

YCI-1

Naam:

Datum:

Hieronder staan uitspraken die je zou kunnen gebruiken om jezelf te beschrijven. Lees elke uitspraak en bepaal hoe goed deze jou beschrijft. Wanneer je dat wilt, kun je de uitspraken herformuleren zodat ze meer van toepassing zijn op jou.

Geef dan met een cijfer van 1 tot en met 6 aan hoe goed de uitspraak (inclusief eventuele herformuleringen) jou beschrijft en plaats het cijfer in de ruimte voor de uitspraak.

Scores:

1 = helemaal niet van toepassing op mij

2 = vrijwel niet van toepassing op mij

3 = enigszins meer wel dan niet van toepassing op mij

4 = matig goed van toepassing op mij

5 = goed van toepassing op mij

6 = perfect van toepassing op mij

	Nr.	Score	item
Voorbeeld	A	4	Ik maak me zorgen dat mensen die ik graag mag me niet zullen mogen.
	1		Ik reageer mijn frustraties af op mensen rond mij.
	2		Ik geef vaak anderen de schuld als dingen fout gaan.
	3		Ik maak me erg boos als anderen me teleurstellen of me verraden.
	4		Ik kan mijn woede niet van me af zetten zonder wraak te nemen.
	5		Ik word defensief als ik bekritiseerd word.
	6		Het is belangrijk dat anderen mijn bekwaamheden en prestaties bewonderen.
	7		Het uiterlijk vertoon van succes (dure auto, kledij, huis) is belangrijk voor mij.
	8		Ik werk hard om bij de besten en de meest succesvolle te zijn.
	9		Het is belangrijk voor mij om populair te zijn (deel uit te maken van de groep).
	10		Ik heb vaak fantasieën over succes, roem, rijkdom, macht of populariteit.
	11		Ik sta graag in het middelpunt van de aandacht.
	12		Ik koketteer meer en ven verleidelijker dan de meeste andere mensen.
	13		Ik leg veel nadruk op het aanbrengen van orde in mijn leven (bijv. organisatie, planning, routine).
	14		Ik doe veel moeite om te vermijden dat dingen fout zouden lopen.
	15		Ik breek me het hoofd over beslissingen zodat ik geen fouten zou maken.
	16		Ik ben nogal controlerend voor de mensen om me heen.
	17		Ik hou van situaties waar ik controle of autoriteit heb over de mensen om me heen.
	18		Ik heb er een hekel aan dat andere mensen zich met mijn leven bemoeien.
	19		Ik heb het moeilijk met compromissen sluiten of toegeven.
	20		Ik houd er niet van afhankelijk te zijn van iemand.
	21		Het is zeer belangrijk voor mij dat ik mijn eigen beslissingen kan nemen en voor mezelf kan zorgen.
	22		Ik heb moeite om me te binden aan één persoon of om me te vestigen.
	23		Ik houd ervan mijn eigen baas te zijn, om de vrijheid te hebben te doen wat ik wil.

