

## Schriftelijke vragenlijst 1

# **NOCDA**

Netherlands Obsessive Compulsive Disorder Association

## Basismeting

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

Wij willen graag weten hoelang u met het invullen van de vragenlijsten bent bezig geweest, wilt u daarom hieronder de tijden noteren.

Begintijd: ..... uur

Eindtijd: .....uur

### In te vullen door interviewer

NOCDA-nummer: .....

Geboortedatum: .....

Datum interview: .....

Interviewer: .....

Interviewcode: .....

## Hechting

Hieronder staan vier beschrijvingen van gevoelens in hechte relaties. Het is waarschijnlijk dat geen enkele beschrijving precies bij u past. Wilt u toch aangeven welke beschrijving het **dichtst in de buurt komt van uw ervaringen** in hechte relaties? U kunt dit doen door de letter van de best passende beschrijving te omcirkelen.

---

- A. Ik kan me goed redden zonder nauwe emotionele banden. Het is voor mij erg belangrijk onafhankelijk te zijn en het gevoel te hebben dat ik anderen niet persé nodig heb. Ik stel me niet afhankelijk op en heb ook liever niet dat anderen zich afhankelijk van mij opstellen.
- B. Ik zou het liefst al mijn gevoelens met anderen delen, maar ik merk vaak dat anderen meer afstand houden dan ik prettig vind. Persoonlijk en vertrouwelijk contact vind ik belangrijk en plezierig, maar ik vraag me af of anderen mij wel zoveel waarderen als ik hen waardeer.
- C. Ik geef mezelf niet gauw bloot aan anderen. Ik ben niet graag alleen, maar ik heb er ook moeite mee anderen volledig te vertrouwen of me afhankelijk op te stellen. Ik ben bang om gekwetst te worden als ik te vertrouwelijk met anderen word.
- D. Ik voel me op mijn gemak in vertrouwelijke relaties. Ik vertrouw andere mensen en vind het prettig als anderen mij vertrouwen en op mij rekenen. Ik maak me geen zorgen over alleen zijn, en ook niet over de vraag of anderen mij wel of niet accepteren zoals ik ben.

Wilt u hieronder aangeven **in welke mate** elk van de bovenstaande beschrijvingen op u van toepassing is? U kunt dit doen door het best passende cijfer te omcirkelen.

---

	Helemaal niet op mij van toepassing		Een beetje op mij van toepassing				Helemaal op mij van toepassing	
Beschrijving A	1	2	3	4	5	6	7	
Beschrijving B	1	2	3	4	5	6	7	
Beschrijving C	1	2	3	4	5	6	7	
Beschrijving D	1	2	3	4	5	6	7	

---

## BAI

Hieronder staat een lijst met veel voorkomende symptomen van angst. Leest u alstublieft elk item in deze lijst zorgvuldig door. Geef voor elk symptoom aan in welke mate u er de afgelopen week, inclusief vandaag, last van heeft gehad. Dit kunt u doen door het getal te omcirkelen dat het best op u van toepassing is.

1= totaal niet

2= een beetje (ik had er niet echt last van)

3= nogal (het was heel onaangenaam, maar ik kon het verdragen)

4= heel erg (ik kon het bijna niet verdragen)

	totaal niet	een beetje	nogal	heel erg
1. Doof gevoel of tintelingen	1	2	3	4
2. Het warm hebben	1	2	3	4
3. Trillerig in de benen	1	2	3	4
4. Niet in staat zijn om te ontspannen	1	2	3	4
5. Bang zijn dat het ergste gebeurt	1	2	3	4
6. Duizelig of licht in het hoofd	1	2	3	4
7. Bonzen van het hart of een snelle hartslag	1	2	3	4
8. Wankel	1	2	3	4
9. Doodsbang	1	2	3	4
10. Zenuwachtig	1	2	3	4
11. Het gevoel te stikken	1	2	3	4
12. Trillende handen	1	2	3	4
13. Beverig	1	2	3	4
14. Angst om de controle te verliezen	1	2	3	4
15. Moeite met ademen	1	2	3	4
16. Angst om dood te gaan	1	2	3	4
17. Bang	1	2	3	4
18. Maagklachten of een pijnlijk gevoel in de onderbuik	1	2	3	4
19. Je slap voelen	1	2	3	4
20. Warm gezicht	1	2	3	4
21. Zweeten (niet door warmte)	1	2	3	4

