**Schema Vragenlijst**

Naam Datum

INSTRUCTIES:

*Hieronder staan uitspraken die iemand zou kunnen gebruiken om zichzelf te beschrijven. Lees elke uitspraak zorgvuldig en besluit hoe goed deze jou beschrijft. Denk niet te lang na over iedere vraag. Maak het cijfer dat bij je opkomt vetgedrukt.*

SCHAAL:

0 = Totaal niet 1 = Enigszins 2 = Redelijk 3 = Grotendeels 4 = Klopt helemaal

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Er waren geen mensen die mijn emotionele behoeftes vervulden 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ik krijg geen liefde en aandacht 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Er staat nooit iemand voor me klaar 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ik ben voor niemand speciaal 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ik heb niemand die echt naar me luistert of me begrijpt 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Als iemand aardig tegen me doet, wil hij/zij iets van me 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Totaal  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. Mensen laten me altijd in de steek 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ik word met niemand close, ze laten me uiteindelijk toch in de steek …….0laten 0laten | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Uiteindelijk blijf ik alleen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ik klamp me aan mensen vast, omdat ik bang ben dat ze me in de steek laten 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ik beëindig relaties voordat de ander het doet 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ik ben bang dat mensen van wie ik houd, me dumpen voor een ander…… 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Totaal  |  |  |  |  |
| 13. Mensen zijn gevaarlijk en niet te vertrouwen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Door anderen te laten weten wat ik voel, kunnen ze me pijn doen………... 0 ……………...0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Mensen maken misbruik van mij 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ik test mensen uit om te kijken of ze te vertrouwen zijn 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ik ben misbruikt (lichamelijk, emotioneel, sexueel) door anderen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ik moet mezelf beschermen tegen anderen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Totaal  |  |  |  |  |
| 19. Ik ben anders (op een negatieve manier) dan alle anderen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Er is iets mis met mij en anderen weten dat 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Iedereen die mijn ware ik leert kennen, mag me niet meer 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Ik laat mensen mijn ware ik niet zien……………………………………….....................0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Mensen willen mij niet in hun gezelschap opnemen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Ik ben niet iemand om van te houden 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

 Totaal

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  25. Ik kan niets even goed doen als andere mensen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Ik ben niet zo intelligent of getalenteerd als mijn medewerkers of collega’s 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Ik faal in alles wat ik probeer 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Ik vergelijk mijn resultaten met anderen en denk dat die van hen beter zijn 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Ik ben in wezen een mislukkeling 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Er is werkelijk niets waar ik goed in ben 0Totaal  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Vroeger of later zal er iets ergs gebeuren 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Goede dingen duren nooit erg lang 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Ik maak me zorgen dat ik een angstaanval krijg of gek word 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. De wereld is een gevaarlijke plek 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Er overkomen me altijd vreselijke dingen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Er kan ieder moment een ramp gebeuren 0Totaal  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Ik voel me schuldig als ik andermans behoeftes niet boven de mijne stel 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Ik kan niet gelukkig zijn als anderen me niet aardig vinden 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. ‘Nee’ zeggen is egoïstisch 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Om een goed persoon te zijn, moet ik iedereen helpen die mijn hulp behoeft 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Ik ben degene naar wie mensen toekomen als ze willen praten 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Ik voel me prettiger als ik iets geef dan wanneer ik iets ontvang 0Totaal  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Mijn gevoelens zijn niet belangrijk 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Ik geef andere mensen hun zin, zodat ze niet boos op me worden 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Ik wring me in allerlei bochten om een conflict te vermijden 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Ik laat anderen beslissingen voor me nemen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Ik heb iemand nodig die mijn leven regelt 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Ik krijg steeds relaties met mensen die mij overheersen 0Totaal  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Ik maak een slechte indruk op mensen als ik een fout maak 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Om hulp vragen is een teken van zwakte 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Als ik niet in staat ben iets goed te doen, probeer ik het niet eens 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Ik moet altijd de beste zijn 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. Ik verdien kritiek of straf als ik een fout maak 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. Niets van wat ik doe, is goed genoeg 0Totaal  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. Als ik iets wil, dan wil ik het meteen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. Ik word kwaad als ik niet direct krijg wat ik wil 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. Ik houd er niet van als anderen mij vertellen wat ik moet doen 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58. De samenleving is me nog iets verschuldigd 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59. Mensen zeggen me dat ik erg veeleisend ben 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60. Ik heb geen tijd om dingen voor anderen te doen 0Totaal  | 1 | 2 | 3 | 4 |

 \*Ontleend aan Young, J.E. (1999), *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema Focused Approach.* (Professional Resource Press

**Werkblad: Uitkomsten schemavragenlijst en volgorde schema’s**

*Schrijf hier je scores op voor de verschillende onderdelen*:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Vragen** | **Schema’s** | **Score** |
| 1 | 1-6 | Emotionele verwaarlozing |  |
| 2 | 7-12 | Verlatingsangst |  |
| 3 | 13-18 | Wantrouwen / misbruik |  |
| 4 | 19-24 | Sociale ongewenstheid / tekortschieten |  |
| 5 | 25-30 | Niet kunnen presteren/falen/mislukken |  |
| 6 | 31-36 | Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar |  |
| 7 | 37-42 | Zelfopoffering |  |
| 8 | 43-48 | Onderwerping |  |
| 9 | 49-54 | Hoge eisen / overmatig strenge normen |  |
| 10 | 55-60 | Egocentrisch denken |  |

*Zet de schema’s nu in volgorde van de hoogste naar de laagste score:*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Schema’s** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |

*Wat is voor jou de top 3 van schema’s waar je last van hebt*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Schema’s** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |