

INSTRUCTIES:

Hieronder volgt een lijst van problemen die mensen soms kunnen ondervinden na een zeer stressvolle gebeurtenis. Lees alsjeblieft elke omschrijving aandachtig door en omcirkel vervolgens één van de cijfers rechts daarvan om aan te geven in hoeverre jij er **in de afgelopen maand** last van heeft gehad.

In hoeverre heb je in de afgelopen maand last gehad van:	Helemaal niet	Een beetje	Matig	Nogal veel	Extreem veel
1. Regelmatig terugkerende, onaangename en ongewenste herinneringen aan de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
2. Regelmatig terugkerende, onaangename dromen over de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
3. Opeens het gevoel hebben of je gedragen alsof de stressvolle gebeurtenis daadwerkelijk opnieuw plaatsvindt (alsof je terug bent in de tijd dat de gebeurtenis zich afspeelde, en het opnieuw beleeft)?	0	1	2	3	4
4. Erg van streek raken wanneer iets je aan de stressvolle gebeurtenis herinnert?	0	1	2	3	4
5. Een sterke lichamelijke reactie hebben wanneer iets je aan de stressvolle gebeurtenis herinnert (bijvoorbeeld: hartkloppingen, moeite met ademen, zweten)?	0	1	2	3	4
6. Het vermijden van herinneringen, gedachten of gevoelens die verband houden met de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
7. Het vermijden van dingen die herinneringen zouden kunnen oproepen aan de stressvolle gebeurtenis (bijvoorbeeld: bepaalde mensen, plekken, gespreksonderwerpen, activiteiten, voorwerpen of situaties)?	0	1	2	3	4
8. Moeite hebben met het herinneren van belangrijke delen van de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
9. Sterke, negatieve overtuigingen hebben met betrekking tot jezelf, anderen of de wereld (bijvoorbeeld gedachten hebben zoals: ik ben slecht, er is iets vreselijk mis met mij, niemand is te vertrouwen, de wereld is door en door gevaarlijk)?	0	1	2	3	4
10. De schuld geven aan jezelf of aan anderen voor de stressvolle gebeurtenis of de gevolgen daarvan?	0	1	2	3	4
11. Sterke, negatieve gevoelens ervaren zoals angst, afschuw, boosheid, schuld of schaamte?	0	1	2	3	4
12. Verminderde interesse hebben in activiteiten die je eerder graag deed?	0	1	2	3	4
13. Afstand voelen tussen jezelf en andere mensen, of je vervreemd voelen van andere mensen?	0	1	2	3	4
14. Moeite hebben om positieve gevoelens te ervaren (bijvoorbeeld: niet in staat zijn om je gelukkig te voelen of om gevoelens van liefde te hebben voor de mensen die je nabij zijn)?	0	1	2	3	4
15. Prikkelbaarheid, woedeaanvallen, of je agressief gedragen?	0	1	2	3	4
16. Teveel risico's nemen of dingen doen die jou schade zouden kunnen toebrengen?	0	1	2	3	4
17. "Superalert", waakzaam of op je hoede zijn?	0	1	2	3	4
18. Je nerveus voelen of snel schrikken?	0	1	2	3	4
19. Moeite hebben met concentreren?	0	1	2	3	4
20. Moeite hebben met inslapen of doorslapen?	0	1	2	3	4

UITLEG SCORE:

Tel de punten bij elkaar op. Een score boven de 33 geeft aan dat je (waarschijnlijk) last hebt van posttraumatische stressklachten. Een traumabehandeling kan je mogelijk helpen. Een score onder de 33 geeft aan dat je waarschijnlijk geen volledige of helemaal geen posttraumatische stressklachten hebt. Vanzelfsprekend zijn deze uitslagen slechts een indicatie; een behandelaar zal nog verdere diagnostiek moeten doen om, samen met jou, na te gaan welke behandeling past.