## BDI

Deze vragenlijst bestaat uit een aantal uitspraken die in groepen bij elkaar staan (1 t/m 21).

Leest u iedere groep aandachtig door. Kies dan bij elke groep die uitspraak die het best weergeeft hoe U zich de AFGELOPEN WEEK MET VANDAAG ERBIJ gevoeld heeft.

Omcirkel het cijfer dat vóór de door U gekozen uitspraak staat.

Als in een groep meerdere uitspraken even goed op U van toepassing lijken, omcirkel dan het cijfer van elk van deze uitspraken.

Let er op dat u alle uitspraken van een bepaalde groep leest, voordat U uw keuze maakt.

1.	0. Ik voel me niet verdrietig 1. Ik voel me verdrietig 2. Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van me afzetten 3. Ik ben zó verdrietig of ongelukkig dat ik het niet meer verdragen kan.
2.	0. Ik ben niet bijzonder moedeloos over de toekomst. 1. Ik ben moedeloos over de toekomst. 2. Ik heb het gevoel dat ik niets heb om naar uit te zien. 3. Ik heb het gevoel dat de toekomst hopeloos is en dat er geen kans op verbetering is.
3.	0. Ik voel me geen mislukkeling. 1. Ik heb het gevoel dat ik vaker iets verkeerd heb gedaan dan een gemiddeld iemand. 2. Als ik op mijn leven terugkijk, zie ik alleen maar een hoop mislukkelingen. 3. Ik heb het gevoel dat ik als mens een volledige mislukkeling ben.
4.	0. Ik beleef overal net zo veel plezier aan als vroeger. 1. Ik geniet niet meer zo als vroeger. 2. Ik vind nergens nog echte bevrediging in. 3. Ik heb nergens meer voldoening van; ik vind alles vervelend.
5.	0. Ik voel me niet bijzonder schuldig. 1. Ik voel me vaak schuldig. 2. Ik voel me meestal schuldig. 3. Ik voel me voortdurend schuldig.
6.	0. Ik heb niet het gevoel dat ik ergens voor gestraft word. 1. Ik heb het gevoel dat ik nog wel eens gestraft zal worden. 2. Ik verwacht dat ik gestraft zal worden. 3. Ik heb het gevoel dat ik nu gestraft word.
7.	0. Ik voel me niet teleurgesteld in mezelf. 1. Ik ben teleurgesteld in mezelf. 2. Ik walg van mezelf. 3. Ik haat mezelf.
8.	0. Ik heb niet het gevoel dat ik slechter ben dan iemand anders. 1. Ik heb kritiek op mezelf vanwege mijn zwakheden of fouten. 2. Ik geef mezelf steeds de schuld van mijn gebreken. 3. Ik geef mezelf de schuld van al het slechte dat er gebeurt.

