

Hieronder zie je een lijst met tien uitspraken, eerst vijf uitspraken over dwanggedachten, dan vijf uitspraken over dwanghandelingen. Beantwoord de vragen met in je achterhoofd het geheel van je dwangklachten, niet alleen de klachten die bij het subtype horen waarin je jezelf het meest herkent. Het is de bedoeling dat je achter elke uitspraak het cijfer omcirkelt dat het beste weergeeft hoe het de *afgelopen week* met je dwangklachten is gegaan.

### Ernst van obsessieve-compulsieve symptomen

- 1 Hoeveel tijd heb je de afgelopen week besteed aan je dwanggedachten?** (Of hoe vaak kwamen de dwanggedachten de afgelopen week voor?)

<b>Geen.</b> **	0
<b>Minder dan 1 uur per dag</b> , of af en toe gedachten die zich opdrongen (niet meer dan 5 keer per dag).	1
<b>1 tot 3 uur per dag</b> , of geregeld gedachten die zich opdrongen (meer dan 8 keer per dag, maar de meeste uren van de dag zijn vrij van dwanggedachten).	2
<b>3 tot 8 uur per dag</b> , of bijzonder vaak gedachten die zich opdrongen (meer dan 8 keer per dag, en gedurende de meeste uren van de dag).	3
<b>Meer dan 8 uur per dag</b> , of bijna onafgebroken gedachten die zich opdrongen (te veel om te tellen, een uur ging zelden voorbij zonder dwanggedachten).	4

\* Yale Brown Obsessive-Compulsive Scale (Goodman, Rasmussen, e.a.).

\*\* Als je dit antwoord hebt aangekruist, kun je ook bij de vragen 2, 3, 4 en 5 de 0 omcirkelen en doorgaan met vraag 6.

- 2 In hoeverre belemmerden de dwanggedachten je de afgelopen week in je sociaal functioneren of bij het uitvoeren van je werk of andere activiteiten?** (Waren er zaken die je niet kon doen vanwege de dwanggedachten? Als je op het moment geen werk hebt, hoe zou je handelen worden belemmerd als je wel werk zou hebben?)

<b>Geen belemmering.</b>	0
<b>Licht:</b> geringe hinder, zonder dat mijn dagelijks doen en laten negatief beïnvloed werd.	1
<b>Matig:</b> duidelijke verstoring van mijn werk of sociale contacten, echter nog steeds beheersbaar.	2
<b>Ernstige belemmering:</b> veroorzaakte een grote mate van verstoring van mijn sociale of mijn beroepsmatige functioneren.	3
<b>Extreem:</b> mijn hele doen en laten werd zeer ernstig verstoord.	4

- 3 Hoeveel heb je de afgelopen week onder je dwanggedachten geleden?** (In de meeste gevallen werd het lijden gekenmerkt door angst. Scoor alleen de angst die uitgelokt werd door dwanggedachten, niet de algemene angst of de angst gekoppeld aan andere omstandigheden.)

<b>Geen angst of onrust.</b>	0
<b>Licht:</b> af en toe angst /onrust, zonder al te veel verstoring.	1
<b>Matig:</b> angst /onrust, maar nog beheersbaar.	2
<b>Ernstig:</b> zeer vaak en zeer verstoringende angst /onrust.	3
<b>Extreem:</b> bijna voortdurende en invaliderende angst /onrust.	4

- 4 Hoeveel moeite heb je de afgelopen week gedaan om je te verzetten tegen de dwanggedachten?** (Hoe vaak probeerde je, als deze gedachten in je opkwamen, ze te negeren of er geen aandacht aan te besteden? Scoor alleen de inspanning van het verzetten, niet het succes of het mislukken ervan.)

<b>Ik deed altijd pogingen tot verzet</b> , of de symptomen waren zo onbeduidend dat verzet niet nodig was.	0
<b>Ik probeerde mij meestal te verzetten.</b>	1
<b>Ik deed enige poging tot verzet.</b>	2
<b>Ik gaf toe aan alle dwanggedachten zonder pogingen ze onder controle te houden</b> , maar dit gebeurde met enige tegenzin.	3
<b>Ik gaf volledig toe aan alle dwanggedachten.</b>	4

- 5 Hoeveel controle had je de afgelopen week over je dwanggedachten?** (Hoe goed lukte het je om je dwanggedachten te stoppen of er een andere wending aan te geven?)