	Nr.	Score	item
	24		Ik vind het moeilijk om mezelf tot één job of carrière te beperken; ik houd graag opties open.
	25		Ik stel gewoonlijk mijn behoeften boven die van anderen.
	26		Ik ben vaak veeleisend voor andere mensen. Ik wil dat alles perfect is.
	27		Ik moet eerst voor mijzelf zorgen, net zoals anderen dat doen.
	28		Het is zeer belangrijk voor mij dat mijn omgeving comfortabel is (temperatuur, licht, meubels, ..)
	29		Ik zie mezelf als een rebel. Ik ga vaak in tegen gevestigde autoriteit.
	30		Ik heb een hekel aan regels en kan er voldoening in scheppen ze te breken.
	31		Ik geniet ervan niet-conventioneel te zijn, zelfs als het niet populair is of ik er dan niet bij hoor.
	32		Ik probeer niet om succesvol te zijn volgens de normen van de maatschappij (rijkdom, prestatie, populariteit).
	33		Ik ben altijd tegendraads geweest.
	34		Ik ben een zeer gereserveerd persoon; ik heb niet graag dat mensen veel weten over mijn privé-leven of over mijn gevoelens.
	35		Ik probeer sterk over te komen naar andere mensen toe, zelfs als ik me kwetsbaar of onzeker voel.
	36		Ik kan zeer bezitterig of vastklampend zijn tegenover mensen die ik waardeer.
	37		Ik ben vaak manipulatief om mijn doelen te bereiken.
	38		Ik geef vaak de voorkeur aan indirecte middelen om mijn zin te krijgen in plaats van direct te vragen wat ik wil.
	39		Ik houd mensen op een afstand zodat ze alleen die delen van mijzelf zien waarvan ik wil dat zij ze zien.
	40		Ik ben een zeer kritisch persoon.
	41		Ik voel dat ik onder grote druk sta om te voldoen aan mijn eigen normen en verantwoordelijkheden.
	42		Ik druk mezelf vaak tactloos of ongevoelig uit.
	43		Ik probeer altijd optimistisch te zijn. Ik sta mezelf niet toe te focussen op het negatieve.
	44		Ik ben ervan overtuigd dat het belangrijk is om steeds een blij gezicht te zetten, hoe ik me van binnen ook voel./
	45		Ik voel me vaak jaloers of gefrustreerd wanneer anderen succesvoller zijn of meer aandacht krijgen dan ik.
	46		Ik zal redelijk ver gaan om er zeker van te zijn dat ik krijg wat me toekomt en da ik niet bedrogen word.
	47		Ik zoek naar manieren om mensen te slim af te zijn zodat ze me niet kunnen bedriegen of kwetsen.
	48		Ik weet wat ik moet zeggen of doen om ervoor te zorgen dat mensen me mogen (zoals vleien, zeggen wat ze willen horen)

Scoring YCI / naam:

datum:

	Nr.	Score	item
Voorbeeld	A	4	Ik maak me zorgen dat mensen die ik graag mag me niet zullen mogen.
Ma	1		Ik reageer mijn frustraties af op mensen rond mij.
Ds	2		Ik geef vaak anderen de schuld als dingen fout gaan.
Ma	3		Ik maak me erg boos als anderen me teleurstellen of me verraden.
Ma	4		Ik kan mijn woede niet van me af zetten zonder wraak te nemen.
Ds	5		Ik word defensief als ik bekritiseerd word.
Ds	6		Het is belangrijk dat anderen mijn bekwaamheden en prestaties bewonderen.
Ds	7		Het uiterlijk vertoon van succes (dure auto, kledij, huis) is belangrijk voor mij.
Ds	8		Ik werk hard om bij de besten en de meest succesvolle te zijn.
Ds	9		Het is belangrijk voor mij om populair te zijn (deel uit te maken van de groep).
Ds	10		Ik heb vaak fantasieën over succes, roem, rijkdom, macht of populariteit.
Ed	11		Ik sta graag in het middelpunt van de aandacht.
Ed	12		Ik koketteer meer en ven verleidelijker dan de meeste andere mensen.
Ab; vh; np; us	13		Ik leg veel nadruk op het aanbrengen van orde in mijn leven (bijv. organisatie, planning, routine).
Vh; np; us	14		Ik doe veel moeite om te vermijden dat dingen fout zouden lopen.
Vh; np; us	15		Ik breek me het hoofd over beslissingen zodat ik geen fouten zou maken.
Us; sb	16		Ik ben nogal controlerend voor de mensen om me heen.
Sb	17		Ik hou van situaties waar ik controle of autoriteit heb over de mensen om me heen.
Sb	18		Ik heb er een hekel aan dat andere mensen zich met mijn leven bemoeien.
Sb; us	19		Ik heb het moeilijk met compromissen sluiten of toegeven.
Di; ma; ed	20		Ik houd er niet van afhankelijk te zijn van iemand.
Di; sb; em	21		Het is zeer belangrijk voor mij dat ik mijn eigen beslissingen kan nemen en voor mezelf kan zorgen.
Is; ab; sb	22		Ik heb moeite om me te binden aan één persoon of om me te vestigen.
sb;	23		Ik houd ervan mijn eigen baas te zijn, om de vrijheid te hebben te doen wat ik wil.
Is; sb; et	24		Ik vind het moeilijk om mezelf tot één job of carrière te beperken; ik houd graag opties open.
Ed; ma; ss; sb	25		Ik stel gewoonlijk mijn behoeften boven die van anderen.
Us	26		Ik ben vaak veeleisend voor andere mensen. Ik wil dat alles perfect is.
Ed; ma; ss; sb	27		Ik moet eerst voor mijzelf zorgen, net zoals anderen dat doen.
Ed; ab	28		Het is zeer belangrijk voor mij dat mijn omgeving comfortabel is (temperatuur, licht, meubels, ..)
Sb	29		Ik zie mezelf als een rebel. Ik ga vaak in tegen gevestigde autoriteit.
Sb	30		Ik heb een hekel aan regels en kan er voldoening in scheppen ze te breken.
Sb; us; si; as	31		Ik geniet ervan niet-conventioneel te zijn, zelfs als het niet populair is of ik er dan niet bij hoor.
Sb; us; si; as	32		Ik probeer niet om succesvol te zijn volgens de normen van de maatschappij (rijkdom, prestatie, populariteit).
sb	33		Ik ben altijd tegendraads geweest.
Ds; ma	34		Ik ben een zeer gereserveerd persoon; ik heb niet graag dat mensen veel weten over mijn privé-leven of over mijn gevoelens.
Ds; ma; di	35		Ik probeer sterk over te komen naar andere mensen toe, zelfs als ik me kwetsbaar of onzeker voel.
Ma	36		Ik kan zeer bezitterig of vastklampend zijn tegenover mensen die ik waardeer.
Sb; ma	37		Ik ben vaak manipulatief om mijn doelen te bereiken.

