

Symptomenlijst

Deze lijst gaat over obsessief- compulsieve symptomen. We willen u vragen aan te geven of u deze symptomen heeft ervaren in de periode sinds het vorige interview. Als u deze symptomen **VAAK** heeft gehad, zet dan een ✓ in één toepasselijk vakje.

"**Verleden**" betekent dat het symptoom zich sinds het vorige interview heeft voorgedaan, maar **niet** in de voorafgaande maand. Indien u zowel **in de afgelopen maand** als in het **verleden** (sinds het vorige interview) last van een bepaald symptoom heeft gehad dan zet u een ✓ bij **actueel**. Indien u **actueel** (afgelopen maand) geen last van het symptoom heeft en ook niet in het **verleden** (sinds het vorige interview) dan zet u een ✓ bij **nooit**.

Nooit	Actueel	Verleden	Agressieve obsessies
			1. Ik ben bang om mezelf kwaad te doen. Angst voor het eten met mes en vork, het hanteren van scherpe voorwerpen, het passeren van een ruit.
			2. Ik ben bang andere mensen kwaad te doen. Angst andermans eten te vergiften, baby's iets aan te doen, iemand voor een trein te duwen, iemands gevoelens te kwetsen, aansprakelijk te zijn voor het niet geven van hulp bij een of andere denkbeeldige ramp, schade aan te richten door het geven van ondeugdelijk advies.
			3. Er spelen gewelddadige of afschuwelijke beelden door mijn hoofd. Angst een brand of inbraak te veroorzaken door onzorgvuldige controle van de sloten voor vertrek uit het huis.
			4. Ik ben bang schunnige of beledigende dingen te zeggen. Angst in openbare situaties, zoals tijdens een kerkdienst, obsceniteiten te zullen schreeuwen, of deze ergens op te schrijven.
			5. Ik ben bang iets gênants te zullen doen. Angst in sociale situaties een figuur te slaan.
			6. Ik ben bang een ongewenste impuls in daden om te zullen zetten. Angst de auto tegen een boom te rijden, iemand te overrijden, een vriend te steken met een mes.
			7. Ik ben bang dingen te zullen stelen. Angst een caissière te tillen, of kleinigheden te zullen gappen in een winkel.
			8 Ik ben bang andere schade te zullen berokkenen door onzorgvuldigheid. Angst een ongeluk te veroorzaken zonder het te merken (zoals bij doorrijden na een ongeluk).
			9. Ik ben bang de schuld van iets anders vreselijks te zullen zijn. Beelden van moorden, in stukken gehakte lichamen of andere weerzinwekkende taferelen.
Besmettingsobsessies			
			10. Ik ben bang voor of heb een afschuw van lichamelijke uitscheidingsproducten. Angst om aids, kanker of andere ziektes op te lopen in openbare toiletten, angst voor je eigen speeksel, urine, faeces, sperma, of vaginale secreties.
			11. Ik ben erg bang voor vuil of bacteriën. Angst voor bacteriële besmetting door het zitten op bepaalde stoelen, handen geven, of het aanraken van deurknoppen.
			12. Ik maak me overmatig zorgen over besmettende stoffen in het milieu. Angst voor besmetting door asbest of radon, angst voor radioactieve stoffen, verontrusting over steden met giftige afvalhopen.