9.	<p>0. Ik overweeg absoluut niet om een eind aan mijn leven te maken.</p> <p>1. Ik overweeg wel eens om een eind aan mijn leven te maken, maar ik zou dat nooit doen.</p> <p>2. Ik zou een eind aan mijn leven willen maken.</p> <p>3. Ik zou een eind aan mijn leven maken als ik de kans kreeg.</p>
10.	<p>0. Ik huil niet meer dan normaal.</p> <p>1. Ik huil nu meer dan vroeger.</p> <p>2. Ik huil nu voortdurend.</p> <p>3. Ik kon vroeger wel huilen, maar nu kan ik het niet meer, ook al wil ik het wel.</p>
11.	<p>0. Ik erger me niet meer dan anders.</p> <p>1. Ik raak sneller geërgerd of geprikkeld dan vroeger.</p> <p>2. Ik erger me tegenwoordig voortdurend.</p> <p>3. Ik erger me helemaal niet meer aan dingen waaraan ik mij vroeger ergerde.</p>
12.	<p>0. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen niet verloren.</p> <p>1. Ik heb nu minder belangstelling voor andere mensen dan vroeger.</p> <p>2. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen grotendeel verloren.</p> <p>3. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen helemaal verloren.</p>
13.	<p>0. Ik neem nu nog net zo gemakkelijk beslissingen als vroeger.</p> <p>1. Ik stel het nemen van beslissingen meer uit dan vroeger.</p> <p>2. Ik heb meer moeite met het nemen van beslissingen.</p> <p>3. Ik kan helemaal geen beslissingen meer nemen.</p>
14.	<p>0. Ik heb niet het gevoel dat ik er minder goed uitzie dan vroeger.</p> <p>1. Ik maak me er zorgen over dat ik er oud en onaantrekkelijk uitzie.</p> <p>2. Ik heb het gevoel dat mijn uiterlijk blijvend veranderd is, waardoor ik er onaantrekkelijk uitzie.</p> <p>3. Ik geloof dat ik er lelijk uitzie.</p>
15.	<p>0. Ik kan mijn werk ongeveer even goed doen als vroeger.</p> <p>1. Het kost me extra inspanning om ergens aan te beginnen.</p> <p>2. Ik moet mezelf er echt toe dwingen om iets te doen.</p> <p>3. Ik ben tot helemaal niets meer in staat.</p>
16.	<p>0. Ik slaap even goed als anders.</p> <p>1. Ik slaap niet zo goed als vroeger.</p> <p>2. Ik word 's morgens één tot twee uur eerder wakker dan gewoonlijk en kan moeilijk weer in slaap komen.</p> <p>3. Ik word uren eerder wakker dan vroeger en kan dan niet meer in slaap komen.</p>
17.	<p>0. Ik word niet sneller moe dan anders.</p> <p>1. Ik word eerder moe dan vroeger.</p> <p>2. Ik word moe van bijna alles wat ik doe.</p> <p>3. Ik ben te moe om ook maar iets te doen.</p>
18.	<p>0. Ik heb niet minder eetlust dan anders.</p> <p>1. Ik heb minder eetlust dan vroeger.</p> <p>2. Ik heb veel minder eetlust dan vroeger.</p> <p>3. Ik heb helemaal geen eetlust meer.</p>

19.	<p>0. Ik ben zo goed als niets afgevallen de laatste tijd.</p> <p>1. Ik ben meer dan 2 kilo afgevallen.</p> <p>2. Ik ben meer dan 4 kilo afgevallen.</p> <p>3. Ik ben meer dan 6 kilo afgevallen.</p> <p><b>Ik probeer af te vallen door minder te eten.</b> Ja / nee (omcirkelen)</p>
20.	<p>0. Ik maak me niet meer zorgen over mijn gezondheid dan anders.</p> <p>1. Ik maak me zorgen over lichamelijke problemen, bijv. als ik ergens pijn voel, als mijn maag van streek is, als ik last heb van verstopping etc.</p> <p>2. Ik maak me veel zorgen over mijn lichamelijke problemen en het valt niet mee om aan iets anders te denken.</p> <p>3. Ik maak me zoveel zorgen over mijn lichamelijke problemen, dat ik aan niets anders meer kan denken.</p>
21.	<p>0. Ik ben me niet bewust dat er de laatste tijd iets is veranderd aan mijn belangstelling voor seks.</p> <p>1. Ik heb minder belangstelling voor seks dan vroeger.</p> <p>2. Ik heb tegenwoordig veel minder belangstelling voor seks.</p> <p>3. Ik heb mijn belangstelling voor seks helemaal verloren.</p>

## Sociale contacten

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

Hierbij hebben de cijfers de volgende betekenis:

1 = nee

2 = min of meer

3 = ja

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

## Gezondheid 1

Zet bij iedere groep in de lijst hieronder een kruisje in het rondje achter de zin die het best past bij uw eigen gezondheidstoestand van **vandaag**.

