

Harvard Trauma Questionnaire (HTQ)

De volgende klachten worden soms door mensen genoemd nadat zij pijnlijke of angstaanjagende gebeurtenissen hebben meegemaakt. Geef bij elk van onderstaande items aan hoeveel last je hiervan in de afgelopen week hebt ervaren.

1 = helemaal geen last, 2 = een beetje last, 3 = nogal veel last, 4 = zeer veel last

Schrijf per vraag je score op:

1. Terugkerende gedachten of herinneringen aan de pijnlijke of angstige gebeurtenissen.
2. Het gevoel hebben alsof de gebeurtenissen opnieuw plaatsvinden.
3. Terugkerende nachtmerries.
4. Je losstaand of teruggetrokken voelen van anderen.
5. Niet in staat iets te voelen.
6. Je zenuwachtig voelen, schrikachtig zijn.
7. Moeilijk kunnen concentreren.
8. Moeite met slapen.
9. Op je hoede zijn.
10. Geïrriteerd zijn of woede-uitbarstingen hebben.
11. Bezigheden vermijden die aan de pijnlijke of angstige gebeurtenissen doen herinneren.
12. De pijnlijke of angstige gebeurtenissen niet volledig kunnen herinneren.
13. Minder interesse hebben in dagelijkse activiteiten.
14. Het gevoel hebben alsof je geen toekomst hebt.
15. Gedachten en gevoelens vermijden die doen herinneren aan de pijnlijke of angstige gebeurtenissen.
16. Plotselinge gevoelens of lichamelijke reacties hebben bij het herinnerd worden aan de pijnlijke of angstige gebeurtenissen.

Tel alle 16 scores bij elkaar op en deel dit getal door 16. Een score van 2.5 of hoger geeft aan dat je klinisch significante PTSS klachten hebt.