Nooit	Actueel	Verleden	
			13. Ik maak me overmatig zorgen over bepaalde huishoudelijke schoonmaak-middelen. Angst voor giftige schoonmaakmiddelen voor keuken of toilet, oplosmiddelen, insectenverdelgers of terpentijn.
			14. Ik koester een overmatige angst voor dieren. Angst voor besmetting door contact met insecten, katten of andere dieren.
			15. Ik heb iets tegen kleefmiddelen of resten daarvan. Angst voor plakband en andere kleefmiddelen die smetstoffen vast kunnen houden.
			16. Ik ben bang ziek te worden door het aanraken van iets vies. Angst ziek te zullen worden als direct gevolg van contact met iets vuils of besmets.
			17. Ik ben bang anderen te zullen besmetten. Angst andere mensen niet aan te durven raken of voedsel klaar te maken omdat je iets giftigs hebt aangeraakt (zoals benzine) of je eigen lichaam.
Seksuele obsessies			
			18. Ik heb last van verboden of perverse seksuele gedachten, beelden of impulsen. Ongewenste seksuele gedachten over vreemden, familieleden of vrienden.
			19. Ik heb seksuele obsessies waarin kinderen of incest een rol spelen. Ongewenste gedachten over seksueel gedrag met je eigen of andermans kinderen.
			20. Ik heb obsessies met betrekking tot homoseksualiteit. Angstige gedachten als: ‘Ben ik homoseksueel?’ of ‘Als ik nou eens plotseling homoseksueel word?’ terwijl elke basis voor deze gedachte ontbreekt.
			21. Ik heb obsessieve gedachten over agressief seksueel gedrag jegens andere mensen. Ongewenste beelden van gewelddadig seksueel gedrag jegens volwassen onbekenden, vrienden of familieleden.
Bewaar of hamster obsessies			
			22. Ik bewaar of verzamel obsessief van alles. De onnozelpste dingen niet weg durven gooien uit angst ze ooit nodig te hebben, dwangmatig oprapen en verzamelen van nutteloze dingen.
Religieuze obsessies			
			23. Ik ben bang heiligschennis of godslastering te plegen. Angst voor het hebben van heiligschennende gedachten, het doen van godlasterlijke uitspraken, of bang zijn hiervoor gestraft te zullen worden.
			24. Ik maak me uitzonderlijk druk over morele kwesties. Angst of men wel altijd ‘het goede’ doet, geen leugen heeft verteld, niet iemand tekort heeft gedaan.
Obsessieve behoefte aan symmetrie of nauwkeurigheid			
			25. Ik ben obsessief bezig met symmetrie of nauwkeurigheid. Angst of paperassen of boeken wel precies recht staan of liggen, of controleren of berekeningen of geschreven teksten wel foutloos zijn.
Diverse obsessies			
			26. Ik heb het gevoel bepaalde dingen te moeten weten of onthouden. Het idee dat je onbetekenende dingen moet onthouden zoals kentekennummers, de namen van acteurs bij televisieshows, oude telefoonnummers, de tekst op autostickers of T-shirts.
			27. Ik durf bepaalde dingen niet te zeggen. Bepaalde woorden (zoals ‘dertien’) niet uit durven spreken uit bijgelovige angst; bang iets oneerbiedigs over een dode te zeggen, geen woorden met een apostrof durven gebruiken (omdat dit bezit aanduidt).

