



Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5, past month) - Dutch Version

Instructies: Onderstaand vindt u een opsomming van problemen die mensen kunnen ondervinden na een stressvolle ervaring. Graag verzoeken wij u om ieder probleem zorgvuldig door te lezen en aansluitend te omcirkelen in hoeverre u last heeft gehad van deze problemen in de afgelopen maand.

Hoe vaak heeft u in de afgelopen maand last gehad van:	Helemaal niet	Af en toe	Gemiddeld	Vaak	Zeer vaak
1. Herhaalde, storende en ongewenste herinneringen aan de stressvolle ervaring?	0	1	2	3	4
2. Herhaalde, storende dromen over de stressvolle ervaring?	0	1	2	3	4
3. Plots gevoel of gedrag alsof de stressvolle ervaring zich opnieuw voordoet (alsof u weer in die situatie was en het opnieuw beleefde)?	0	1	2	3	4
4. Het gevoel erg overstuur te zijn wanneer u wordt herinnerd aan de stressvolle ervaring?	0	1	2	3	4
5. Hevige lichamelijke reacties wanneer u werd herinnerd aan de stressvolle gebeurtenis (bijv. hartkloppingen, moeite met ademen, zweten)?	0	1	2	3	4
6. Vermijden van herinneringen, gedachten of gevoelens die te maken hebben met de stressvolle ervaring?	0	1	2	3	4
7. Vermijden van omgevingsfactoren die herinneren aan de stressvolle ervaring (bijv. mensen, plaatsen, gesprekken, activiteiten, objecten of situaties)?	0	1	2	3	4
8. Moeite hebben met het herinneren van belangrijke zaken die te maken hebben met de stressvolle ervaring?	0	1	2	3	4
9. Hebben van sterke negatieve gedachten en overtuigingen over uzelf, anderen of de wereld (bijv. Ik ben een slecht mens, er is iets ernstig mis met mij, ik kan niemand vertrouwen, de wereld is een gevaarlijke plek)?	0	1	2	3	4

10. Uzelf of iemand anders de schuld geven voor de stressvolle ervaring of wat daarna gebeurde?	0	1	2	3	4
11. Hebben van sterke negatieve gevoelens zoals angst, afschuw, woede, schuld of schaamte?	0	1	2	3	4
12. Afgenomen interesse in activiteiten waar u voorheen van kon genieten?	0	1	2	3	4
13. Een gevoel van afstand t.o.v. andere mensen, of buitengesloten zijn?	0	1	2	3	4
14. Moeite hebben met het voelen van positieve emoties (bijv. blij zijn of liefde voelen voor vrienden en familie)?	0	1	2	3	4
15. Prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen of agressief gedrag?	0	1	2	3	4
16. Risicovol gedrag vertonen of dingen doen die u schade zouden kunnen toebrengen?	0	1	2	3	4
17. "Superalert", extra oplettend of op uw hoede zijn?	0	1	2	3	4
18. Onrustig zijn of makkelijk schrikken?	0	1	2	3	4
19. Moeite hebben met concentreren?	0	1	2	3	4
20. Moeite hebben met in slaap komen of doorslapen?	0	1	2	3	4

© F. Weathers et al. (8/14/2013)

Dacht u aan uw hersenletsel bij het beantwoorden van de vragen over uw erg stressvolle ervaring?

ja

nee