	Nr.	Score	item
Sb; ma	38		Ik geef vaak de voorkeur aan indirecte middelen om mijn zin te krijgen in plaats van direct te vragen wat ik wil.
Ds; ma	39		Ik houd mensen op een afstand zodat ze alleen die delen van mijzelf zien waarvan ik wil dat zij ze zien.
Ds	40		Ik ben een zeer kritisch persoon.
Ds; fa	41		Ik voel dat ik onder grote druk sta om te voldoen aan mijn eigen normen en verantwoordelijkheden.
Ma	42		Ik druk mezelf vaak tactloos of ongevoelig uit.
Np	43		Ik probeer altijd optimistisch te zijn. Ik sta mezelf niet toe te focussen op het negatieve.
Ds; np	44		Ik ben ervan overtuigd dat het belangrijk is om steeds een blij gezicht te zetten, hoe ik me van binnen ook voel./
Ds; ed; us	45		Ik voel me vaak jaloers of gefrustreerd wanneer anderen succesvoller zijn of meer aandacht krijgen dan ik.
Ma; ed	46		Ik zal redelijk ver gaan om er zeker van te zijn dat ik krijg wat me toekomt en da ik niet bedrogen word.
Ma	47		Ik zoek naar manieren om mensen te slim af te zijn zodat ze me niet kunnen bedriegen of kwetsen.
Ds; ed; ab; ma; sb	48		Ik weet wat ik moet zeggen of doen om ervoor te zorgen dat mensen me mogen (zoals vleien, zeggen wat ze willen horen)