Nooit	Actueel	Verleden	
			28. Ik ben bang me niet juist uit te drukken. Angst iets fouts te hebben gezegd, niet het 'perfecte' woord te gebruiken.
			29. Ik ben bang dingen te verliezen. Angst een portefeuille of onbelangrijke dingen zoals een notitieblaadje kwijt te raken.
			30. Ik heb last van opdringerige (neutrale) gedachtebeelden. Ongewenste beelden zonder enig verband die door je hoofd spelen.
			31. Ik heb last van opdringerige zinloze geluiden, woorden of muziek in mijn hoofd. Woorden, liedjes of muziek in je hoofd die je niet tot zwijgen kunt brengen.
			32. Ik heb last van bepaalde geluiden of klanken. Ongerustheid over het geluid van tikkende klokken of stemmen in een andere kamer die je wakker kunnen houden.
			33. Ik heb geluk- en ongelukscijfers en -getallen. Tobberijen over getallen (zoals dertien), waardoor je iets een bepaald gelukbrengend aantal keren gaat doen of iets uitstelt tot een bepaald 'gunstig' uur van de dag.
			34. Sommige kleuren hebben een speciale betekenis voor me. Geen dingen met een bepaalde kleur durven gebruiken (zwart kan bijvoorbeeld in verband worden gebracht met de dood, rood met bloed en verwondingen).
			35. Ik heb bijgelovige angsten. Angst om een kerkhof, lijkwagen of zwarte kat tegen te komen of te passeren; angst voor voortekenen in verband met de dood.
Somatische obsessies			
			36. Ik ben bang voor ziekten of kwalen. Angst een ziekte zoals kanker, een hartkwaal of aids te hebben ondanks ontkenkende verklaringen van artsen.
			37. Ik maak me excessief zorgen om een deel van mijn lichaam of een bepaald aspect van mijn uiterlijk (stoornis in de lichaamsbeweging). Ongerustheid dat je gezicht, oren, neus, ogen of een ander deel van je lichaam afzichtelijk lelijk zijn, ondanks verzekeringen van het tegendeel van anderen.
Dwangmatig reinigen of (handen) wassen			
			38. Ik was mijn handen buitensporig vaak of op een geritualiseerde manier. Het vele malen per dag of lang achtereen wassen van de handen na (denkbeeldig) contact met een besmet voorwerp. Hierbij kun je de armen zelfs tot aan de oksel gaan wassen.
			39. Ik douche, baad, poets mijn tanden, maak toilet of verzorg mijzelf in excessieve mate of volgens een ritueel. Het soms urenlang baden of douchen of uitvoeren van andere badkamerbezigheden. Als de volgorde wordt onderbroken, moet soms het hele proces overnieuw worden begonnen.
			40. Ik heb dwanghandelingen rond huishoudelijke of andere onbezielde voorwerpen. Overmatig schoonmaken van kranen, toiletten, vloeren, oppervlakken in de keuken, of kookgerei.
			41. Ik verzin manieren om contact met verontreinigende stoffen te vermijden. Het door familieleden aan laten pakken of verwijderen van insecticiden, vuilnis, benzineblikken, rauw vlees, verven, vernis, de medicijnen in het medicijnkastje, of de kattenbak. Als je het zelf moet doen, trek je er misschien handschoenen bij aan, zoals bij de zelfbedieningspomp.
Dwangmatig controleren			
			42. Ik ga vaak na of ik niet iemand iets heb aangedaan. Het controleren of je niet zonder het te weten iemand iets ergs hebt laten overkomen. Misschien vraag je andere om geruststelling of bel je op om zeker te zijn dat alles in orde is.

