

Bijlage – Vragenlijst*

Naam: _____ Geslacht: M/V
Datum: _____ Leeftijd: _____

Deel 1

Onderstaande vragen gaan over ‘gewoonten’, dingen waarvan je vindt dat je ze moet doen, ook al weet je dat ze zinloos zijn. Soms probeer je ermee op te houden maar gaat dat niet zo gemakkelijk. Misschien voel je je bezorgd of boos of gefrustreerd totdat je die dingen hebt gedaan. Een voorbeeld van zo’n gewoonte is dat je de hele dag door je handen wilt wassen, ook al zijn ze helemaal niet vies, of dat je tot een bepaald getal moet tellen (zes of tien bijvoorbeeld) terwijl je ergens mee bezig bent.

Beantwoord de vragen door een rondje te zetten om het getal dat het dichtst komt bij wat jij van de uitspraak vindt, of die in jouw ogen het best bij jou past. Sla geen enkele vraag over en denk niet te lang over een vraag na. Er zijn geen ‘goede’ of ‘foute’ antwoorden.

VOORBEELD

In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraak?

	Helemaal niet	Een beetje	Helemaal
Ik vind dat ik heel vaak moet controleren of het gasfornuis wel uitstaat, ook al wil ik dat niet doen.	1	2	3

* Deze vragenlijst is een vertaling van de *Children’s Obsessive Compulsive Inventory Revised* (CHOCI-R). Zie Uher, R., Heyman, I., Turner, C. en Shafran, R., ‘Self-, parent-report and interview measures of obsessive-compulsive disorder in children and adolescents.’ In: *Journal of Anxiety Disorders*, 2007.

In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraken?

	Helemaal niet	Een beetje	Helemaal
1. Ik ben veel te veel tijd kwijt met het keer op keer wassen van mijn handen.	1	2	3
2. Ik vind dat ik gewone, alledaagse dingen iedere keer op precies dezelfde wijze moet doen.	1	2	3
3. Ik ben iedere dag heel veel tijd kwijt aan het keer op keer controleren van dingen.	1	2	3
4. Ik krijg vaak dingen niet af, omdat ik er absoluut zeker van wil zijn dat alles precies goed is.	1	2	3
5. Ik besteed veel te veel tijd aan het netjes neerleggen van dingen.	1	2	3
6. Ik wil dat iemand me de hele dag door vertelt dat alles in orde is.	1	2	3
7. Als ik iets met één hand aanraak, dan moet ik dat beslist ook met mijn andere hand aanraken om alles gelijk en in evenwicht te brengen.	1	2	3
8. Ik tel altijd, ook als ik heel gewone dingen doe.	1	2	3
9. Als ik een 'nare' gedachte heb, dan zorg ik ervoor dat ik meteen daarna een 'goede' gedachte heb om de eerste onschadelijk te maken.	1	2	3
10. Ik kom vaak ergens erg laat aan omdat ik van mezelf eerst iets steeds heb moeten herhalen.	1	2	3

Geef je dwanggedachten een cijfer

Denk eens na over de drie vervelendste gewoonten die je hebt en waarmee je niet kunt ophouden. Dat is bijvoorbeeld dat je de hele dag door keer op keer je handen moet wassen, dat je een bepaalde handeling heel vaak moet herhalen, of dat je keer op keer moet controleren of de ramen en deuren wel goed gesloten zijn.

1. _____

2. _____

3. _____

(a) Hoeveel tijd ben je kwijt aan het uitvoeren van die gewoonten? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Geen	Minder dan 1 uur per dag (soms)	1-3 uur per dag (deel van de morgen of middag)	3-8 uur per dag (ongeveer de helft van de tijd dat je wakker bent)	Meer dan 8 uur per dag (bijna de hele tijd dat je wakker bent)

(b) In hoeverre storen die gewoonten je aanwezigheid op school of activiteiten met vrienden? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Helemaal niet	Een beetje	Enigszins	Veel	Bijna constant

(c) Hoe zou je je voelen als je niet in staat bent je dwanghandelingen uit te voeren? Hoe erg zou je van streek zijn? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Helemaal niet	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg

(d) Hoe hard probeer je die verontrustende gewoonten te weerstaan? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Ik probeer dat altijd	Ik probeer dat meestal	Ik probeer het wel eens	Ik zou het wel willen, maar ik probeer het niet	Ik probeer het nooit

(e) Hoe sterk is het gevoel dat je die gewoonten moet uitvoeren? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Niet zo sterk	Ik voel een zekere druk	Ik voel een sterke druk die moeilijk te weerstaan is	Ik voel een heel erg sterke druk die nauwelijks te weerstaan is	Ik voel een extreme druk die niet te weerstaan is

(f) In welke mate ben je dingen, plaatsen en mensen gaan vermijden vanwege die gewoonten? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Helemaal niet	Een beetje	Enigszins	Veel	Bijna constant

Naam: _____

Deel 2

De vragen van dit deel zijn gericht op je *gedachten, ideeën of beelden* waar je alsmaar aan moet denken terwijl je dat juist niet wilt. Ze kunnen vervelend, vreemd of beschamend zijn. Zo zijn er jonge mensen die alsmaar denken dat ziektekiemen of viezigheid hun of andere mensen kwaad kunnen doen, of dat er met henzelf of mensen die hun dierbaar zijn, iets onaangenaams gaat gebeuren. Het zijn gedachten die alsmaar terugkomen, keer op keer, ook al wil je dat helemaal niet.

Beantwoord de vragen door een rondje te zetten om het getal dat bij de uitspraak hoort die het dichtst komt bij wat jij ervan vindt, of die volgens jou het best bij jou past. Sla geen enkele vraag over en denk niet te lang over een vraag na. Er zijn geen 'goede' of 'foute' antwoorden.

