

## Evaluatievragenlijst Interpersoonlijke Steun – Algemene Populatie

Deze schaal is opgebouwd uit een lijst van beweringen die voor jou waar of onwaar kunnen zijn. Kruis voor elke bewering 'zeker waar' aan als je zeker bent dat het waar is voor jou en 'waarschijnlijk waar' als je denkt dat het waar is maar je niet absoluut zeker bent.

Op dezelfde manier, zou je 'zeker onwaar' moeten aankruisen als je zeker bent dat de bewering onwaar is en 'waarschijnlijk onwaar' als je denkt dat het onwaar is, maar je niet absoluut zeker bent.

1. Er zijn verschillende mensen die ik vertrouw om mijn problemen te helpen oplossen.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

2. Als ik hulp zou nodig hebben om een toestel te herstellen of om mijn wagen te repareren, dan is er iemand die me zou helpen.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

3. De meeste van mijn vrienden zijn interessanter dan ik.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

4. Er is iemand die trots is op mijn prestaties.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

5. Als ik me eenzaam voel, zijn er meerdere mensen met wie ik kan praten.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

6. Er is niemand bij wie ik me op mijn gemak voel om te praten over intieme persoonlijke problemen.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

7. Ik ontmoet of praat vaak met familie of vrienden.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

8. De meeste mensen die ik ken hebben een hoge dunk van mij.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

9. Als ik zeer vroeg in de ochtend een lift nodig zou hebben naar het vliegveld, dan zou ik het moeilijk hebben iemand te vinden om erheen te voeren.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

10. Ik voel me niet altijd opgenomen in mijn vriendenkring.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

11. Er is echt niemand die me een objectief beeld kan geven over hoe ik mijn problemen aanpak.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

12. Er zijn meerdere verscheiden mensen met wie ik graag tijd doorbreng.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

13. Ik denk dat mijn vrienden voelen dat ik niet erg goed ben in het helpen oplossen van hun problemen.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

14. Als ik ziek zou zijn en iemand (vriend, familielid of kennis) nodig zou hebben om me naar een dokter te brengen, zou ik moeite hebben om iemand te vinden.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

15. Als ik op daguitstap zou willen gaan (bv. naar de bergen, het strand of het platteland), zou ik het moeilijk hebben iemand te vinden om met me mee te gaan.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

16. Indien ik een plaats nodig zou hebben om er een week te logeren omwille van een noodsituatie (bv. water- of elektriciteitspanne in mijn appartement of huis), dan zou ik gemakkelijk iemand kunnen vinden om me op te vangen.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

17. Ik heb het gevoel dat er niemand is met wie ik mijn meest persoonlijke zorgen en angsten kan delen.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

18. Als ik ziek zou zijn, dan zou ik gemakkelijk iemand kunnen vinden om me te helpen met mijn dagelijkse karweien.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

19. Er is iemand tot wie ik me kan wenden voor advies om problemen met mijn familie aan te pakken.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

20. Ik ben even goed in het doen van dingen als de meeste andere mensen.

zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

21. Als ik op een namiddag beslis dat ik 's avonds graag naar de film zou gaan, dan zou ik gemakkelijk iemand kunnen vinden om met me mee te gaan.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
22. Wanneer ik suggesties nodig heb over hoe ik met een persoonlijk probleem moet omgaan, ken ik iemand tot wie ik me kan wenden.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
23. Als ik dringend 100 euro wil lenen, dan zou ik dit van iemand (vriend, familielid of kennis) kunnen krijgen.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
24. Over het algemeen hebben de mensen niet veel vertrouwen in mij.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
25. De meeste mensen die ik ken genieten niet van dezelfde dingen als ik.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
26. Er is iemand tot wie ik me kan wenden voor advies in verband met carrièreplanning of veranderen van job.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
27. Ik word niet vaak uitgenodigd om dingen te doen met anderen.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
28. De meeste van mijn vrienden zijn meer succesvol om dingen te veranderen in hun leven dan ik.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
29. Als ik weg zou gaan voor enkele weken, dan zou het moeilijk zijn om iemand te vinden die voor mijn huis of appartement (de planten, huisdieren, tuin, enz.) zou willen zorgen.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
30. Er is echt niemand die ik kan vertrouwen om me goed financieel advies te geven.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
31. Als ik zou willen lunchen met iemand, zou ik gemakkelijk iemand vinden om me te vergezellen.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
32. Ik ben meer tevreden met mijn leven dan de meeste mensen zijn met het hunne.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

33. Als ik op 10 kilometer van mijn huis zou beland zijn, dan is er iemand die ik zou kunnen bellen om me te komen halen.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
34. Niemand die ik ken zou een verjaardagsfeestje voor mij organiseren.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
35. Het zou moeilijk zijn om iemand te vinden die me zijn auto (of fiets) zou willen lenen voor enkele uren.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
36. Als er een familiecrisis zou ontstaan, zou het moeilijk zijn om iemand te vinden die me goede raad zou kunnen geven over hoe ermee om te gaan.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
37. Ik sta dichterbij mijn vrienden dan de meeste mensen bij hun vrienden.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
38. Er is tenminste één persoon die ik ken wiens advies ik echt vertrouw.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
39. Als ik wat hulp nodig zou hebben om te verhuizen naar een nieuw huis of appartement, zou ik het moeilijk hebben om iemand te vinden om me te helpen.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar
40. Ik heb het moeilijk om vrede te bewaren met mijn vrienden.
- zeker onwaar     waarschijnlijk onwaar     waarschijnlijk waar     zeker waar

**Aanvullende vraag:**

Bij het invullen van bovenstaande vragenlijst, dacht ik vooral aan de steun die ik krijg van volgende mensen (geef de initialen van de persoon en daarna uw relatie met de betreffende persoon, vb. vriend, moeder, broer, collega, ...):

1. \_\_\_\_\_ relatie: \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ relatie: \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ relatie: \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ relatie: \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ relatie: \_\_\_\_\_