

ZELFVERWONDINGSVRAGENLIJST

Claes, L., Vandereycken, W. & Vertommen, H. ©

Deze vragenlijst peilt naar het voorkomen van zelfverwondend gedrag. Hieronder verstaan we het zichzelf toebrengen van lichamelijke schade (bv. zichzelf snijden, verbranden, enz.) **zonder** de bedoeling om zichzelf van het leven te benemen.

In deze vragenlijst komen vijf veel voorkomende vormen van zelfverwonding aan de orde: zichzelf krabben, kneuzen, snijden, verbranden en bijten. Indien er nog ander zelfverwondend gedrag bij jou voorkomt - dat niet in deze vragenlijst vermeld staat (bv. zichzelf haren uittrekken) - kan je het laatste blad gebruiken om over dit gedrag gegevens te verstrekken.

We vragen je per blad: of een bepaald zelfverwondend gedrag voorkwam, en indien dit het geval was wanneer het de laatste keer voorkwam, hoe vaak het voorkwam, of je pijn voelde tijdens het gedrag, en welke gevoelens en gedachten aan het gedrag vooraf gingen en erop volgden.

Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk door telkens een bolletje in te kleuren of een getal te omcirkelen bij het antwoord dat van toepassing is.

Deze informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld en is zonder je toestemming niet voor derden beschikbaar.

Dank voor je medewerking.

A1 Hoelang geleden heb je JEZELF GEKRABD tot bloedens toe?

- een week (ga naar vraag A2)
- een maand (ga naar vraag A2)
- meerdere maanden (ga naar vraag B1)
- meer dan een jaar (ga naar vraag B1)
- nooit (ga naar vraag B1)

A2 Waar kwam dit gedrag meestal voor?

- hoofd, hals, nek
- armen, handen, vingers
- romp, buik, billen
- benen, voeten, tenen
- geslachtsorganen, borsten

A3 Hoeveel dagen kwam dit gedrag de laatste maand voor?

- 1 tot 5 dagen
- 6 tot 10 dagen
- 11 tot 15 dagen
- meer dan 15 dagen

A4 Hoeveel keer per dag kwam het gemiddeld voor?

- minder dan 1 keer per dag
- 1 à 2 keren per dag
- 3 à 4 keren per dag
- 5 of meer keren per dag

A5 Hoe vaak voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Nooit
- Af en toe
- Meestal
- Altijd

A6 In welke mate voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Geen
- Lichtjes
- Middelmatig
- Veel
- Heel veel

A7 Als dit gedrag zich voordeed, dan ...

	1=nooit	2=soms	3=vaak	4=altijd
Was dit gedrag vooraf gepland	1	2	3	4
Was ik me bewust hoe dit gedrag tot stand kwam	1	2	3	4
Verzorgde ikzelf de wonde(n)	1	2	3	4
Hield ik dit gedrag verborgen voor anderen	1	2	3	4

1=helemaal niet 2=een beetje 3=nogal 4=tamelijk veel 5=heel veel**A8 Hoe voelde jij je VOOR dit gedrag zich voordeed?**

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

A9 Hoe voelde jij je NADAT dit gedrag zich heeft voorgedaan?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

A10 Waarom stelde je dit gedrag?

Om een gevoel van genot te verkrijgen	1	2	3	4	5
Om negatieve gevoelens te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om pijnlijke beelden of herinneringen te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om in een soort schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om aandacht te krijgen van anderen	1	2	3	4	5
Om uit een schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om mezelf te straffen	1	2	3	4	5
Om mezelf onaantrekkelijk te maken	1	2	3	4	5
Om zelfmoordgedachten te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om mezelf te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om anderen te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om te vermijden dat ik taken moet doen, die ik niet graag doe	1	2	3	4	5
Om te ontsnappen aan activiteiten voor school, werk, of andere activiteiten	1	2	3	4	5
Om te vermijden om samen met anderen te zijn	1	2	3	4	5
Andere reden (omschrijf):	1	2	3	4	5

B1 Hoelang geleden heb je JEZELF MET OPZET GEKNEUSD (blauwe plekken, builen)?

- een week (ga naar vraag B2)
- een maand (ga naar vraag B2)
- meerdere maanden (ga naar vraag C1)
- meer dan een jaar (ga naar vraag C1)
- nooit (ga naar vraag C1)

B2 Waar kwam dit gedrag meestal voor?