---

### Mobiliteit

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Ik heb geen problemen met lopen  | 0 |
| 2. Ik heb enige problemen met lopen | 0 |
| 3. Ik ben bedlegerig                | 0 |

### Zelfzorg

- |   |   |
|---|---|
| 4. Ik heb geen problemen om mijzelf te wassen of aan te kleden  | 0 |
| 5. Ik heb enige problemen om mijzelf te wassen of aan te kleden | 0 |
| 6. Ik ben niet in staat mijzelf te wassen of aan te kleden      | 0 |

### Dagelijkse activiteiten (bijv. werk, studie, huishouden, gezins- en vrijetijdsactiviteiten)

- |  |   |
|--|---|
| 7. Ik heb geen problemen met mijn dagelijkse activiteiten          | 0 |
| 8. Ik heb enige problemen met mijn dagelijkse activiteiten         | 0 |
| 9. Ik ben niet in staat mijn dagelijkse activiteiten uit te voeren | 0 |

### Pijn/klachten

- |  |   |
|--|---|
| 10. Ik heb geen pijn of andere klachten          | 0 |
| 11. Ik heb matige pijn of andere klachten        | 0 |
| 12. Ik heb zeer ernstige pijn of andere klachten | 0 |

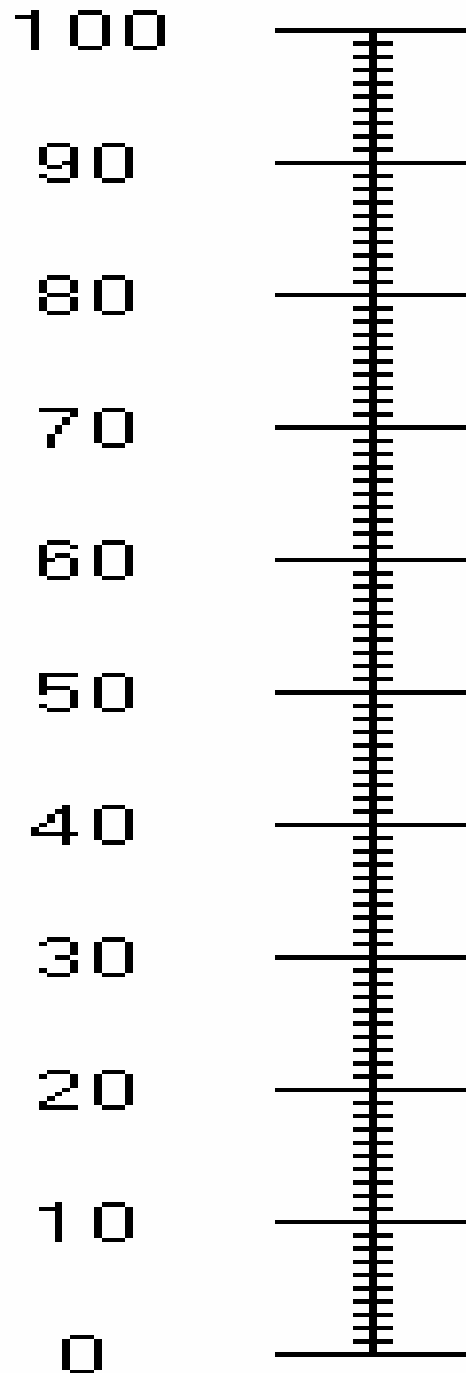
### Stemming

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 13. Ik ben niet angstig of somber  | 0 |
| 14. Ik ben matig angstig of somber | 0 |
| 15. Ik ben erg angstig of somber   | 0 |
-



Om mensen te helpen bij het aangeven hoe goed of hoe slecht een gezondheidstoestand is, hebben we een meetschaal (te vergelijken met een thermometer) gemaakt. Op de meetschaal hiernaast betekent “100” de beste gezondheidstoestand die u zich kunt voorstellen, en “0” de slechtste gezondheidstoestand die u zich kunt voorstellen.

