

Dimensionele Obsessieve-Compulsieve Schaal

Deze vragenlijst stelt vragen over 4 verschillende type zorgen die je misschien wel of niet ervaart. Voor elk type is een beschrijving van het soort gedachten (soms *obsessies* genoemd) en gedragingen (soms *rituelen* of *compulsies/dwanghandelingen* genoemd) die kenmerkend zijn voor die specifieke zorg, gevolgd door 5 vragen over je ervaringen met deze gedachten en gedragingen. Lees elke beschrijving zorgvuldig en beantwoord de vragen van elke categorie gebaseerd op je ervaringen van de afgelopen maand.

Categorie 1: Zorgen over Bacteriën en Besmetting

Voorbeelden...

- Gedachten of gevoelens dat je besmet bent omdat je in contact kwam met (of in de buurt was van) een bepaald voorwerp of persoon.
- Het gevoel besmet te zijn omdat je op een specifieke plaats was (zoals de badkamer).
- Gedachten over bacteriën, ziekte of de mogelijkheid de besmetting te verspreiden.
- Je handen wassen, desinfecterende handgel gebruiken, douchen, andere kleding aandoen, of voorwerpen schoonmaken omdat je je zorgen maakt over besmetting.
- Een bepaalde routine volgen (zoals in de badkamer, tijdens het aankleden) vanwege besmetting.
- Bepaalde mensen, voorwerpen, of plaatsen vermijden vanwege besmetting.

De volgende vragen gaan over je ervaringen met gedachten en gedragingen die te maken hebben met besmetting in de afgelopen maand. Hou in gedachten dat je ervaringen anders kunnen zijn dan de voorbeelden die hierboven opgesomd worden. Omcirkel het nummer dat voor je antwoord staat:

1. Hoeveel tijd dacht je per dag aan besmetting en kostte het wassen of schoonmaken je vanwege besmetting?
 1. Geen
 2. Minder dan 1 uur per dag
 3. Tussen 1 en 3 uur per dag
 4. Tussen 3 en 8 uur per dag
 5. 8 uur per dag of meer

2. In hoeverre heb je situaties vermeden om zorgen over besmetting te voorkomen of dat je tijd zou moeten besteden aan wassen, schoonmaken of douchen?
 1. Geen
 2. Een beetje vermijding
 3. Een gemiddelde mate van vermijding
 4. Behoorlijke vermijding
 5. Ernstige vermijding van bijna alle dingen

3. Hoe onrustig of angstig zou je worden als je gedachten had over besmetting maar je niet kon wassen, schoonmaken, of douchen (of de besmetting op een andere manier verwijderen)?
 1. Niet onrustig/angstig
 2. Een beetje onrustig/angstig
 3. Gemiddeld onrustig/angstig
 4. Zeer onrustig/angstig

5. Extreem onrustig/angstig
4. In hoeverre werd je dagelijkse routine (werk, school, zelfzorg, sociale leven) verstoord door zorgen over besmetting en overmatig wassen, douchen, schoonmaken, of vermijdend gedrag?
 1. Geen verstoring
 2. Een beetje verstoring, maar meestal functioneer ik goed
 3. Veel dingen zijn verstoord, maar het is nog hanteerbaar
 4. Mijn leven is in veel opzichten verstoord en ik kan het met moeite aan
 5. Mijn leven is compleet verstoord en ik kan helemaal niet functioneren
 5. Als je het probeert, hoe moeilijk is het voor je om gedachten over besmetting te negeren en af te zien van gedragingen zoals wassen, douchen, schoonmaken, en andere ontsmettingsroutines?
 1. Niet moeilijk
 2. Een beetje moeilijk
 3. Matig moeilijk
 4. Heel moeilijk
 5. Extreem moeilijk

Categorie 2: Zorgen over Verantwoordelijk zijn voor Schade, Verwonding, of Ongeluk

Voorbeelden...

