

OQ 45-2 Instructies

Naam:

Hoe heeft u zich de afgelopen week, tot en met vandaag, gevoeld? Lees elke vraag goed door en omcirkel het getal dat uw huidige situatie het best beschrijft. In deze vragenlijst wordt "werk" gedefinieerd als baan, school, huishoudelijk werk, vrijwilligerswerk.

De cijfers betekenen: **0 = Nooit** **1 = Zelden** **2 = Soms** **3 = Vaak** **4 = Bijna altijd**

1. Ik kan goed met anderen overweg.	0	1	2	3	4
2. Ik word gauw moe.	0	1	2	3	4
3. Ik ben nergens in geïnteresseerd.	0	1	2	3	4
4. Ik sta onder stress op het werk/op school.	0	1	2	3	4
5. Ik geef mezelf overal de schuld van.	0	1	2	3	4
6. Ik ben geïrriteerd.	0	1	2	3	4
7. Ik ben ongelukkig in mijn huwelijk/relatie.	0	1	2	3	4
8. Ik denk erover om een einde aan mijn leven te maken.	0	1	2	3	4
9. Ik voel me zwak.	0	1	2	3	4
10. Ik ben angstig.	0	1	2	3	4
11. Na zwaar gedronken te hebben, moet ik de volgende morgen weer drinken om op gang te _ komen (Als u niet drinkt, "Nooit" omcirkelen).	0	1	2	3	4
12. Ik vind bevreemding in mijn school/werk.	0	1	2	3	4
13. Ik ben een tevreden mens.	0	1	2	3	4
14. Ik werk/studeer te veel.	0	1	2	3	4
15. Ik heb het gevoel dat ik waardeloos ben.	0	1	2	3	4
16. Ik maak me zorgen over problemen in mijn familie.	0	1	2	3	4
17. Ik heb een onbevredigend seksleven.	0	1	2	3	4
18. Ik voel me eenzaam.	0	1	2	3	4
19. Ik heb vaak ruzie.	0	1	2	3	4
20. Ik voel me bemind en welkom.	0	1	2	3	4
21. Ik geniet van mijn vrije tijd.	0	1	2	3	4
22. Ik vind het moeilijk om me te concentreren.	0	1	2	3	4
23. Ik voel me hopeloos over de toekomst.	0	1	2	3	4
24. Ik waardeer mezelf.	0	1	2	3	4
25. Er komen verontrustende gedachten in mij op die ik niet kwijt kan raken.	0	1	2	3	4
26. Ik erger me aan mensen die kritiek hebben op mijn drinken (of drugsgebruik) (Indien niet van toepassing, "Nooit" omcirkelen.)	0	1	2	3	4
27. Ik heb last van mijn maag.	0	1	2	3	4
28. Ik werk/studeer niet zo hard als vroeger.	0	1	2	3	4
29. Mijn hart bonst te veel.	0	1	2	3	4
30. Ik vind het moeilijk om met vrienden en goede kennissen om te gaan.	0	1	2	3	4
31. Ik ben tevreden met mijn leven.	0	1	2	3	4
32. Ik heb moeilijkheden op het werk/op school door mijn drinken of drugsgebruik (Indien niet van toepassing, "Nooit" omcirkelen.)	0	1	2	3	4
33. Ik heb het gevoel dat er iets ergs gaat gebeuren.	0	1	2	3	4
34. Ik heb spierpijn.	0	1	2	3	4
35. Ik ben bang voor open ruimten, autorijden, of in de bus, trein enz. rijden.	0	1	2	3	4
36. Ik ben nerveus.	0	1	2	3	4
37. Ik vind dat de relatie met mijn naasten (bijv. ouders, partner, kinderen, vrienden) goed is.	0	1	2	3	4
38. Ik heb het gevoel dat het niet goed gaat met mijn werk/schoolwerk.	0	1	2	3	4
39. Ik heb te veel meningsverschillen op het werk/op school.	0	1	2	3	4
40. Ik heb het gevoel dat er iets mis is met mijn verstand/geest.	0	1	2	3	4
41. Ik kan moeilijk in slaap vallen of doorslapen.	0	1	2	3	4
42. Ik voel me neerslachtig.	0	1	2	3	4
43. Ik ben tevreden met mijn relaties met anderen.	0	1	2	3	4
44. Ik ben zo kwaad op het werk/school dat ik iets kan doen waarvan ik spijt van kan krijgen.	0	1	2	3	4
45. Ik lijd aan hoofdpijn.	0	1	2	3	4