- hoofd, hals, nek
- armen, handen, vingers
- romp, buik, billen
- benen, voeten, tenen
- geslachtsorganen, borsten

B3 Hoeveel dagen kwam dit gedrag de laatste maand voor?

- 1 tot 5 dagen
- 6 tot 10 dagen
- 11 tot 15 dagen
- meer dan 15 dagen

B4 Hoeveel keer per dag kwam het gemiddeld voor?

- minder dan 1 keer per dag
- 1 à 2 keren per dag
- 3 à 4 keren per dag
- 5 of meer keren per dag

B5 Hoe vaak voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Nooit
- Af en toe
- Meestal
- Altijd

B6 In welke mate voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Geen
- Lichtjes
- Middelmatig
- Veel
- Heel veel

B7 Als dit gedrag zich voordeed, dan ...

	1=nooit	2=soms	3=vaak	4=altijd
Was dit gedrag vooraf gepland	1	2	3	4
Was ik me bewust hoe dit gedrag tot stand kwam	1	2	3	4
Verzorgde ikzelf de wonde(n)	1	2	3	4
Hield ik dit gedrag verborgen voor anderen	1	2	3	4

1=helemaal niet 2=een beetje 3=nogal 4=tamelijk veel 5=heel veel

B8 Hoe voelde jij je VOOR dit gedrag zich voordeed?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

B9 Hoe voelde jij je NADAT dit gedrag zich heeft voorgedaan?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

B10 Waarom stelde je dit gedrag?

Om een gevoel van genot te verkrijgen	1	2	3	4	5
Om negatieve gevoelens te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om pijnlijke beelden of herinneringen te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om in een soort schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om aandacht te krijgen van anderen	1	2	3	4	5
Om uit een schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om mezelf te straffen	1	2	3	4	5
Om mezelf onaantrekkelijk te maken	1	2	3	4	5
Om zelfmoordgedachten te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om mezelf te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om anderen te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om te vermijden dat ik taken moet doen, die ik niet graag doe	1	2	3	4	5
Om te ontsnappen aan activiteiten voor school, werk, of andere activiteiten	1	2	3	4	5
Om te vermijden om samen met anderen te zijn	1	2	3	4	5
Andere reden (omschrijf):	1	2	3	4	5

C1 Hoelang geleden heb je JEZELF MET OPZET GESNEDEN/GEPRIKT?

- een week (ga naar vraag C2)
- een maand (ga naar vraag C2)
- meerdere maanden (ga naar vraag D1)
- meer dan een jaar (ga naar vraag D1)
- nooit (ga naar vraag D1)

C2 Waar kwam dit gedrag meestal voor?

- hoofd, hals, nek
- armen, handen, vingers
- romp, buik, billen
- benen, voeten, tenen
- geslachtsorganen, borsten

C3 Hoeveel dagen kwam dit gedrag de laatste maand voor?

- 1 tot 5 dagen
- 6 tot 10 dagen
- 11 tot 15 dagen
- meer dan 15 dagen

C4 Hoeveel keer per dag kwam het gemiddeld voor?

- minder dan 1 keer per dag
- 1 à 2 keren per dag
- 3 à 4 keren per dag
- 5 of meer keren per dag

C5 Hoe vaak voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Nooit
- Af en toe
- Meestal
- Altijd

C6 In welke mate voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Geen
- Lichtjes
- Middelmatig
- Veel
- Heel veel

C7 Als dit gedrag zich voordeed, dan ...

	1=nooit	2=soms	3=vaak	4=altijd
Was dit gedrag vooraf gepland	1	2	3	4
Was ik me bewust hoe dit gedrag tot stand kwam	1	2	3	4
Verzorgde ikzelf de wonde(n)	1	2	3	4
Hield ik dit gedrag verborgen voor anderen	1	2	3	4

1=helemaal niet 2=een beetje 3=nogal 4=tamelijk veel 5=heel veel**C8 Hoe voelde jij je VOOR dit gedrag zich voordoet?**

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

C9 Hoe voelde jij je NADAT dit gedrag zich heeft voorgedaan?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

C10 Waarom stelde je dit gedrag?

