

DIS-Q VRAGENLIJST

Deze vragenlijst bestaat uit twee delen. Het eerste deel bevat enkele algemene vragen over uw achtergrond. In het tweede deel wordt U gevraagd aan te geven in welke mate de volgende ervaringen op U van toepassing zijn. De in de vragenlijst genoemde ervaringen kunnen zich voordoen als mensen onder invloed zijn van alcohol, drugs of medicijnen. Het is de bedoeling om deze vragenlijst te beantwoorden m.b.t. uw toestand zonder gebruik van dergelijke middelen. Wij vragen U om op de uitspraken te reageren door het cijfer dat van toepassing is te omcirkelen. Elk antwoord is goed, als het maar uw eigen mening weergeeft.

Gelieve op elke uitspraak te reageren.

Voorbeeld

In welke mate is de volgende uitspraak op U van toepassing.

Ik kan moeilijk een beslissing nemen.	1	2	3	4	5
---------------------------------------	---	---	---	---	---

Door één van de cijfers te omcirkelen kunt U aangeven of die uitspraak meer of minder op U van toepassing is. Indien in het bovenvermelde voorbeeld, de uitspraak 'nogal' op U van toepassing is, omcirkelt U het cijfer 3. Zet bij elke uitspraak een cirkel om het cijfer dat het meest op U van toepassing is.

1 = dat is **helemaal niet** toepasselijk

2 = dat is **een beetje** toepasselijk

3 = dat is **nogal** toepasselijk

4 = dat is **tamelijk veel** toepasselijk

5 = dat is **heel erg** toepasselijk

3070 KORTENBERG-BELGIE

DEEL 1

NAAM:.....

DATUM:.....

Wilt U invullen en aankruisen wat op U van toepassing is?

Uw leeftijd:.....jaar

Uw geslacht: man

vrouw

Uw burgerlijke staat: Ongehuwd

Gehuwd

Samenwonend

Gescheiden

Weduwnaar / Weduwe

Uw opleiding: Lager Onderwijs

Middelbaar Onderwijs

MAVO

HAVO

ATHENEUM / GYMNASIUM

Lager Beroeps Onderwijs

Middelbaar Beroeps Onderwijs

Hoger Beroeps Onderwijs

Universitaire opleiding

(De opleiding aankruisen die het meest met uw opleiding overeenkomt).

Herinnert U zich in uw leven zwaar belastende, levensbedreigende of traumatische gebeurtenissen?

Nee

Ja, nl. (meerdere antwoorden mogelijk):

ernstig lichamelijk letsel

oorlogssituatie

sexuele mishandeling door familieleden

sexuele mishandeling door niet-familieleden

emotionele mishandeling

lichamelijke mishandeling

anderszins, namelijk:

DEEL 2

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

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Ik heb wel eens het gevoel alsof ik loop te dromen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ik heb regelmatig het gevoel dat alles onwerkelijk is. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Het komt wel eens voor dat ik het contact met mijn lichaam kwijt ben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ik prop mijzelf vol met eten zonder erbij na te denken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ik ben aan het fietsen of autorijden en beseft opeens dat ik mij niet meer kan herinneren wat er onderweg gebeurd is. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ik kan zomaar, zonder dat ik dat wil, in lachen of huilen uitbarsten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Het komt wel eens voor dat ik het gevoel heb iemand anders te zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Het komt wel eens voor dat ik naar iemand luister en dan opeens merk ik dat ik een gedeelte of het gehele verhaal niet gehoord heb. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Wanneer ik moe ben, heb ik het gevoel alsof een kracht van buiten af bezit van mij neemt en bepaalt wat ik doe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ik kom in situaties terecht waarin ik niet wil zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Ik voel weleens een grote afstand tussen mijzelf en wat ik denk en doe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ik vraag mij wel eens af wie ik eigenlijk ben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Ik vind wel eens nieuwe dingen tussen mijn spullen, waarvan ik mij niet kan herinneren dat ik ze gekocht heb. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Ik voel geregeld een drang om iets te eten zelfs wanneer ik geen honger heb. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

15. Ik word wel eens boos terwijl ik dat helemaal niet wil. 1 2 3 4 5

16. Het komt wel eens voor dat ik vastbesloten ben iets te doen, maar dan doet mijn lichaam tegen mijn wil iets heel anders. 1 2 3 4 5

© **Vanderlinden-Van Dyck-Vertommen-Vandereycken**

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

17. Ik voel me wel eens verward. 1 2 3 4 5

18. Er zijn momenten dat ik me niet kan herinneren waar ik de dag (of dagen) tevoren was. 1 2 3 4 5

19. Ik krijg wel eens te horen dat ik doe alsof vrienden of familieleden vreemden voor me zijn. 1 2 3 4 5

20. In bepaalde situaties ervaar ik mijzelf als een gespleten persoonlijkheid. 1 2 3 4 5

21. Het gebeurt wel eens dat ik van bepaalde belangrijke gebeurtenissen in mijn leven, zoals eindexamendag, trouwdag me niets meer herinner. 1 2 3 4 5