Schema	Afk.																			
Emotional deprivation	Ed	Items	11	12	20	25	27	28	45	46	48									
		score																		
Abandonment / instability	Ab	Item	13	22	28	48														
		Score																		
Mistrust / abuse	Ma	Item	1	3	4	20	25	27	34	35	37	38	39	46	47	48				
		score																		
Social isolation	Si	Item	31	32																
		Score																		
Defect / shame	ds	Item	2	5	6	7	78	9	10	34	35	39	40	41	44	45	48			
		Score																		
Social undesirability	Su	Item																		
		Score																		
Failure to achieve	Fa	Items	41																	
		Score																		
Dependence / incompetence	Di	Items	20	21	35															
		Score																		
Vulnerability to harm / illness	Vh	Items	13	14	15															
		Score																		
Enmeshment	Em	Items	21																	
		Score																		
Entitlement / grandiosity	et	Items	24																	
		Score																		
Insufficient selfcontrol / selfdiscipline	Is	Items	22	24																
		Score																		
Subjugation	Sb	Items	16	17	18	19	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	37	38
		Score																		
Selsacrifice	Ss	Items	25	27																
		Score																		
Approval-seeking / recognition-seeking	as	Items	32																	
		Score																		
Negativity / pessimism	np	Items	13	14	15	44														
		Score																		
Emotional inhibition	Ei	Items																		
		Score																		
Unrelenting standards	Us	Items	13	14	15	16	19	26	31	32	45									
		Score																		
Punitiveness	pu	Items																		
		Score																		

Om deze vragenlijst te scoren, omcirkelen we alle items met een hoge score van 5 of 6.

Zij vertegenwoordigen de manieren waarop de cliënt overcompenseert voor emoties verbonden met zijn/ haar schema's. Bespreek elk van deze hooggescoorde items met de cliënt, en vraag de cliënt naar voorbeelden uit het verleden van wanneer hij / zij deze compensatoire strategie gebruikte. Dan proberen we de cliënt te helpen te ontdekken welke schema's hij/zij probeert te compenseren door deze coping strategieën.

Dezelfde vorm van overcompensatie kan gebruikt worden voor veel verschillende schema's. Er is daarom niet een een-op-een correspondentie tussen elk item op de YCI en een schema. In onderstaande tabel staat een aantal veel voorkomende schema's geassocieerd met elk van de items op de YCI, gebaseerd op klinische observatie.

Overzicht van domeinen en schema's:

Domein	Schemanaam (ned)	Afkorting (ned)	Schemanaam (engels)	Afkorting (eng)
I. onverbondenheid / afwijzing	Emotionele deprivatie	em	Emotional deprivation	Ed
	Verlating / instabiliteit	ve	Abandonment	Ab
	Wantrouwen / misbruik	wa	Mistrust / abuse	Ma
	(sociale isolatie / vervreemding)	si	Social isolation	Si
	Onvolwaardigheid / defect/ schaamte	ov	Defect / shame	Ds
II. Verzwakte autonomie en verzwakte prestatie	Sociaal niet getalenteerd / sociale	so	Social undisirability	Su
	Mislukking, falen	Mi	Failure to achieve	Fa
	Afhankelijkheid / incompetentie	Af	Dependence / incompetence	Di
	Kwetsbaarheid voor schadelijke invloeden (gevaar / ziekte)	kw	Vulnerability to harm / illness	Vh
	Kluwen / niet ontwikkeld zelf / verstrengeling / onvoldoende eigenheid	vg	Enmeshment	Em
III. Verzwakte grenzen	Aanmatiging / grandeur / aanspraak maken op / gerechtigd zijn / grandiositeit	aa	Entitlement / grandiosity	Et
	Ontoereikende zelfcontrole of zelfdiscipline	oz	Insufficient selfcontrol / selfdiscipline	Is
IV. Gerichtheid op anderen	Onderwerping	od	Subjugation	Sb
	Zelfopoffering	ze	Selsacrifice	Ss
	Goedkeuring zoeken / erkenning zoeken		Approval-seeking / recognition-seeking	As
V. Overmatige waakzaamheid en inhibitie	Negativiteit / pessimisme	ng	Negativity / pessimism	Np
	Emotionele geremdheid (inhibitie) / overmatig gecontroleerd	eg	Emotional inhibition	Ei
	Meedogenloze normen / overkritische houding	mn	Unrelenting standards	Us
	Bestraffende houding	be	Punitiveness	Pu