Om een gevoel van genot te verkrijgen	1	2	3	4	5
Om negatieve gevoelens te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om pijnlijke beelden of herinneringen te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om in een soort schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om aandacht te krijgen van anderen	1	2	3	4	5
Om uit een schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om mezelf te straffen	1	2	3	4	5
Om mezelf onaantrekkelijk te maken	1	2	3	4	5
Om zelfmoordgedachten te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om mezelf te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om anderen te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om te vermijden dat ik taken moet doen, die ik niet graag doe	1	2	3	4	5
Om te ontsnappen aan activiteiten voor school, werk, of andere activiteiten	1	2	3	4	5
Om te vermijden om samen met anderen te zijn	1	2	3	4	5
Andere reden (omschrijf):	1	2	3	4	5

D1 Hoelang geleden heb je JEZELF MET OPZET VERBRAND?

- een week (ga naar vraag D2)
- een maand (ga naar vraag D2)
- meerdere maanden (ga naar vraag E1)
- meer dan een jaar (ga naar vraag E1)
- nooit (ga naar vraag E1)

D2 Waar kwam dit gedrag meestal voor?

- hoofd, hals, nek
- armen, handen, vingers
- romp, buik, billen
- benen, voeten, tenen
- geslachtsorganen, borsten

D3 Hoeveel dagen kwam dit gedrag de laatste maand voor?

- 1 tot 5 dagen
- 6 tot 10 dagen
- 11 tot 15 dagen
- meer dan 15 dagen

D4 Hoeveel keer per dag kwam het gemiddeld voor?

- minder dan 1 keer per dag
- 1 à 2 keren per dag
- 3 à 4 keren per dag
- 5 of meer keren per dag

D5 Hoe vaak voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Nooit
- Af en toe
- Meestal
- Altijd

D6 In welke mate voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Geen
- Lichtjes
- Middelmatig
- Veel
- Heel veel

D7 Als dit gedrag zich voordeed, dan ...

	1=nooit	2=soms	3=vaak	4=altijd
Was dit gedrag vooraf gepland	1	2	3	4
Was ik me bewust hoe dit gedrag tot stand kwam	1	2	3	4
Verzorgde ikzelf de wonde(n)	1	2	3	4
Hield ik dit gedrag verborgen voor anderen	1	2	3	4

1=helemaal niet 2=een beetje 3=nogal 4=tamelijk veel 5=heel veel**D8 Hoe voelde jij je VOOR dit gedrag zich voordoet?**

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

D9 Hoe voelde jij je NADAT dit gedrag zich heeft voorgedaan?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

D10 Waarom stelde je dit gedrag?

Om een gevoel van genot te verkrijgen	1	2	3	4	5
Om negatieve gevoelens te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om pijnlijke beelden of herinneringen te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om in een soort schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om aandacht te krijgen van anderen	1	2	3	4	5
Om uit een schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om mezelf te straffen	1	2	3	4	5
Om mezelf onaantrekkelijk te maken	1	2	3	4	5
Om zelfmoordgedachten te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om mezelf te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om anderen te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om te vermijden dat ik taken moet doen, die ik niet graag doe	1	2	3	4	5
Om te ontsnappen aan activiteiten voor school, werk, of andere activiteiten	1	2	3	4	5
Om te vermijden om samen met anderen te zijn	1	2	3	4	5
Andere reden (omschrijf):	1	2	3	4	5

E1 Hoelang geleden heb je JEZELF MET OPZET GEBETEN?

- een week (ga naar vraag E2)
- een maand (ga naar vraag E2)
- meerdere maanden (ga naar vraag F1)
- meer dan een jaar (ga naar vraag F1)
- nooit (ga naar vraag F1)

E2 Waar kwam dit gedrag meestal voor?

- hoofd, hals, nek
- armen, handen, vingers
- romp, buik, billen
- benen, voeten, tenen
- geslachtsorganen, borsten

E3 Hoeveel dagen kwam dit gedrag de laatste maand voor?

- 1 tot 5 dagen
- 6 tot 10 dagen
- 11 tot 15 dagen
- meer dan 15 dagen

E4 Hoeveel keer per dag kwam het gemiddeld voor?

- minder dan 1 keer per dag
- 1 à 2 keren per dag
- 3 à 4 keren per dag
- 5 of meer keren per dag

E5 Hoe vaak voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Nooit
- Af en toe
- Meestal
- Altijd

E6 In welke mate voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Geen
- Lichtjes
- Middelmatig
- Veel
- Heel veel

E7 Als dit gedrag zich voordeed, dan ...

