

## YRAI-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 goede 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 probeer niet te denken aan dingen die me storen.
	1		Ik probeer niet te denken aan dingen die me van streek maken.
	2		Ik drink alcohol om me te kalmeren.
	3		Ik ben meestal gelukkig.
	4		Ik voel me zelfden triest of gedeprimeerd.
	5		Ik waardeer redelijkheid meer dan emotie.
	6		Ik vind dat ik niet boos moet worden, zelfs niet op mensen die ik niet graag mag.
	7		Ik gebruik drugs om me beter te voelen.
	8		Ik voel niet veel wanneer ik terugdenk aan mijn kindertijd.
	9		Ik rook wanneer ik van streek ben.
	10		Ik lijd aan gastro-intestinale problemen (zoals indigestie, maagzweer, darmklachten)
	11		Ik voel me verlamd
	12		Ik heb vaak hoofdpijn
	13		Ik trek me terug als ik boos ben.
	14		Ik heb minder energie dan de meeste mensen van mijn leeftijd.
	15		Ik heb last van spierpijnen.
	16		Ik kijk veel tv als ik alleen ben.
	17		Ik vind dat men zijn verstand moet gebruiken om zijn emoties onder controle te houden.
	18		Ik kan geen intense hekel hebben aan iemand.
	19		Wanneer iets fout loopt is mijn filosofie: het zo snel mogelijk van me afzetten en verder gaan.
	20		Ik ga mensen uit de weg door wie ik me gekwetst voel.
	21		Ik herinner me niet veel van mijn kindertijd.
	22		Ik doe vak dutjes of slaap veel tijdens de dag.
	23		Ik ben het gelukkigst wanneer ik rondzwerf of rondreis.

	Nr.	Score	item
	24		Door me toe te leggen op de zaken waar ik mee bezig ben, kan ik voorkomen dat ik overstuur raak.
	25		Ik breng veel tijd door met dagdromen.
	26		Wanneer ik overstuur ben, eet ik om me beter te voelen.
	27		Ik probeer niet aan pijnlijke herinneringen uit het verleden te denken.
	28		Ik voel me beter wanneer ik mezelf voortdurend bezig houd en niet veel tijd laat om na te denken.
	29		Ik had een zeer gelukkige kindertijd.
	30		Ik trek me terug wanneer ik me triest voel.
	31		Mensen zeggen dat ik als een struisvogel mijn hoofd in het zand steek (met andere woorden: ik heb de neiging onplezierige gedachten te negeren).
	32		Ik heb de neiging niet te denken aan verliezen en teleurstellingen.
	33		Vaak voel ik niets, zelfs niet wanneer de situatie sterke emoties lijkt te rechtvaardigen.
	34		Ik had het geluk zulke goede ouders te hebben.
	35		Ik probeer meestal emotioneel neutraal te blijven.
	36		Ik betrap mezelf erop dingen te kopen die ik niet nodig heb en dit om mijn stemming te verbeteren.
	37		Ik probeer mezelf niet in situaties te brengen die moeilijk zijn of mij me ongemakkelijk doen voelen.
	38		Ik word lichamelijk ziek als de dingen niet goed gaan.
	39		Als mensen me verlieten of stierven, voelde ik me niet al te zeer overstuur.
	40		Wat anderen van mij denken, stoort me niet.

**Scoring YRAI:**

**Naam:**

**Datum:**

Omcirkel alle items met een hoge rating van 5 of 6.

Deze vertegenwoordigen de manieren waarop de cliënt het voelen vermijdt of het omgaan met de emoties verbonden met zijn / haar schema's.

Bespreek elk van deze hoogscorende items met de cliënt, vraag naar voorbeelden van het gebruik van deze vermijdingsstrategie of van het hebben van dit symptoom.

Help daarna met het identificeren van de schema's die de cliënt probeert te vermijden door deze copingstrategie of symptomen.

Mogelijke subschalen van vermijdingsgedrag met bijbehorende itemnummers zijn:

	Vermijdingsstrategie / symptoom	Totaal scores	Item / score						
			Items	1	31	32			
1	Met opzet niet aan verontrustende zaken denken	Items	1	31	32				
		Score							
2	Middelen misbruik	Items	2	7	9				
		Score							
3	Ontkennen van ongelukkig voelen	Items	33	4	29	34			
		Score							
4	Excessieve rationaliteit en controle	Items	5	17	19	35	40		
		Score							
5	Onderdrukken van boosheid	Items	6	13	18				
		Score							
6	Psychosomatische symptomen	Items	10	13	15	38			
		Score							
7	Terugtrekken van mensen	Items	13	20	30				
		Score							
8	Ontkennen van herinneringen	Items	8	21	27				
		Score							
9	Vermijden door slapen of gebrek aan energie	Items	14	22					
		Score							
10	Afleiding door activiteit	Items	23	24	28				
		Score							
11	Zelf-sussen / kalmeren (eten, winkelen e.d.)	Items	9	26		36			
		Score							
12	Passief blokkeren van verontrustende emoties	Items	11	33	39	40			
		Score							
13	Passieve afleiding: fantasie, dagdromen, tv	Items	16	25					
		Score							
14	Vermijden van verontrustende / beangstigende situaties	Items	37						
		Score							

**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