

Kies steeds de uitspraak die het meest op jou van toepassing is over de laatste week

1. Hoe wanhopig heb je je de afgelopen week gevoeld?

- a. Ik voelde me niet wanhopig
- b. Ik voelde me soms wanhopig
- c. Ik voelde me vaak wanhopig
- d. Ik voelde me wanhopiger dan ooit

2. Hoe vaak heb je de afgelopen week aan zelfdoding gedacht?

- a. Minder dan ½ uur per dag
- b. Tussen ½ uur en 3 uur per dag
- c. Tussen 3 en 6 uur per dag
- d. Meer dan 6 uur per dag

3. Hoe sterk heb je de afgelopen week aan zelfdoding gedacht?

- a. Ik heb soms vluchtig aan zelfdoding gedacht
- b. Ik heb soms hevig aan zelfdoding gedacht
- c. Ik heb dwangmatig aan zelfdoding gedacht
- d. Ik heb nergens anders meer aan kunnen denken

4. Had je de afgelopen week controle over uw gedachten aan zelfdoding?

- a. Ik had mijn gedachten onder controle
- b. Ik had mijn gedachten niet altijd onder controle
- c. Mijn gedachten waren vaak oncontroleerbaar
- d. Mijn gedachten overweldigden mij

5. Wat was aantrekkelijker: de gedachte door de leven of te zullen sterven?

- a. Ik leef liever verder dan dat ik dood ben
- b. Het maakt mij niet veel uit
- c. Ik ga liever dood dan dat ik doorleef
- d. Ik leef alleen nog maar in afwachting van mijn dood

6. Heb je impulsen om toe te geven aan je verlangen tot zelfdoding?

- a. Ik heb geen drang of impulsen om een einde aan mijn leven te maken
- b. Ik voel af en toe een impuls om mijn leven te beëindigen
- c. Ik voel een sterke drang om mijn leven te beëindigen
- d. Ik vindt het moeilijk niet toe te geven aan de drang mijn leven te beëindigen

7. Kon je je leven verdragen?

- a. Ik kan mijn leven goed verdragen
- b. Ik kan het leven soms niet verdragen
- c. Het leven is bijna niet meer te verdragen
- d. Iedere minuut van mijn leven vind ik ondraaglijk

8. Ervaar je je gevoelens en gedachten als een kwelling?

- a. Mijn gevoelens en gedachten zijn niet kwellend
- b. Mijn gevoelens en gedachten kwellen mij soms
- c. Ik heb vaak last van kwellende gevoelens en gedachten
- d. Mijn gevoelens en gedachten kwellen mijn voortdurend

9. Zijn er dingen die je tegenhouden om een einde aan je leven te maken?

- a. Ik denk dat ik me misschien nog beter kan gaan voelen
- b. Vanwege familie/kinderen kan ik geen einde maken aan mijn leven
- c. Ik moet nog enkele zaken afmaken voordat ik een einde aan mijn leven maak
- d. Er zijn geen belemmeringen voor mij om een einde aan mijn leven te maken

10. Heb je de afgelopen week plannen gemaakt voor jouw zelfdoding?

- a. Ik heb geen plannen gemaakt voor mijn zelfdoding
- b. Ik heb enkele ideeën over de uitvoering van mijn zelfdoding
- c. Ik heb duidelijke voornemens met betrekking tot mijn zelfdoding
- d. Ik heb een uitgewerkt plan voor de uitvoering van mijn zelfdoding

11. Heb je al eerder een poging tot zelfdoding gedaan?

- a. Ik heb nooit een poging tot zelfdoding gedaan
- b. Ik heb mezelf wel eens beschadigd of pillen ingenomen, maar dat was / dat waren geen poging(en) tot zelfdoding
- c. Ik heb eerder een poging tot zelfdoding ondernomen
- d. Ik heb al meerdere pogingen tot zelfdoding ondernomen

12. Heb je een impuls of de drang om jezelf te beschadigen?

- a. Ik heb geen impuls om mijzelf te beschadigen / vergiftigen
- b. Ik heb een enkele keer de impuls om mijzelf te beschadigen / vergiftigen
- c. Ik heb vaak de drang om mijzelf te beschadigen / vergiftigen
- d. Ik heb voortdurend de drang om mijzelf te beschadigen / vergiftigen