



Schriftelijke vragenlijst bij de 3^e 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

Vóórdat 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

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

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 liefkozings 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,
verhuizing, kinderen uitbesteden? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Gebeurt het wel eens dat men:

	veel te weinig	iets te weinig	juist vaak genoeg	iets te vaak	veel te vaak
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:

1	2	3	4	5
Sterk mee oneens	Oneens	Neutraal	Mee eens	Sterk mee eens

	Antwoord (1-5)
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.	

Dagelijkse zorgen

Hieronder staat een aantal gebeurtenissen en situaties beschreven waarin mensen van tijd tot tijd kunnen verkeren. Wilt u voor elke gebeurtenis of situatie aangeven in hoeverre deze u **de afgelopen maand** heeft beziggehouden? U kunt dit aangeven door één van de vier getallen te omcirkelen.

De antwoordmogelijkheden zijn: **1 = helemaal niet**
 2 = een beetje
 3 = nogal
 4 = heel veel

	helemaal niet	een beetje	nogal	heel veel
1. Een hekel hebben aan uw dagelijkse activiteiten.	1	2	3	4
2. Gebrek aan privacy.	1	2	3	4
3. Een hekel hebben aan uw werk.	1	2	3	4
4. Een etnisch of rassenconflict.	1	2	3	4
5. Conflicten met schoonfamilie of familie van vriend/vriendin.....	1	2	3	4
6. In de steek gelaten of teleurgesteld worden door vrienden.....	1	2	3	4
7. Conflicten met hoger geplaatsten op het werk.	1	2	3	4
8. Afgewezen worden door uw omgeving.	1	2	3	4
9. Teveel dingen tegelijk te doen hebben.	1	2	3	4
10. Wat u doet, wordt als vanzelfsprekend genomen.	1	2	3	4
11. Financiële conflicten met familieleden.	1	2	3	4
12. Een vriend beschaamt uw vertrouwen.	1	2	3	4
13. Gescheiden zijn van mensen die u dierbaar zijn.	1	2	3	4
14. Uw aandeel wordt niet opgemerkt.	1	2	3	4
15. Veel moeite hebben om te voldoen aan de eisen die u uzelf stelt...	1	2	3	4
16. U wordt gebruikt.	1	2	3	4
17. Niet genoeg vrije tijd hebben.	1	2	3	4
18. Financiële conflicten met vrienden of collega's.	1	2	3	4
19. Veel moeite hebben om te voldoen aan de eisen van anderen of uw omgeving.....	1	2	3	4
20. Uw gedrag/optreden wordt verkeerd begrepen door anderen.....	1	2	3	4

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 alleen invullen als u op vraag 20 een 1 of 2 heeft aangekruist)

- 21 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.

Stemming

	Helemaal niet waar	Een beetje waar	Grotendeels waar	Helemaal waar
1. Mijn stemming kan vrij plotseling omslaan.	1	2	3	4
2. Mijn mening over mezelf wisselt vaak.	1	2	3	4
3. Mijn relaties zijn stormachtig geweest.	1	2	3	4
4. Mijn stemmingen kunnen heel hevig zijn.	1	2	3	4
5. Ik voel me soms vreselijk leeg van binnen.	1	2	3	4
6. Ik kies welbewust waar ik mijn geld aan uitgeef.	1	2	3	4
7. Mijn stemmingen zijn niet sterk aan verandering onderhevig.	1	2	3	4
8. Ik maak me vaak zorgen dat anderen me zullen verlaten.	1	2	3	4
9. Mensen die me ooit dierbaar waren, hebben me teleurgesteld.	1	2	3	4
10. Ik kan mijn woede eigenlijk niet beheersen.	1	2	3	4
11. Ik vraag me vaak af wat ik met mijn leven moet doen.	1	2	3	4
12. Ik voel me haast nooit erg eenzaam.	1	2	3	4
13. Ik ben soms zo impulsief dat ik in de problemen kom.	1	2	3	4
14. Ik ben altijd een vrij gelukkig mens geweest.	1	2	3	4
15. Ik kan het niet goed aan om gescheiden te zijn van mensen die me dierbaar zijn.	1	2	3	4
16. Ik heb me wel eens erg vergist in mijn keuze van vrienden.	1	2	3	4
17. Als ik overstuur ben, doe ik meestal iets om mezelf pijn te doen.	1	2	3	4
18. Ik ben wel eens zo kwaad geweest, dat ik al mijn woede niet kon uiten.	1	2	3	4
19. Ik verveel me niet zo gauw.	1	2	3	4
20. Als iemand eenmaal een vriend van me is, blijft ie mijn vriend.	1	2	3	4
21. Ik ben impulsiever dan goed voor me is.	1	2	3	4
22. Ik geef te gemakkelijk geld uit.	1	2	3	4
23. Ik ben een roekeloos iemand.	1	2	3	4
24. Ik wil bepaalde mensen laten weten hoe zeer ze me hebben gekwetst.	1	2	3	4

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 MAAK HET RONDJE VAN UW KEUZE RECHTS VAN DE ZIN ZWART. 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

“Dwang en vrije wil”

Van welke dwangverschijnselen heeft u het meeste last?
Graag 1-3 van uw vervelendste symptomen noemen:

1.

2.....

3.....

Het is de bedoeling de lijst in te vullen met deze symptomen in gedachten.

Het meeste last heb ik van:

Dwanghandelingen

Dwanggedachten (obsessieve gedachten)

UITLEG:

Geef aan op de schaal die bij de vraagstelling afgedrukt staat, in hoeverre u de vraag bevestigend beantwoordt.

Voorbeeld

In hoeverre beperken de dwanggedachten/handelingen u in uw dagelijks leven?

Helemaal niet |—————|———| Volledig

Wij zijn met name benieuwd naar uw eerste reactie op de volgende vragen.

Het is belangrijk dat u probeert alle vragen te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

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