22. Soms wil ik iets zeggen, maar dan komt er iets heel anders over mijn lippen dan ik bedoelde. 1 2 3 4 5

23. Mijn stemming kan plotseling helemaal omslaan. 1 2 3 4 5

24. Soms doe ik iets zonder erbij na te denken. 1 2 3 4 5

25. Ik vergeet onmiddellijk wat anderen tegen mij zeggen. 1 2 3 4 5

26. Het komt voor dat ik iets aan het doen ben en dan opeens een black-out krijg. 1 2 3 4 5

27. Het komt voor dat ik in de spiegel kijk en mijzelf niet herken. 1 2 3 4 5

28. Ik heb wel eens het gevoel alsof mijn lichaam een verandering ondergaat. 1 2 3 4 5

29. Ik heb wel eens het gevoel dat andere mensen, de dingen en de wereld om mij heen, niet echt zijn. 1 2 3 4 5

30. Ik heb het gevoel alsof mijn lichaam niet van mij is. 1 2 3 4 5

31. Als ik televisie kijk, merk ik niets meer van wat er om mij heen gebeurt. 1 2 3 4 5

32. Soms vallen hele stukken tijd weg en herinner ik mij niet meer wat ik daarin gedaan heb. 1 2 3 4 5

© **Vanderlinden-Van Dyck-Vertommen-Vandereycken**

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

33. Ik kan mij iets dat vroeger gebeurd is zo levendig herinneren dat ik het gevoel heb het opnieuw te beleven. 1 2 3 4 5

34. Ik heb wel eens het gevoel alsof iemand anders in mij bepaalt wat ik doe. 1 2 3 4 5

35. Soms kom ik tot de ontdekking dat ik iets gedaan heb waarvan ik mij niets kan herinneren. 1 2 3 4 5

36. Ik vraag mij af hoe ik mijzelf ervan kan weerhouden bepaalde dingen te doen. 1 2 3 4 5

37. Soms merk ik opeens dat ik op een plek ben die ik niet ken, zonder te weten hoe ik er gekomen ben. 1 2 3 4 5

38. Ik twijfel er wel eens aan of bepaalde herinneringen nu echt gebeurd zijn, of dat ik er alleen over gedroomd heb. 1 2 3 4 5

39. Soms ben ik op een plek die ik goed ken, maar die me vreemd en onbekend voorkomt. 1 2 3 4 5

40. Ik heb het gevoel dat ik bepaalde dingen doe zonder te weten waarom. 1 2 3 4 5

41. Soms denk ik of doe ik iets tegen mijn zin op een manier die helemaal niet bij me past. 1 2 3 4 5

42. Ik merk dat ik bij alles wat ik doe, mezelf scherp in de gaten houd. 1 2 3 4 5

43. Ik ga soms zo op in dagdromen of fantasieën dat het lijkt alsof het werkelijk gebeurt. 1 2 3 4 5

44. Het komt voor dat ik voor me uit zit te staren zonder aan iets te denken. 1 2 3 4 5

45. Ik denk vaak nergens aan. 1 2 3 4 5

46. Het kost me veel moeite om weerstand te bieden aan slechte gewoonten. 1 2 3 4 5

47. Ik vergeet soms waar ik iets gelegd heb. 1 2 3 4 5

48. Wanneer ik eet, doe ik dat zonder erbij na te denken 1 2 3 4 5

©Vanderlinden-Van Dyck-Vertommen-Vandereycken

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

49. Ik zit wel eens te dagdromen. 1 2 3 4 5

50. Ik zou willen dat ik mijzelf beter in de hand had. 1 2 3 4 5

51. Wanneer ik loop, ben ik mij bewust van elke stap. 1 2 3 4 5

52. In bepaalde situaties merk ik dat ik dingen met het grootste gemak kan doen, die mij anders veel moeite kosten (bv. sport, werk, sociale contacten). 1 2 3 4 5

53. Wanneer ik eet, ben ik mij bewust van elke hap. 1 2 3 4 5

54. Ik verlies elk gevoel van tijd. 1 2 3 4 5

55. Het komt wel eens voor dat ik niet meer weet of ik iets echt gedaan heb of het me alleen maar heb voorgenomen. 1 2 3 4 5

56. Ik wil wel eens twee dingen tegelijk doen die niet samengaan en merk dat ik in mijzelf aan het praten ben over de voors en tegens. 1 2 3 4 5

57. Ik heb wel eens het gevoel dat mijn geest gespleten is. 1 2 3 4 5

58. Ik vind wel eens briefjes, tekeningen of aantekeningen van mezelf waarvan ik mij niet kan herinneren dat ik ze gemaakt heb. 1 2 3 4 5

59. Ik heb het gevoel dat ik uit twee (of meer) personen besta. 1 2 3 4 5

60. Ik doe vaak iets zonder erbij na te denken. 1 2 3 4 5

61. Ik hoor wel eens stemmen in mijn hoofd die mij zeggen wat ik moet doen of commentaar leveren op wat ik doe. 1 2 3 4 5

62. Ik zie mijzelf anders dan anderen mij zien. 1 2 3 4 5

63. Ik heb wel eens het gevoel dat ik door een waas naar de wereld kijk 1 2 3 4 5
zodat de dingen om mij heen ver weg of vaag lijken.

© ~~Vanderlinden-Van Dyck-Vertommen-Vandereycken~~

DIS-Q Scoring Form

NAME :

DATE:

DIS-Q1 Identity-confusion fragmentation		DIS-Q2 Loss of control		DIS-Q3 Amnesia		DIS-Q4 Absorption	
Nr	Score	Nr	Score	Nr	Score	Nr	Score
2		1		13		33	
3		4		18		42	
7		5		19		51	
9		6		21		52	
10		8		25		53	
11		14		26		56	
12		15		31			
16		17		32			
20		23		35			
22		24		37			
27		38		45			
28		43		47			
29		44		55			
30		46		58			
34		48					
36		49					
39		54					
40		60					
41							
50							
57							
59							
61							
62							
63							
SUM =		SUM =		SUM =		SUM =	
SUM : 25 =		SUM : 18 =		SUM : 14 =		SUM : 6 =	

TOTAL DIS-Q score = TOTAL SUM : 63 =