Nooit	Actueel	Verleden	
			43. Ik controleer vaak of ik mezelf niet heb bezeerd. Het zoeken van verwondingen of bloed na het hanteren van scherpe of breekbare voorwerpen. Misschien ga je dikwijls naar de dokter ter geruststelling dat je jezelf niet beschadigd hebt.
			44. Ik controleer of er niets vreselijks is gebeurd. Het zoeken in de krant of op de radio of televisie naar berichten over een of andere ramp die jouw schuld zou kunnen zijn. Misschien laat je je door anderen gerust stellen dat je geen ongeluk hebt veroorzaakt.
			45. Ik controleer steeds of ik geen fouten heb gemaakt. Het herhaaldelijk controleren van deursloten, fornuizen, stopcontacten alvorens het huis uit te gaan; het bij het lezen, schrijven of maken van eenvoudige berekeningen telkens weer controleren.
			46. Ik controleer alle aspecten van mijn gezondheid in verband met mijn obsessies met mijn lichaam. Het je herhaaldelijk door vrienden of artsen laten geruststellen dat je geen hartaanval hebt of kanker krijgt; het herhaaldelijk opnemen van je pols, bloeddruk of temperatuur; jezelf controleren op lichaamsgeuren; telkens in de spiegel kijken op zoek naar lelijke aspecten van je uiterlijk.
Herhalingsrituelen			
			47. Ik lees of schrijf dingen telkens weer over. Erg veel tijd besteden aan het lezen van een paar pagina's of het schrijven van een kort briefje omdat je rond gaat draaien in een kringetje van lezen en herlezen uit angst dat je het zojuist gelezene niet begrepen hebt; blijven zoeken naar het 'perfecte' woord of zinnetje; je obsessief druk maken over de vorm van bepaalde letters in een boek.
			48. Ik moet routineactiviteiten steeds weer overdoen. Het herhalen van activiteiten zoals het aan- en uitzetten van apparaten, je haar kammen, een kamer in- of uitlopen, of in een bepaalde richting kijken; je pas prettig voelen als je deze dingen het 'juiste' aantal keren hebt gedaan.
Telcompulsies			
			49. Ik moet voortdurend alles tellen. Het tellen van voorwerpen zoals plafond- en voertegels, boeken in een boekenkast, spijkers in een muur, of zelfs zandkorrels op het strand; het tellen bij het herhalen van bepaalde activiteiten zoals handen wassen.
Het dwangmatig ordenen of schikken van dingen			
			50. Ik moet voortdurend van alles ordenen of schikken. Het rechtleggen van papier of pennen op een bureau of rechtzetten van boeken in een boekenkast, uren verdoen aan het op een bepaalde wijze schikken van dingen in je huis en dan erg van streek raken als deze schikking wordt verstoord.
Dwangmatig verzamelen of bewaren			
			51. Ik moet allerlei dingen bewaren of verzamelen. Het bewaren van oude kranten, aantekeningen, blikken, papieren servetten, verpakkingen en lege flessen uit angst dat je ze misschien ooit nodig zult hebben als je ze weggooit; het verzamelen van nutteloze op straat of in afvalcontainers gevonden voorwerpen.
Diverse compulsies			
			52. Ik heb last van gedachterituelen (anders dan controleren/tellen). Het uitvoeren van rituelen in je hoofd, zoals het zeggen van gebeden of het denken van 'goede' gedachten om een 'slechte' gedachte ongedaan te maken. Dit zijn geen obsessies omdat je ze opzettelijk uitvoert om angst te verlichten of je beter te voelen.
			53. Ik heb de behoefte dingen te vertellen, te vragen of te bekennen. Andere mensen steeds om geruststelling vragen, dingen bekennen die je niet eens gedaan hebt, denken dat je bepaalde woorden tegen andere mensen moet zeggen om je beter te voelen.

Nooit	Actueel	Verleden	
			<p>54. Ik heb steeds de behoefte dingen aan te raken, erop te kloppen of eroverheen te wrijven. Toegeven aan de drang om ruwe oppervlakken zoals hout aan te raken, of hete, zoals een kookplaat, toegeven aan de drang tot het licht aanraken van andere mensen; denken dat je iets moet aanraken, zoals een telefoon, om een ziekte in je familie te voorkomen.</p>
			<p>55. Ik neem maatregelen (anders dan controleren) om te voorkomen dat mijzelf of anderen een ongeluk of iets anders verschrikkelijks zal overkomen. Het uit de buurt blijven van scherpe voorwerpen zoals messen, scharen en breekbaar glas.</p>
			<p>56. Ik vertoon geritualiseerd eetgedrag. Het volgens een bepaald patroon schikken van je voedsel, mes en vork voordat je kunt gaan eten, eten volgens een strikt ritueel, niet kunnen eten voordat de wijzers van een klok precies op een bepaalde tijd staan.</p>
			<p>57. Ik vertoon bijgelovig gedrag. Het niet nemen van een bus of trein als het nummer ervan een ongeluksgetal' bevat (zoals 13), in huis blijven op de dertiende van de maand, de kleren waarin je langs een uitvaartcentrum of kerkhof bent gekomen weggoaien.</p>
			<p>58. Ik trek mijn haar uit (trichotillomanie). Het uittrekken van wimpers, wenkbrauwen, hoofd of schaamhaar, met de vingers of een pincet. Mogelijk veroorzaakt je zelfs kale plekken waardoor je een pruik moet dragen, of pluk je je oogleden of wenkbrauwen helemaal kaal.</p>