- Twijfel dat je misschien een fout hebt gemaakt waardoor iets vreselijks of schadelijks zou kunnen gebeuren.
- De gedachte dat een vreselijk ongeluk, ramp, verwonding, of ander ongeluk gebeurd zou kunnen zijn en je niet voorzichtig genoeg bent geweest om het te voorkomen.
- De gedachte dat je schade of ongeluk zou kunnen voorkomen door dingen op een bepaalde manier te doen, tot een bepaald nummer te tellen, of door bepaalde 'slechte' getallen of woorden te vermijden.
- Gedachten over iets belangrijks verliezen dat je waarschijnlijk niet verliest (zoals je portemonnee, identiteitsfraude, papieren).
- Dingen vaker dan nodig controleren zoals sloten, schakelaars, je portemonnee, etc.
- Herhaaldelijk vragen om of controleren op geruststelling dat er niet iets slechts gebeurd is (of zal gebeuren).
- Mentaal nalopen van voormalige gebeurtenissen om zeker te zijn dat je niets verkeerd hebt gedaan.
- De behoefte om een speciale routine te volgen omdat het schade of rampen zal voorkomen.
- De behoefte om tot bepaalde nummers te tellen, of om bepaalde slechte getallen te vermijden, uit angst voor schade.

De volgende vragen gaan over je ervaringen met gedachten en gedragingen die te maken hebben met schade en rampen in de afgelopen maand. Hou in gedachten dat je ervaringen anders kunnen zijn dan de voorbeelden die hierboven opgesomd zijn. Omcirkel het nummer dat voor je antwoord staat:

1. Hoeveel tijd kostte het denken aan de mogelijkheid van schade of rampen je elke dag en het checken of pogingen om geruststelling te krijgen dat zulke dingen niet gebeuren (of niet gebeurd zijn)?
 1. Geen

2. Minder dan 1 uur per dag
 3. Tussen 1 en 3 uur per dag
 4. Tussen 3 en 8 uur per dag
 5. 8 uur per dag of meer
2. In hoeverre heb je situaties vermeden zodat je niet hoeft te controleren op gevaar of je zorgen hoeft te maken over mogelijke schade of rampen?
1. Helemaal niet
 2. Een beetje vermijding
 3. Een gemiddelde mate van vermijding
 4. Behoorlijke vermijding
 5. Extreme vermijding van bijna alle dingen
3. Hoe onrustig of angstig zou je worden als je denkt aan de mogelijkheid van schade of rampen, of je niet kunt controleren of geen geruststelling over deze dingen kan krijgen?
1. Niet onrustig/angstig
 2. Een beetje onrustig/angstig
 3. Gemiddeld onrustig/angstig
 4. Zeer onrustig/angstig
 5. Extreem onrustig/angstig
4. In hoeverre werd je dagelijkse routine (werk, school, zelfzorg, sociale leven) verstoord door gedachten over schade of rampen en overmatig controleren of vragen om geruststelling?
1. Geen verstoring
 2. Een beetje verstoring, maar meestal functioneer ik goed
 3. Veel dingen zijn verstoord, maar het is nog hanteerbaar
 4. Mijn leven is in veel opzichten verstoord en ik kan het met moeite aan
 5. Mijn leven is compleet verstoord en ik kan helemaal niet functioneren
5. Als je het probeert, hoe moeilijk is het voor je om gedachten over schade en rampen te negeren en af te zien van controleren of geruststelling zoeken?
1. Niet moeilijk
 2. Een beetje moeilijk
 3. Matig moeilijk
 4. Heel moeilijk
 5. Extreem moeilijk

Categorie 3: Onacceptabele Gedachten

Voorbeelden...

- Nare gedachten over seks, onzedelijkheid, of geweld die tegen je wil in gedachten opkomen.
- Gedachten over iets vreselijks, ongepasts, of beschamends doen dat je niet echt wil doen.
- Een handeling herhalen of een speciale routine volgen vanwege een slechte gedachte.
- Een mentale handeling doen of bidden om van een ongewenste of nare gedachte af te komen.
- Vermijden van bepaalde mensen, plaatsen, situaties of andere triggers of ongewenste of nare gedachten.

De volgende vragen gaan over je ervaringen met ongewenste gedachten die tegen je wil in gedachten opkomen en gedragingen die bedoeld zijn om met dit soort gedachten om te gaan in de afgelopen maand. Hou in gedachten dat je ervaringen anders kunnen zijn dan de voorbeelden die hierboven opgesomd zijn. Omcirkel het nummer dat voor je antwoord staat:

1. Hoeveel tijd kostten ongewenste nare gedachten je elke dag en de gedragingen of mentale handelingen om ermee om te gaan?
 1. Geen
 2. Minder dan 1 uur per dag
 3. Tussen 1 en 3 uur per dag
 4. Tussen 3 en 8 uur per dag
 5. 8 uur per dag of meer

2. In hoeverre heb je situaties, plaatsen, objecten en andere dingen die je er aan herinneren (zoals getallen, mensen) vermeden die ongewenste of nare gedachten triggeren?
 1. Helemaal niet
 2. Een beetje vermijding
 3. Een gemiddelde mate van vermijding
 4. Behoorlijke vermijding
 5. Ernstige vermijding van bijna alle dingen