<b>Geheel onder controle.</b>	0
<b>Veel controle:</b> meestal was het mogelijk de dwanggedachten te stoppen of te verdrijven.	1
<b>Matige controle:</b> soms was het mogelijk de dwanggedachten te stoppen of te verdrijven.	2
<b>Weinig controle:</b> het lukte zelden de dwanggedachten te stoppen of te verdrijven, ik kon slechts met moeite aan andere dingen denken.	3
<b>Geen controle:</b> ik ervoer de dwanggedachten als geheel onvrijwillig en het was zelden mogelijk om zelfs maar eventjes aan andere dingen te denken.	4

- 6 Hoeveel tijd heb je de afgelopen week besteed aan je dwanghandelingen?** (Hoeveel langer dan andere mensen doe je er, door je rituelen, over om dagelijkse activiteiten uit te voeren? Hoe vaak voerde je dwanghandelingen uit? Tel het voorkomen van de dwanghandelingen en niet het aantal dwanghandelingen. Als je bijvoorbeeld twintig keer per dag je handen vijfmaal heel erg kort waste, vertoonde je twintig keer dwanghandelingen en niet honderd keer.)

<b>Helemaal geen tijd.*</b>	0
<b>Minder dan 1 uur per dag</b> , of af en toe optredend (niet meer dan 5 keer per dag).	1
<b>1 tot 3 uur per dag</b> , of geregeld optredende dwanghandelingen (meer dan 8 keer per dag, maar de meeste uren van de dag waren vrij van dwanghandelingen).	2
<b>3 tot 8 uur per dag</b> , of bijzonder vaak optredende dwanghandelingen (meer dan 8 keer per dag en de dwanghandelingen kwamen gedurende de meeste uren van de dag voor).	3
<b>Meer dan 8 uur per dag</b> , of bijna onafgebroken optredende dwanghandelingen (te veel om te tellen, een uur ging zelden voorbij zonder een aantal dwanghandelingen).	4

- 7 In hoeverre belemmerden de dwanghandelingen je de afgelopen week in je sociaal functioneren of bij het uitvoeren van je werk of andere activiteiten?** (Waren er zaken die je niet kon doen vanwege de dwanghandelingen? Als je op het moment geen werk hebt, hoe zou je handelen worden belemmerd als je wel werk zou hebben?)

<b>Geen belemmering.</b>	0
<b>Lichte belemmering:</b> geringe hinder zonder dat mijn dagelijks doen en laten negatief beïnvloed werd.	1

\* Als je dit antwoord hebt aangekruist, kun je ook bij de vragen 7, 8, 9 en 10 de 0 omcirkelen.

<b>Matige belemmering:</b> duidelijke verstoring van mijn werk of sociale contacten, echter nog steeds beheersbaar.	2
<b>Ernstige belemmering:</b> veroorzaakte een grote mate van verstoring van mijn sociale of mijn beroepsmatige functioneren.	3
<b>Extreme belemmering:</b> mijn hele doen en laten werd verstoord.	4

**8 Hoe zou je je de afgelopen week hebben gevoeld als het niet mogelijk zou zijn geweest om de dwanghandelingen uit te voeren?** (Hoe angstig zou je dan worden? Hoe angstig was je tijdens het uitvoeren van je dwanghandelingen voordat je ze allemaal naar tevredenheid had uitgevoerd?)

