Borderline Symptomen Lijst 23 (BSL-23)

Code:_____ **Datum: |___|___|. |___|___|. 2 0 |___|___|**

Lees alsjeblieft onderstaande instructie door, alvorens de vragenlijst in te vullen.

In de onderstaande tabel staan problemen en klachten, die jouw stemming mogelijk beschrijven. Lees alsjeblieft alle beschrijvingen door, en geef aan **hoe sterk je afgelopen week** onder de genoemde problemen en klachten geleden hebt. Als je toen geen gevoelens hebt ervaren, vragen we je de stelling zo aan te kruisen zoals je denkt dat je je voelde. Ga alsjeblieft niet na welk antwoord "de beste indruk" zou kunnen geven, maar antwoord zoals het op jouw persoonlijk van toepassing is.

De vragen hebben betrekking op het verloop van de laatste week. Beantwoord alsjeblieft alle vragen.

Tijdens de afgelopen week…		**helemaal niet**	**een beetje**	**tamelijk**	**sterk**	**zeer sterk**
1	kon ik me slecht concentreren	0	1	2	3	4
2	voelde ik me hulpeloos	0	1	2	3	4
3	was ik er met mijn gedachten niet bij en herinnerde ik me niet wat ik precies deed	0	1	2	3	4
4	leed ik onder gevoelens van walging	0	1	2	3	4
5	dacht ik aan zelfverwonding	0	1	2	3	4
6	vertrouwde ik andere mensen niet	0	1	2	3	4
7	dacht ik dat ik niet het recht had te leven	0	1	2	3	4
8	voelde ik me eenzaam	0	1	2	3	4
9	Voelde ik me van binnen extreem gespannen	0	1	2	3	4
10	kwamen beelden in me op, die me heel bang maakten	0	1	2	3	4
11	haatte ik mezelf	0	1	2	3	4
12	had ik de behoefte mezelf te straffen	0	1	2	3	4
13	leed ik onder schaamtegevoelens	0	1	2	3	4
14	wisselde mijn stemming in korte tijd tussen angst, irritatie en depressie	0	1	2	3	4
15	leed ik onder het waarnemen van stemmen en geluiden van buitenaf en/of van binnenuit	0	1	2	3	4
16	voelde ik kritiek als vernietigend	0	1	2	3	4
17	was ik makkelijk kwetsbaar	0	1	2	3	4
18	had de gedachte aan de dood een bepaalde fascinatie op mij	0	1	2	3	4
19	leek alles zinloos	0	1	2	3	4
20	was ik bang de controle te verliezen	0	1	2	3	4
21	vond ik mezelf walgelijk	0	1	2	3	4
22	was het alsof ik ver weg van mezelf was	0	1	2	3	4
23	vond ik mezelf waardeloos	0	1	2	3	4

Nadat je bovenstaande vragen hebt beantwoord, zou ik je willen vragen, je stemming gedurende de afgelopen week in te schatten op een schaal van 0 – 100%. **0% betekent**: ik was volledig op **een nulpunt**; **100% betekent**: ik voelde me **uitstekend**. Zet een kruis door het percentage (%), dat het best overeenkomt met je stemming van de afgelopen week.

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
(heel slecht) ◄——————————————————————► **(uitstekend)**										

BSL-supplement: Gedragsitems

Tot slot zouden wij u nog enkele vragen over uw gedrag willen stellen.

Geeft u alstublieft bij alle onderstaande vragen aan, of en zo ja, hoe vaak, u het individuele gedrag in de afgelopen week uitgevoerd heeft.

	Tijdens de afgelopen week …	**Hele-maal niet**	**1 keer**	**2 keer**	**Dage-lijks**	**Meer-dere keren per dag**
1	Verwondde ik mezelf door snijden, branden, wurgen etc.	0	1	2	3	4
2	Zei ik tegen anderen dat ik zelfmoord zou plegen	0	1	2	3	4
3	Deed ik een zelfmoordpoging	0	1	2	3	4
4	Had ik vreetbuien	0	1	2	3	4
5	Had ik braakaanvallen	0	1	2	3	4
6	Vertoonde ik hoogrisicogedrag, doordat ik te snel auto reed, over hoge gebouwen liep etc.	0	1	2	3	4
7	Was ik dronken	0	1	2	3	4
8	Gebruikte ik drugs	0	1	2	3	4
9	Gebruikte ik medicijnen die niet voorgeschreven waren of een hogere dosis dan voorgeschreven.	0	1	2	3	4
10	Had ik ongecontroleerde woede uitbarstingen of werd ik naar ande-ren toe handtastelijk	0	1	2	3	4
11	Had ik seksuele contacten, waar ik achteraf spijt van had.	0	1	2	3	4

HARTELIJK DANK VOOR UW DEELNAME!

Controleert u alstublieft uw vragenlijst nog één keer op volledigheid!