**Zelfrapportagelijst suïcidegedachten cliënt**

Kies steeds een van de vier stellingen met betrekking tot de afgelopen week.

1. Wanhoop?

O ik voel me deze week niet wanhopig

O ik voel me soms wanhopig

O ik voel me vaak wanhopig

O ik voel me voortdurend wanhopig

1. Hoe vaak?

O ik denk zelden aan zelfdoding (minder dan 1 maal per week)

O ik denk soms aan zelfdoding (meer dan 1 maal per week)

O ik denk vaak aan zelfdoding (zowat iedere dag)

O ik denk voortdurend aan zelfdoding (het grootste deel van de dag)

1. Hoeveel uren?

O ik denk minder dan een uur per dag aan zelfdoding

O ik denk tussen een en drie uur per dag aan zelfdoding

O ik denk tussen drie en zes uur per dag aan zelfdoding

O ik denk meer dan zes uur per dag aan zelfdoding

1. Hoe intens?

O ik denk soms vluchtig aan zelfdoding

O ik denk soms hevig aan zelfdoding

O ik denk dwangmatig aan zelfdoding

O ik kan nergens anders meer aan denken dan aan zelfdoding

1. Controle

O ik heb mijn gedachten over zelfdoding onder controle

O ik heb mijn gedachten over zelfdoding niet altijd onder controle

O mijn gedachten over zelfdoding zijn vaak oncontroleerbaar

O mijn gedachten over zelfdoding zijn helemaal oncontroleerbaar

1. Bang?

O ik ben niet bang voor mijn gedachten over zelfdoding

O mijn gedachten over zelfdoding maken me soms bang

O ik ben vaak bang wanneer ik aan zelfdoding denk

O als ik aan zelfdoding denk, dan ben ik doodsbang

1. Piekeren?

O ik pieker zelden over doodgaan en dood zijn

O ik pieker regelmatig over doodgaan en dood zijn

O ik pieker veelvuldig over doodgaan en dood zijn

O ik doe niets anders dan piekeren over doodgaan en dood zijn

1. Kwelling?

O mijn gedachten over zelfdoding kwellen mij niet

O mijn gedachten over zelfdoding kwellen mij soms

O vaak heb ik last van kwellende gedachten over zelfdoding

O mijn gedachten over zelfdoding kwellen mij voortdurend

1. Positief of negatief?

O ik vind mijn gedachten aan zelfdoding negatief

O ik vind mijn gedachten aan zelfdoding neutraal

O ik vind mijn gedachten aan zelfdoding positief

O ik vind mijn gedachten aan zelfdoding erg positief

1. Verlangen?

O ik heb geen verlangen mezelf te beschadigen of te vergiftigen

O ik heb soms het verlangen mezelf te beschadigen of te vergiftigen

O ik heb vaak het verlangen mezelf te beschadigen of te vergiftigen

O ik heb altijd het verlangen zichzelf te beschadigen of te vergiftigen

1. Hoopt te bereiken?

O door mijzelf te beschadigen of vergiftigen hulp te zien krijgen

O door mijzelf te beschadigen of vergiftigen anderen te beïnvloeden

O door mijzelf te beschadigen of vergiftigen eindelijk rust te krijgen

O door mijzelf te beschadigen of vergiftigen problemen op te lossen

1. Drang?

O ik heb geen drang om een einde te maken aan mijn leven

O ik voel af en toe een drang om een einde te maken aan mijn leven

O ik voel een sterke drang om mijn leven te beëindigen

O het is moeilijk om niet toe te geven aan mijn drang tot zelfdoding

1. Beelden?

O als ik aan zelfdoding denk, dan blijft het bij gedachten

O als ik aan zelfdoding denk, dan heb ik daar soms beelden bij

O ik zie vaak in beelden hoe ik zelfdoding denk te ondernemen

O ik heb voortdurend indringende beelden van zijn zelfdoding

1. Haast?

O ik heb geen haast om mijn leven te beëindigen

O het tijdstip van mijn zelfdoding moet niet al te lang meer duren

O ik heb veel haast om mijn leven te beëindigen

O zodra ik de kans heb, maak ik een einde aan mijn leven

1. Verdragen?

O ik kan mijn leven (net) verdagen

O ik kan mijn leven soms niet verdragen

O ik kan mijn leven bijna niet meer verdragen

O iedere minuut van mijn leven vind ik onverdraaglijk

1. Voorkeur?

O ik leef veel liever verder dan dat ik dood ben

O het maakt mij niet veel uit, leven of dood zijn

O ik ga veel liever dood dan dat ik doorleef

O ik leef alleen nog maar in afwachting van mijn dood

1. Methode?

O ik heb geen gedachten over een methode van zelfdoding

O ik heb soms gedachten over een methode van zelfdoding

O ik denk vaak aan een methode van zelfdoding

O ik heb uitgebreid nagedacht over een methode van zelfdoding

1. Plannen?

O ik heb geen plannen gemaakt voor zelfdoding

O ik heb enkele ideeën over de uitvoering van mijn zelfdoding

O ik heb duidelijke voornemens over mijn zelfdoding

O ik heb een nauwkeurig uitgewerkt plan voor mijn zelfdoding

1. Voorbereidingen?

O ik heb geen voorbereidingen getroffen voor mijn zelfdoding

O ik heb enkele voorbereidingen getroffen voor mijn zelfdoding

O ik heb veel voorbereidingen getroffen voor mijn zelfdoding

O ik heb alle voorbereidingen getroffen voor mijn zelfdoding

1. Huilen?

O als ik aan mijn dood denk, laat me dat onverschillig

O als ik aan mijn dood denk, dan word ik verdrietig

O ik moet vaak huilen als ik aan mijn dood denk

O ik moet altijd huilen als ik aan mijn dood denk

1. Beter af dood?

O als ik mijn leven beëindig, is dat heel naar voor familie/vrienden

O vrienden en familieleden zullen snel over mijn dood heen komen

O laat mij koud wat mijn dood betekent voor naasten

O als ik mijn leven beëindig, is dat goed is voor familie/vrienden

1. Hindernissen?

O vanwege familie/vrienden kan ik geen einde maken aan mijn leven

O misschien kan ik me nog beter gaan voelen

O ik moet nog zaken afronden voordat ik kan sterven

O er zijn geen belemmeringen om te kunnen gaan sterven

1. Voordeel?

O mijn zelfdoding zou mij geen voordeel kunnen brengen

O mijn zelfdoding heeft voor mij voordelen en nadelen

O mijn zelfdoding heeft voor mij overwegend positieve gevolgen

O mijn zelfdoding zou mij veel voordeel brengen

1. Al eerder?

O ik heb me nog nooit eerder beschadigd of vergiftigd

O ik heb mezelf een keer eerder beschadigd of vergiftigd, maar wilde niet dood

O ik heb mezelf een keer eerder beschadigd of vergiftigd en wilde wel dood

O ik heb al meerdere pogingen tot zelfdoding ondernomen

1. Over gesproken?

O ik heb deze week niemand verteld dat ik aan zelfdoding denk

O ik heb in bedekte termen verteld dat ik aan zelfdoding denk

O ik heb openlijk gesproken over mijn gedachten aan zelfdoding

O iedereen in mijn omgeving weet dat ik aan zelfdoding denk