	1=nooit	2=soms	3=vaak	4=altijd
Was dit gedrag vooraf gepland	1	2	3	4
Was ik me bewust hoe dit gedrag tot stand kwam	1	2	3	4
Verzorgde ikzelf de wonde(n)	1	2	3	4
Hield ik dit gedrag verborgen voor anderen	1	2	3	4

1=helemaal niet 2=een beetje 3=nogal 4=tamelijk veel 5=heel veel**E8 Hoe voelde jij je VOOR dit gedrag zich voordeed?**

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

E9 Hoe voelde jij je NADAT dit gedrag zich heeft voorgedaan?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

E10 Waarom stelde je dit gedrag?

Om een gevoel van genot te verkrijgen	1	2	3	4	5
Om negatieve gevoelens te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om pijnlijke beelden of herinneringen te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om in een soort schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om aandacht te krijgen van anderen	1	2	3	4	5
Om uit een schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om mezelf te straffen	1	2	3	4	5
Om mezelf onaantrekkelijk te maken	1	2	3	4	5
Om zelfmoordgedachten te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om mezelf te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om anderen te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om te vermijden dat ik taken moet doen, die ik niet graag doe	1	2	3	4	5
Om te ontsnappen aan activiteiten voor school, werk, of andere activiteiten	1	2	3	4	5
Om te vermijden om samen met anderen te zijn	1	2	3	4	5
Andere reden (omschrijf):	1	2	3	4	5

F1 Hoelang geleden heb je JEZELF MET OPZET ?

- een week (ga naar vraag F2)
- een maand (ga naar vraag F2)
- meerdere maanden (STOP)
- meer dan een jaar (STOP)
- nooit (STOP)

F2 Waar kwam dit gedrag meestal voor?

- hoofd, hals, nek
- armen, handen, vingers
- romp, buik, billen
- benen, voeten, tenen
- geslachtsorganen, borsten

F3 Hoeveel dagen kwam dit gedrag de laatste maand voor?

- 1 tot 5 dagen
- 6 tot 10 dagen
- 11 tot 15 dagen
- meer dan 15 dagen

F4 Hoeveel keer per dag kwam het gemiddeld voor?

- minder dan 1 keer per dag
- 1 à 2 keren per dag
- 3 à 4 keren per dag
- 5 of meer keren per dag

F5 Hoe vaak voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Nooit
- Af en toe
- Meestal
- Altijd

F6 In welke mate voelde je pijn tijdens dit gedrag?

- Geen
- Lichtjes
- Middelmatig
- Veel
- Heel veel

F7 Als dit gedrag zich voordeed, dan ...

	1=nooit	2=soms	3=vaak	4=altijd
Was dit gedrag vooraf gepland	1	2	3	4
Was ik me bewust hoe dit gedrag tot stand kwam	1	2	3	4
Verzorgde ikzelf de wonde(n)	1	2	3	4
Hield ik dit gedrag verborgen voor anderen	1	2	3	4

1=helemaal niet 2=een beetje 3=nogal 4=tamelijk veel 5=heel veel

F8 Hoe voelde jij je VOOR dit gedrag zich voordoet?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

F9 Hoe voelde jij je NADAT dit gedrag zich heeft voorgedaan?

Blij	1	2	3	4	5
Opgelucht	1	2	3	4	5
Zenuwachtig	1	2	3	4	5
Gevoel van verveling	1	2	3	4	5
Kwaad op mezelf	1	2	3	4	5
Kwaad op een ander	1	2	3	4	5
Angstig	1	2	3	4	5
Verdrietig	1	2	3	4	5
Schuldig	1	2	3	4	5
Ander gevoel (omschrijf):	1	2	3	4	5

F10 Waarom stelde je dit gedrag?

Om een gevoel van genot te verkrijgen	1	2	3	4	5
Om negatieve gevoelens te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om pijnlijke beelden of herinneringen te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om in een soort schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om aandacht te krijgen van anderen	1	2	3	4	5
Om uit een schemertoestand te geraken	1	2	3	4	5
Om mezelf te straffen	1	2	3	4	5
Om mezelf onaantrekkelijk te maken	1	2	3	4	5
Om zelfmoordgedachten te vermijden of te onderdrukken	1	2	3	4	5
Om mezelf te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om anderen te tonen dat ik sterk ben	1	2	3	4	5
Om te vermijden dat ik taken moet doen, die ik niet graag doe	1	2	3	4	5
Om te ontsnappen aan activiteiten voor school, werk, of andere activiteiten	1	2	3	4	5
Om te vermijden om samen met anderen te zijn	1	2	3	4	5
Andere reden (omschrijf):	1	2	3	4	5