We willen u vragen op deze meetschaal aan te geven hoe goed of hoe slecht volgens u uw eigen gezondheidstoestand vandaag is. Zet een streepje op de meetschaal dat volgens u aangeeft hoe goed of hoe slecht uw huidige gezondheidstoestand is.



## Kenmerken

In de bijgaande lijst staan eigenschappen. U wordt gevraagd achter elke daarvan aan te geven in welke mate de betreffende eigenschap van toepassing is op u. Dit kunt u doen door één van de antwoordmogelijkheden te omcirkelen.

Antwoordmogelijkheden zijn:

- 1 = helemaal niet van toepassing
- 2 = weinig van toepassing
- 3 = matig van toepassing
- 4 = grotendeels van toepassing
- 5 = helemaal van toepassing

Bijvoorbeeld bij de eigenschap: houdt van lekker eten

Vindt u de eigenschap “Houdt van lekker eten” helemaal van toepassing op u, dan omcirkelt u de 5.

Denk niet te lang na. Twijfelt u over uw antwoord, vergelijkt u zichzelf dan met anderen die u goed kent. Sla s.v.p. geen eigenschappen over.

	Helemaal niet van toepassing				Helemaal van toepassing
1. Neemt tijd voor praatje	1	2	3	4	5
2. Wordt gauw boos	1	2	3	4	5
3. Doet dingen zonder planning	1	2	3	4	5
4. Is ten einde raad	1	2	3	4	5
5. Doet wat hem of haar gezegd wordt	1	2	3	4	5
6. Brengt de stemming erin	1	2	3	4	5
7. Spant zich in voor anderen	1	2	3	4	5
8. Houdt van orde en regelmaat	1	2	3	4	5
9. Denkt dat alles wel goed komt	1	2	3	4	5
10. Praat anderen na	1	2	3	4	5
11. Houdt zich op de achtergrond	1	2	3	4	5
12. Vraagt hoe het met iemand gaat	1	2	3	4	5
13. Werkt graag volgens schema	1	2	3	4	5
14. Praat zichzelf problemen aan	1	2	3	4	5
15. Beslist op eigen verantwoordelijkheid	1	2	3	4	5

	Helemaal niet van toepassing			Helemaal van toepassing	
16. Voelt zich slecht op zijn/haar gemak	1	2	3	4	5
17. Houdt rekening met belangen van anderen	1	2	3	4	5
18. Laat spullen slingeren	1	2	3	4	5
19. Ziet altijd wel een lichtpuntje	1	2	3	4	5
20. Neemt de leiding	1	2	3	4	5
21. Praat zacht	1	2	3	4	5
22. Wacht op zijn/haar beurt	1	2	3	4	5
23. Doet dingen die anderen vreemd vinden	1	2	3	4	5
24. Is bang iets verkeerd te doen	1	2	3	4	5
25. Laat zichzelf alles wijsmaken	1	2	3	4	5
26. Amuseert zich opperbest	1	2	3	4	5
27. Accepteert mensen zoals ze zijn	1	2	3	4	5
28. Doet gekke dingen	1	2	3	4	5
29. Houdt emoties onder controle	1	2	3	4	5
30. Laat zich afschrikken	1	2	3	4	5
31. Vermijdt gezelschap	1	2	3	4	5
32. Denkt eerst aan zichzelf	1	2	3	4	5
33. Doet iets op het laatste moment	1	2	3	4	5
34. Ziet de toekomst donker in	1	2	3	4	5
35. Neemt risico's	1	2	3	4	5
36. Houdt van grote feesten	1	2	3	4	5
37. Probeert ruzie te voorkomen	1	2	3	4	5
38. Maakt werk op tijd af	1	2	3	4	5
39. Vreest meteen het ergste	1	2	3	4	5
40. Laat beslissingen aan anderen over	1	2	3	4	5