Voorbeeld

In welke mate ben je het eens met de volgende uitspraak?

	Helemaal niet	Een beetje	Helemaal
Ik denk vaak over de dood en daardoor raak ik helemaal van streek.	1	2	3

In welke mate ben je het eens met de volgende uitspraken?

	Helemaal niet	Een beetje	Helemaal
1. Ik kan nare gedachten over een ongeluk maar niet uit mijn hoofd zetten.	1	2	3
2. Ik heb vaak nare gedachten waardoor ik me een slecht mens voel.	1	2	3
3. Verontrustende gedachten over iets naars dat gezinsleden van me overkomt, tolln maar door mijn hoofd waardoor ik me niet kan concentreren.	1	2	3
4. Ik twijfel altijd ontzettend lang of ik wel de juiste beslissing heb genomen, ook als het om iets onbenulligs gaat.	1	2	3
5. Ik kan telkens terugkerende gedachten over de dood maar niet uit mijn hoofd krijgen.	1	2	3
6. Ik denk vaak heel gemeen over mensen en ik kan daar niet mee ophouden.	1	2	3
7. Ik heb vaak de vreselijke gedachte dat ik gek word.	1	2	3
8. Ik heb alsmaar angstaanjagende gedachten dat er iets verschrikkelijks gaat gebeuren en dat dit dan mijn schuld is.	1	2	3
9. Ik ben heel bang dat ik iets denk of doe dat God kwaad zal maken.	1	2	3
10. Ik ben altijd bang dat mijn gemene gedachten over andere mensen net zo slecht zijn als het echt doen van gemene dingen tegen die mensen.	1	2	3

Geef je dwanggedachten een cijfer

Denk eens na over de drie meest voorkomende gedachten, ideeën of beelden die je hebt en die je maar niet kwijt kunt raken. Bijvoorbeeld de gedachte dat je iemand pijn doet of het idee dat je gek wordt.

1. _____
2. _____
3. _____

(g) Hoeveel tijd besteed je aan die gedachten? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Geen	Minder dan 1 uur per dag (soms)	1-3 uur per dag (deel van de morgen of middag)	3-8 uur per dag (ongeveer de helft van de tijd dat je wakker bent)	Meer dan 8 uur per dag (bijna de hele tijd dat je wakker bent)

(h) In hoeverre storen die gewoonten je aanwezigheid op school of activiteiten met vrienden? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Helemaal niet	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg

(i) In hoeverre maken die gedachten je bezorgd of ongerust? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Helemaal niet	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg

(j) Hoeveel moeite doe jij om je gedachtegang te stoppen of te negeren? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Ik probeer dat altijd	Ik probeer dat meestal	Ik probeer het wel eens	Ik zou het wel willen, maar ik probeer het niet	Ik probeer het nooit

(k) Als je je tegen die gedachten verzet, kun je ze dan verdrijven? In hoeverre beheers je die gedachten? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Volledige beheersing	Ik beheers ze grotendeels	Ik beheers ze in redelijke mate	Ik beheers ze nauwelijks	Geen enkele beheersing

(l) In welke mate ben je het doen van bepaalde dingen, het bezoeken van plaatsen en het ontmoeten van mensen gaan vermijden vanwege je gedachten? Zet een rondje om het getal boven de uitspraak die het dichtst bij jouw antwoord komt.

0	1	2	3	4
Helemaal niet	Een beetje	Enigszins	Veel	Bijna constant

Nu kun je bepalen welke score je op alle vragen in totaal hebt behaald.

Om te bepalen in hoeverre dwanghandelingen of compulsies in je leven ingrijpen, hoef je alleen maar de getallen bij elkaar op te tellen die je bij de antwoorden op de eerste zes vragen (a t/m f) hebt omcirkeld:

- hoeveel tijd je kwijt bent aan het uitvoeren van dwanghandelingen;
- in welke mate de dwanghandelingen in jouw leven ingrijpen;
- hoezeer je van streek bent als je niet in staat bent je dwanghandelingen uit te voeren;
- hoe hard je probeert die dwanghandelingen te weerstaan;
- hoe sterk het gevoel is dat je die dwanghandelingen moet uitvoeren, en
- in welke mate je dingen, plaatsen en mensen vermijdt vanwege die dwanghandelingen.

Om te bepalen in hoeverre dwanggedachten of obsessies in je leven ingrijpen, hoef je alleen maar de getallen bij elkaar op te tellen die je bij de antwoorden op de laatste zes vragen (g t/m l) hebt omcirkeld:

- hoeveel tijd je in gedachten met je dwanggedachten bezig bent;
- in welke mate de dwanggedachten jou belemmeren in je doen en laten;
- in welke mate je dwanggedachten je bezorgd of ongerust maken;
- hoeveel moeite je doet om je gedachtegang te stoppen of te negeren;
- hoeveel beheersing je over je eigen gedachten hebt, en
- in welke mate je dingen, plaatsen en mensen vermijdt vanwege je dwanggedachten.

Zet de scores hieronder:

Score van de mate van ingrijpen door je dwanghandelingen: _____

Score van de mate van ingrijpen door je dwanggedachten: _____ +

TOTAALSCORE mate van ingrijpen in jouw leven: _____

Is je totaalscore 12 of meer, ga dan naar je huisarts en bespreek je problemen met hem of haar. Neem een kopie mee van deze vragenlijst als je denkt dat je een dwangstoornis hebt, maar er niet zeker van bent. Hij of zij kan je verwijzen naar een psycholoog of psychiater die je verder kan helpen.