



Zelftest OCD

Yale-Brown Obsessief-Compulsieve Schaal (Y-BOCS)

OBSESSIES

Obsessies zijn frequente, ongewenste en opdringende gedachten.

Vraag	0	1	2	3	4
1. Hoeveel tijd spendeer je aan obsessieve gedachten?	■ Geen	■ 0–1 u/dag	■ 1–3 u/dag	■ 3–8 u/dag	■ Meer dan 8 u
2. In welke mate belemmeren je obsessieve gedachten je persoonlijke, sociale leven of je loopbaan?	■ Geen	■ Mild	■ Zeker maar hanteerbaar	■ Grote invloed	■ Extreem
3. Hoeveel last bezorgen je obsessieve gedachten je?	■ Geen	■ Weinig	■ Gematigd	■ Ernstig	■ Bijna constant
4. Hoe hard probeer jij weerstand te bieden aan je obsessies?	■ Ik probeer altijd	■ Ik probeer vaak	■ Ik probeer soms	■ Probeer het zelden	■ Nooit
5. Hoeveel controle heb jij over je obsessieve gedachten?	■ Volledige controle	■ Veel controle	■ Wat controle	■ Weinig controle	■ Geen controle

COMPULSIES / DWANGHANDELINGEN

Compulsies zijn repetitieve handelingen of mentale gedragingen die je moet uitvoeren om je angst te verminderen of dreigend onheil af te wenden.

Vraag	0	1	2	3	4
6. Hoeveel tijd spendeer je aan je dwanghandelingen?	■ Geen	■ 0–1 u/dag	■ 1–3 u/dag	■ 3–8 u/dag	■ Meer dan 8 u
7. In welke mate belemmeren je dwanghandelingen je persoonlijke, sociale leven of je loopbaan?	■ Geen	■ Mild	■ Zeker maar hanteerbaar	■ Grote invloed	■ Extreem
8. Hoe angstig zou je je voelen als je je dwanghandelingen niet zou uitvoeren?	■ Geen	■ Weinig	■ Gematigd	■ Ernstig	■ Bijna constant
9. Hoe hard doe je je best om te weerstaan aan je dwanghandelingen?	■ Ik probeer altijd	■ Ik probeer vaak	■ Ik probeer soms	■ Probeer het zelden	■ Nooit
10. Hoeveel controle heb je over je dwanghandelingen?	■ Volledige controle	■ Veel controle	■ Wat controle	■ Weinig controle	■ Geen controle

Je score

Tel de scores van vraag 1 t/m 10 op.

8–15 = lichte OCD **16–23 = gematigde vorm OCD**

24–31 = ernstige OCD **32–40 = extreem ernstige OCD**

Belangrijk: deze zelftest is geen diagnose en geen vervanging voor professioneel advies. Bespreek je score en klachten met je behandelend arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener.

OCD-LIGA — Samen tegen dwang