	Helemaal niet van toepassing			Helemaal van toepassing	
41. Babbelt graag	1	2	3	4	5
42. Maakt ruzie	1	2	3	4	5
43. Gedraagt zich zoals het hoort	1	2	3	4	5
44. Zet tegenslag snel opzij	1	2	3	4	5
45. Bekijkt iets van verschillende kanten	1	2	3	4	5
46. Is bang voor nieuwe ontmoetingen	1	2	3	4	5
47. Houdt rekening met andermans gevoelens	1	2	3	4	5
48. Werkt volgens een vast patroon	1	2	3	4	5
49. Kan tegen een stootje	1	2	3	4	5
50. Neemt het initiatief	1	2	3	4	5
51. Vrolijkt anderen op	1	2	3	4	5
52. Gebruikt mensen voor eigen doelen	1	2	3	4	5
53. Zoekt gevaar op	1	2	3	4	5
54. Barst in tranen uit	1	2	3	4	5
55. Doet wat anderen willen	1	2	3	4	5
56. Zondert zich af	1	2	3	4	5
57. Leeft mee met anderen	1	2	3	4	5
58. Wil dat alles precies klopt	1	2	3	4	5
59. Bekijkt dingen van de zonnige kant	1	2	3	4	5
60. Is makkelijk klein te krijgen	1	2	3	4	5
61. Knoopt gesprekken aan	1	2	3	4	5
62. Vertelt sterke verhalen over zichzelf	1	2	3	4	5
63. Laat werk liggen	1	2	3	4	5
64. Kan problemen van zich af zetten	1	2	3	4	5
65. Wacht af wat anderen doen	1	2	3	4	5

	Helemaal niet van toepassing			Helemaal van toepassing	
66. Houdt anderen op afstand	1	2	3	4	5
67. Doet graag iets voor een ander	1	2	3	4	5
68. Doet de dingen volgens het boekje	1	2	3	4	5
69. Weet zich te beheersen	1	2	3	4	5
70. Sluit zich bij de meerderheid aan	1	2	3	4	5
71. Is liefst alleen	1	2	3	4	5
72. Legt anderen zijn/haar wil op	1	2	3	4	5
73. Werkt hard	1	2	3	4	5
74. Staat stevig in zijn/haar schoenen	1	2	3	4	5
75. Reageert snel	1	2	3	4	5
76. Beweegt zich gemakkelijk in gezelschap	1	2	3	4	5
77. Wil de leiding hebben	1	2	3	4	5
78. Laat zich afleiden	1	2	3	4	5
79. Raakt in paniek	1	2	3	4	5
80. Gaat uitdagingen aan	1	2	3	4	5
81. Leeft in zijn/haar eigen wereldje	1	2	3	4	5
82. Voert het hoogste woord	1	2	3	4	5
83. Komt afspraken na	1	2	3	4	5
84. Zit in de put	1	2	3	4	5
85. Weet wat hij/zij wil	1	2	3	4	5
86. Klapt dicht bij onbekenden	1	2	3	4	5
87. Respecteert andermans mening	1	2	3	4	5
88. Bereidt zich goed voor	1	2	3	4	5
89. Raakt uit zijn/haar humeur	1	2	3	4	5
90. Is gemakkelijk voor de gek te houden	1	2	3	4	5

	Helemaal niet van toepassing			Helemaal van toepassing	
91. Maakt makkelijk vrienden	1	2	3	4	5
92. Commandeert mensen	1	2	3	4	5
93. Doet onverwachte dingen	1	2	3	4	5
94. Piekert ergens over	1	2	3	4	5
95. Zit vol met ideeën	1	2	3	4	5
96. Straalt vreugde uit	1	2	3	4	5
97. Plaatst zich in het middelpunt	1	2	3	4	5
98. Verwaarloost taken	1	2	3	4	5
99. Houdt het hoofd koel	1	2	3	4	5
100. Begeeft zich in discussies	1	2	3	4	5

