvoorbeeld: de behoefte om zodanig naar bepaalde voorwerpen te kijken dat de randen ervan met iets anders op één lijn liggen, of om op een bepaalde manier gedurende een bepaalde tijd ergens naar te kijken.
				<b>81. Ik heb dwingende behoefte om dingen te herhalen die ikzelf of iemand anders zojuist heeft gezegd.</b> Dit kan een bepaald woord zijn dat in mijn hoofd 'vastzit', of het slot van een zin die ik net hebt uitgesproken of iemand anders heb horen uitspreken.
				<b>82. Ik ben overmatig bezorgd over een lichaamsdeel of een aspect van mijn verschijning.</b> Bijvoorbeeld: bezorgdheid dat gezicht, oren, ogen, neus of een ander deel van het lichaam afschuwelijk lelijk is, ondanks geruststelling van anderen.
				<b>83. Ik controleer iets dat gerelateerd is aan de dwanggedachten over mijn lichaam.</b> Bijvoorbeeld: bij vrienden geruststelling zoeken over mijn uiterlijk. Ik controleer mezelf op lichaamsgeuren of ik bekijk mezelf in de spiegel om lelijke plekken e.d. op te sporen. Dwangbehoefte om mezelf voortdurend op te tuten of om een bepaald lichamelijk kenmerk van mezelf met anderen te vergelijken; dwangbehoefte om op bepaalde dagen bepaalde kleren te dragen. Dwangmatigheid op het gebied van het lichaamsgewicht.

Nooit	Actueel (afgelopen week)	Verleden	Leeftijd bij aanvang	
				<b>84. Ik heb dwanggedachten en dwanghandelingen op het gebied van voedsel.</b> Bijvoorbeeld: dwangmatig bezig zijn met recepten, calorieën en/of diëten.
				<b>85. Ik heb dwanggedachten en/ of dwanghandelingen op het gebied van lichaamsbeweging.</b> Bijvoorbeeld: dwangmatige behoefte aan fitnessoefeningen om calorieën te verbranden. Verwante dwanghandelingen zijn bijvoorbeeld het doen van lichaamsbewegingen volgens bepaalde regels of gedurende een bepaalde tijd.
				<b>86. Ik heb geritualiseerde eetgewoonten.</b> Ik moet bijvoorbeeld voedsel, mes en vork rangschikken voordat ik kan beginnen met eten. Ik moet eten volgens een strikt ritueel of ik kan niet eten totdat de wijzers van de klok exact een bepaalde tijd aangeven.
				<b>87. Ik trek mijn haren uit. Ik trek bijvoorbeeld haren uit het hoofd, de schaamstreek, wimpers of wenkbrauwen.</b> Ik gebruik hiervoor mijn vingers of een pincet. Doorgaans wordt bij deze dwangneiging naar de 'juiste' haar gezocht. De haar wordt met het oog onderzocht of er wordt iets anders mee gedaan, bijvoorbeeld het haarzakje verwijderen of de haar doorbijten. Ik kan mijn oogleden of wenkbrauwen glad plukken, er kunnen kale plekken ontstaan zodat ik een pruik nodig heb.
				<b>88. Ik pluk aan mijn huid (dwanggedachten en dwanghandelingen).</b> Bijvoorbeeld: plukken aan de huid rondom de vingernagels of bij wondjes. Daarbij kan ik mezelf verwonden of kunnen wondjes verergeren

**Hartelijk dank voor de tijd die u hebt besteed aan het invullen van dit deel van de vragenlijst. Hoeveel tijd heeft dit ongeveer in beslag genomen? \_\_\_\_\_ minuten**

---

## Bewaren en verzamelen

**Maak gebruik van onderstaande antwoordmogelijkheden bij het beantwoorden van de volgende 5 vragen (omcirkel het getal dat overeenkomt met uw antwoordkeuze).**

**0 =niets      1 = een beetje      2 = matig      3 = meest/veel      4 = bijna alles/helemaal**

1. Hoeveel van de woonruimte in uw huis wordt opgevuld door bezittingen? 0 1 2 3 4  
(Denk aan de hoeveelheid opgeslagen spullen in uw keuken, werkkamer, eetkamer, hallen, slaapkamers, badkamers of andere kamers).
  2. Hoeveel controle heeft u over de drang om spullen aan te schaffen? 0 1 2 3 4
  3. Hoe groot is het deel van uw huis waarvan u geen gebruik kan maken vanwege de opgeslagen spullen? 0 1 2 3 4
  4. Hoeveel controle heeft u over de drang om bezittingen te bewaren? 0 1 2 3 4
  5. Hoeveel van uw huis is moeilijk toegankelijk vanwege de opgeslagen spullen? 0 1 2 3 4
- 

**Maak gebruik van onderstaande antwoordmogelijkheden bij het beantwoorden van de volgende 11 vragen (omcirkel het getal dat overeenkomt met uw antwoordkeuze).**

**0 =helemaal niet      1 = een beetje      2 = matig      3 = behoorlijk/erg      4 = extreem**

6. In welke mate vindt u het moeilijk om dingen weg te gooien? 0 1 2 3 4
7. Hoe beangstigend is voor u de taak om spullen weg te gooien? 0 1 2 3 4
8. In welke mate worden uw kamers volgestopt door de vele spullen? 0 1 2 3 4
9. Hoe gespannen of ongemakkelijk zou u zich voelen als u niet kon krijgen wat u wilde aanschaffen? 0 1 2 3 4
10. Hoe zeer staan de opgeslagen spullen u functioneren in sociaal opzicht, op het werk en het dagelijks functioneren in de weg? (Denk aan dingen die u niet kunt doen vanwege de opgeslagen spullen). 0 1 2 3 4
11. Hoe sterk is de drang om gratis spullen aan te schaffen die u niet meteen kunt gebruiken? 0 1 2 3 4
12. In welke mate raakt u van de opgeslagen spullen in uw huis gespannen? 0 1 2 3 4
13. Hoe sterk is de drang om iets te bewaren waarvan u weet dat u het misschien nooit zult gebruiken? 0 1 2 3 4

- 
- |  |           |
|--|-----------|
| 14.Hoe zeer voelt u zich overstuur of van streek over uw gewoonte om dingen aan te schaffen? | 0 1 2 3 4 |
| 15.In welke mate voelt u dat u geen controle heeft over de opgeslagen spullen in uw huis?    | 0 1 2 3 4 |
| 16.In welke mate heeft uw sparen of dwangmatig kopen tot financiële problemen geleid?        | 0 1 2 3 4 |
- 

**Maak gebruik van onderstaande antwoordmogelijkheden bij het beantwoorden van de volgende 7 vragen (omcirkel het getal dat overeenkomt met uw antwoordkeuze).**

**0 =nooit    1 = zelden    2 = soms/nu en dan    3 = frequent    4 = erg vaak**

- |   |           |
|---|-----------|
| 17.Hoe vaak vermijdt u het proberen afstand te doen van bezittingen omdat dit teveel spanning oproept of teveel tijd kost?  | 0 1 2 3 4 |
| 18.Hoe vaak voelt u de dwang iets aan te schaffen wat u ziet? Bijvoorbeeld bij het winkelen of als u gratis artikelen krijgt aangeboden?  | 0 1 2 3 4 |
| 19.Hoe vaak besluit u spullen te houden die u niet nodig heeft en waar u weinig ruimte voor heeft?  | 0 1 2 3 4 |
| 20.Hoe vaak weerhouden de opgeslagen spullen in uw huis u ervan om mensen uit te nodigen om langs te komen?   | 0 1 2 3 4 |
| 21.Hoe vaak koopt u eigenlijk spullen (of krijgt u ze gratis) die u niet meteen kunt gebruiken of nodig hebt?   | 0 1 2 3 4 |
| 22.In welke mate weerhouden de opgehoopte spullen u ervan om delen van uw huis te gebruiken waarvoor u bestemd zijn? (Bijvoorbeeld koken, gebruik van meubels, afwas doen etc). | 0 1 2 3 4 |
| 23.Hoe vaak kunt u onmogelijk afstand doen van een bezitting waar u vanaf zou willen?   | 0 1 2 3 4 |
- 

**Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijsten!!!**