<b>Geen toename van angst.</b>	0
<b>Licht:</b> alleen een geringe toename van angst als ik mijn dwanghandelingen niet had kunnen uitvoeren, of alleen geringe angst tijdens de uitvoering van dwanghandelingen zolang ik nog niet helemaal klaar was.	1
<b>Matig:</b> de angst zou toenemen als ik mijn dwanghandelingen niet had kunnen uitvoeren, maar zou hanteerbaar blijven, of de angst nam toe maar bleef hanteerbaar tijdens de uitvoering van de dwanghandelingen zolang ik nog niet helemaal klaar was.	2
<b>Ernstig:</b> een duidelijke, zeer hinderlijke toename van angst als ik mijn dwanghandelingen niet had kunnen uitvoeren, of een duidelijke, zeer hinderlijke toename van angst tijdens de uitvoering van de dwanghandelingen zolang ik nog niet helemaal klaar was.	3
<b>Extreem:</b> een allesoverheersende angst als ik de dwanghandelingen niet had kunnen uitvoeren, of een allesoverheersende angst tijdens de uitvoering van de dwanghandelingen zolang ik nog niet helemaal klaar was.	4

**9 Hoeveel moeite heb je de afgelopen week gedaan om je te verzetten tegen de dwanghandelingen?** (Scoor alleen de inspanning van het verzetten, niet het succes of het mislukken ervan.)

<b>Ik deed altijd pogingen tot verzet,</b> of de symptomen waren zo onbeduidend dat verzet niet nodig was.	0
<b>Ik probeerde meestal weerstand te bieden.</b>	1
<b>Ik deed enige poging tot verzet.</b>	2
<b>Ik gaf toe aan alle dwanghandelingen zonder pogingen ze onder controle te houden,</b> maar dit gebeurde met enige tegenzin.	3
<b>Ik gaf volledig toe aan alle dwanghandelingen.</b>	4

**10 Hoe sterk was de afgelopen week je behoefte om de dwanghandelingen uit te voeren?** (Hoeveel controle had je over je dwanghandelingen?)

<b>Geheel onder controle.</b>	0
<b>Veel controle:</b> ik voelde de neiging om de dwanghandelingen uit te voeren, maar was meestal in staat de dwanghandelingen onder controle te krijgen.	1
<b>Matige controle:</b> ik voelde een sterke druk om de dwanghandelingen uit te voeren, ik kon hier slechts met moeite controle over uitoefenen.	2
<b>Weinig controle:</b> ik voelde een zeer sterke druk om de dwanghandelingen uit te voeren en ze volledig af te maken, uitstel kon ik slechts met moeite verdragen.	3
<b>Geen controle:</b> ik ervaar de dwanghandelingen als geheel onvrijwillig en overweldigend, ik was slechts zelden in staat om de dwanghandelingen zelfs maar even uit te stellen.	4

---

### Totaalscore

Je totaalscore bereken je door alle omcirkelde cijfers voor de tien vragen bij elkaar op te tellen.

#### *Wat betekent je score?*

Met deze score kun je geen diagnose stellen. Daar is een arts of psycholoog voor nodig, die naast de gegevens uit de test óók je situatie beoordeelt en op grond daarvan vaststelt of je een dwangstoornis (obsessieve-compulsieve stoornis) hebt.

Wel kun je op grond van deze test bepalen of het in jouw situatie zinvol is om met dit zelfhulpprogramma aan de slag te gaan of dat het beter is eerst met een deskundige te overleggen. Belangrijk is je totaalscore. Als je score 16 of lager is, dan heb je lichte tot matige dwangsymptomen en kun je beginnen met het volgende hoofdstuk. Is je totaalscore hoger dan 16, dan betekent dat niet dat je je symptomen niet met zelfhulp kunt verminderen. Wel raden we je aan eerst een deskundige te raadplegen, bij voorkeur een cognitief gedragstherapeut. Is je totaalscore hoger dan 25, dan heb je er waarschijnlijk een therapeut bij nodig.

Kruis aan wat op jou van toepassing is:

- ☐ Ik denk dat ik geen dwangstoornis heb.
- ☐ Ik denk dat ik een dwangstoornis heb.
- ☐ Ik denk dat mijn dwangstoornis zo ernstig is dat ik er goed aan doe met mijn huisarts te overleggen.

Als je de laatste uitspraak hebt aangekruist, maak dan snel een afspraak met je huisarts of een andere professionele hulpverlener.