## 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	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

	nooit / helemaal	hoogst zelden	soms / nogal	vaak	zeer vaak
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



	nooit / helemaal	hoogst zelden	soms / nogal	vaak	zeer vaak
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

## Gedachten en handelingen

Deze lijst bestaat uit een aantal uitspraken waarmee u het eens of oneens kunt zijn. Het is de bedoeling dat u het eerste antwoord geeft, dat in u opkomt.

Voor iedere uitspraak is een viertal antwoordmogelijkheden gegeven:

1 = helemaal mee eens

2 = enigszins mee eens

3 = enigszins mee oneens

4 = helemaal mee oneens

	Helemaal mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Helemaal mee oneens
1. Ik doe dingen liever samen met anderen dan alleen.	1	2	3	4
2. Ik doe dingen het liefst steeds weer op dezelfde manier.	1	2	3	4
3. Als ik me iets probeer voor te stellen, kan ik me makkelijk een beeld voor de geest halen.	1	2	3	4
4. Ik word vaak zo door iets in beslag genomen, dat ik andere zaken uit het oog verlies.	1	2	3	4
5. Ik merk vaak geluidjes op die anderen niet opvallen.	1	2	3	4
6. Mijn aandacht wordt vaak getrokken door nummerplaten van auto's, of soortgelijke rijtjes.	1	2	3	4
7. Andere mensen zeggen me vaak dat het onbeleefd is wat ik heb gezegd, zelfs als ik zelf denk beleefd te zijn.	1	2	3	4
8. Als ik een verhaal lees, kan ik me gemakkelijk voorstellen hoe de personages eruit zouden kunnen zien.	1	2	3	4
9. Ik word gefascineerd door datums.	1	2	3	4
10. In een groep mensen kan ik gemakkelijk verschillende gesprekken tegelijk volgen.	1	2	3	4
11. Ik vind sociale situaties gemakkelijk.	1	2	3	4
12. Mij vallen vaak details op die anderen ontgaan.	1	2	3	4
13. Ik zou liever naar een bibliotheek gaan dan naar een feest.	1	2	3	4
14. Ik vind het gemakkelijk om verhalen te verzinnen.	1	2	3	4

	Helemaal mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Helemaal mee oneens
15. Ik voel me meer aangetrokken tot mensen dan tot dingen.	1	2	3	4
16. Ik heb de neiging om zeer sterke interesses te hebben, en ik raak van streek als ik daar niet mee bezig kan zijn.	1	2	3	4
17. Ik praat graag over koetjes en kalfjes.	1	2	3	4
18. Als ik aan het praten ben, is het voor anderen niet altijd gemakkelijk om er een woord tussen te krijgen.	1	2	3	4
19. Ik ben gefascineerd door getallen.	1	2	3	4
20. Als ik een verhaal lees, vind ik het moeilijk om erachter te komen wat de bedoelingen van de personages zijn.	1	2	3	4
21. Ik ben niet echt een liefhebber van het lezen van romans.	1	2	3	4
22. Ik vind het moeilijk om nieuwe vrienden te maken.	1	2	3	4
23. Ik merk steeds patronen op in dingen die ik zie.	1	2	3	4
24. Ik zou liever naar het theater gaan dan naar een museum.	1	2	3	4
25. Ik raak niet van streek als mijn dagelijkse routine wordt verstoord.	1	2	3	4
26. Ik merk vaak dat ik niet weet hoe ik een gesprek gaande moet houden.	1	2	3	4
27. Ik vind het gemakkelijk om 'tussen de regels door te luisteren' als iemand tegen mij praat.	1	2	3	4
28. Gewoonlijk concentreer ik me meer op de grote lijnen dan op de details.	1	2	3	4
29. Ik ben niet erg goed in het onthouden van telefoonnummers.	1	2	3	4
30. Kleine veranderingen in situaties, of in hoe iemand eruit ziet, merk ik meestal niet op.	1	2	3	4
31. Ik weet hoe ik aan iemand die naar me luistert kan merken dat hij verveeld raakt.	1	2	3	4
32. Ik vind het gemakkelijk om meer dan één ding tegelijk te doen.	1	2	3	4