3. Hoe onrustig of angstig werd je wanneer ongewenste of nare gedachten tegen je wil in gedachten opkwamen?
 1. Niet onrustig/angstig
 2. Een beetje onrustig/angstig
 3. Gemiddeld onrustig/angstig
 4. Zeer onrustig/angstig
 5. Extreem onrustig/angstig

4. In hoeverre werd je dagelijkse routine (werk, school, zelfzorg, sociale leven) verstoord door ongewenste en nare gedachten en de moeite om dit soort gedachten te vermijden of ermee om te gaan?
 1. Geen verstoring
 2. Een beetje verstoring, maar meestal functioneer ik goed
 3. Veel dingen zijn verstoord, maar het is nog hanteerbaar
 4. Mijn leven is in veel opzichten verstoord en ik kan het met moeite aan
 5. Mijn leven is compleet verstoord en ik kan helemaal niet functioneren

5. Als je het probeert, hoe moeilijk is het voor je om ongewenste en nare gedachten te negeren en af te zien van het uitvoeren van gedragingen en mentale handelingen om er mee om te gaan?
 1. Niet moeilijk
 2. Een beetje moeilijk
 3. Matig moeilijk
 4. Heel moeilijk
 5. Extreem moeilijk

Categorie 4: Zorgen over Symmetrie, Volledigheid en de Behoeftte dat Dingen “Precies Goed” zijn.

Voorbeelden...

- De behoefte aan symmetrie, gelijkheid, evenwicht, of precisie.
- Gevoelens dat iets niet “precies goed” is.
- Een routine herhalen totdat het “precies goed” of “evenwicht” voelt.
- Zinloze dingen tellen (zoals plafondtegels, woorden in een zin).
- Onnodig dingen in “orde” maken.
- Iets steeds opnieuw moeten zeggen op dezelfde manier tot het “precies goed” voelt.

De volgende vragen gaan over je ervaringen met gevoelens dat iets niet “precies goed” is en gedragingen om orde, symmetrie, evenwicht te bereiken in de afgelopen maand. Hou in gedachten dat je ervaringen anders kunnen zijn dan de voorbeelden die hierboven opgesomd zijn. Omcirkel het nummer dat voor je antwoord staat:

1. Hoeveel tijd kostte ongewenste gedachten over symmetrie, orde, of evenwicht je elke dag en de gedragingen die bedoeld waren om symmetrie, orde of evenwicht te bereiken?
 1. Geen
 2. Minder dan 1 uur per dag
 3. Tussen 1 en 3 uur per dag
 4. Tussen 3 en 8 uur per dag
 5. 8 uur per dag of meer

2. In hoeverre heb je situaties, plaatsen en objecten vermeden die je associeert met gevoelens dat iets niet symmetrisch of “precies goed” is?
 1. Helemaal niet
 2. Een beetje vermijding
 3. Een gemiddelde mate van vermijding
 4. Behoorlijke vermijding
 5. Ernstige vermijding van bijna alle dingen

3. Hoe onrustig of angstig werd je, wanneer je het gevoel had dat iets “niet precies goed” was?
 1. Niet onrustig/angstig
 2. Een beetje onrustig/angstig
 3. Gemiddeld onrustig/angstig
 4. Zeer onrustig/angstig
 5. Extreem onrustig/angstig

4. In hoeverre werd je dagelijkse routine (werk, school, zelfzorg, sociale leven) verstoord door het gevoel dat dingen “niet precies goed” zijn en de moeite om dingen in orde te maken of precies goed te laten voelen?
 1. Geen verstoring
 2. Een beetje verstoring, maar meestal functioneer ik goed
 3. Veel dingen zijn verstoord, maar het is nog hanteerbaar
 4. Mijn leven is in veel opzichten verstoord en ik kan het met moeite aan
 5. Mijn leven is compleet verstoord en ik kan helemaal niet functioneren

5. Als je het probeert, hoe moeilijk is het voor je om gedachten over het gebrek aan symmetrie en orde te negeren en af te zien van de drang om dingen in orde te maken of bepaalde gedragingen te herhalen?
1. Niet moeilijk
 2. Een beetje moeilijk
 3. Matig moeilijk
 4. Heel moeilijk
 5. Extreem moeilijk

Note. © 2009 by Jonathan S. Abramowitz