	Helemaal mee eens	Enigszins mee eens	Enigszins mee oneens	Helemaal mee oneens
33. Als ik telefoneer, ben ik er niet zeker van wanneer het mijn beurt is om iets te zeggen.	1	2	3	4
34. Ik vind het leuk om spontaan iets te ondernemen.	1	2	3	4
35. Ik ben vaak de laatste die de clou van een mop begrijpt.	1	2	3	4
36. Ik vind het gemakkelijk om uit iemands gezichtsuitdrukking op te maken wat die persoon denkt of voelt.	1	2	3	4
37. Na een onderbreking kan ik heel snel terugschakelen naar waar ik mee bezig was.	1	2	3	4
38. Ik ben goed in praten over koetjes en kalfjes.	1	2	3	4
39. Mensen zeggen me vaak dat ik maar door blijf gaan over hetzelfde onderwerp.	1	2	3	4
40. Toen ik klein was, vond ik het leuk om 'doen-alsof'-spelletjes met andere kinderen te spelen.	1	2	3	4
41. Ik vind het leuk om informatie te verzamelen over bepaalde soorten dingen (bijv. automerken, vogel-, trein-, plantensoorten, etc.)	1	2	3	4
42. Ik vind het moeilijk me voor te stellen hoe het zou zijn om iemand anders te zijn.	1	2	3	4
43. Ik vind het prettig om alle activiteiten waaraan ik deelneem, zorgvuldig te plannen.	1	2	3	4
44. Ik geniet van sociale gelegenheden.	1	2	3	4
45. Ik vind het moeilijk om achter de bedoelingen van anderen te komen.	1	2	3	4
46. Nieuwe situaties maken me angstig.	1	2	3	4
47. Ik vind het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten.	1	2	3	4
48. Ik ben diplomatiek.	1	2	3	4
49. Ik ben er niet erg goed in de geboortedata van mensen te onthouden.	1	2	3	4
50. Ik vind het erg gemakkelijk om 'doen-alsof'-spelletjes met kinderen te spelen.	1	2	3	4

## TRIPLE

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 familiezaken. Noteer hieronder twee ongewenste opdringende ervaringen van dit type die u hebt 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?

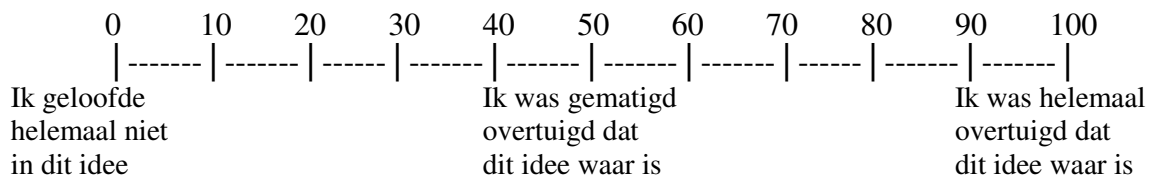
1. minder dan 1 keer per maand
2. ongeveer 1 keer per maand
3. ongeveer 1 keer per week
4. een paar keer per week
5. ongeveer 1 keer per dag
6. meerdere keren per dag

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

Wanneer u last had van opdringende gedachten zoals u hierboven beschreven heeft, in hoeverre geloofde u in elk van de ideeën die hieronder staan weergegeven? 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		

	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
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 voorteken kunnen zijn .....		
	0 - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100		
8	Omdat ik deze intrusieve 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	