

ئەمەى خوارمەه نمونەى مە ست وەلسوو کەوتن، ديارى بکە ئەو مەستانەى کە مەست پیکردو مە يان ئەو مەلسوکەوتانەى کە کردووتە چەند جار ، لە ئەمرو يان لەمانگى رابردوودا. مەلسوکەوت و مەستی گونجاو رش بکەو. نزيكى هموو کاتى = ● زور جار = ● جار به جار = ● دگمەن = ●

		●	●	●	●
		دگمەن	جار به جار	زور جار	نزيكى هموو کاتى
1	Zomaar bang worden	○	○	○	○
2	Rusteloos voelen, niet stil kan zitten	○	○	○	○
3	Snel boos worden	○	○	○	○
4	Alcohol drinken als ik uitga in het weekend	○	○	○	○
5	Angstig zijn	○	○	○	○
6	Mezelf de schuld geven voor dingen	○	○	○	○
7	Anderen pesten of bedriegen	○	○	○	○
8	Sigaretten roken	○	○	○	○
9	Duizeligheid of zwakte	○	○	○	○
10	Snel gaan huilen	○	○	○	○
11	Dingen van anderen vernielen of stuk maken	○	○	○	○
12	Zenuwachtig of van binnen trillen	○	○	○	○
13	Verlies van seksuele interesse	○	○	○	○
14	Beginnen van vechtpartijen	○	○	○	○
15	Weinig energie hebben	○	○	○	○
16	Hartkloppingen	○	○	○	○
17	Weinig zin hebben om te eten	○	○	○	○
18	Iemand opzettelijk pijn doen	○	○	○	○
19	Trillen	○	○	○	○
20	Problemen om in slaap te vallen, of vaak wakker worden	○	○	○	○
21	Vaak ruzie maken	○	○	○	○
22	Gespanssen voelen	○	○	○	○
23	Hopeloos voelen over de toekomst	○	○	○	○
24	Geen interesse in dingen hebben	○	○	○	○
25	Alcohol drinken door de week	○	○	○	○
26	Hoofdpijn	○	○	○	○
27	Verdrietig voelen	○	○	○	○
28	Slaapmiddelen of kalmeermiddelen gebruiken	○	○	○	○
29	Aanvallen van angst of paniek	○	○	○	○
30	Eenzaam voelen	○	○	○	○
31	Gedachten over een eind aan mijn leven te maken	○	○	○	○
32	Verstrikt of gevangen voelen	○	○	○	○
33	Te veel over dingen piekeren	○	○	○	○
34	Dingen stelen	○	○	○	○
35	Het gevoel hebben dat alles zo moeilijk is	○	○	○	○
36	Gevoelens dat ik niks waard ben	○	○	○	○
37	Drugs gebruiken (hasj, XTC, speed, coke, LSD)	○	○	○	○

لیسته ی رووداوه گرنګ و کاریگره رکن

ئهمه ی خوارمه لیستیکی ئه رووداوانهیه که خه لک له ژبانی دا سه ریډا دیت. ئه گهر رووداومکه به سه رتا هاتوه ئه بازنه که ی رش که ره وه. ده توانیت تبیینه کانت له کوتایی لیسته که دا بنوسیت له شوینه ی لیت پرسراوه ئایا (هیچ تبیینیه که زیاد هیه). سوپاست دمکین.

		Ja	Nee
	Ingrijpende (belangrijke) gebeurtenissen in gezinssituatie		
1	Waren er in jouw gezinssituatie <i>het afgelopen jaar</i> ingrijpende veranderingen?	○	○
2	Ben je ooit tegen jouw wil door een vreemde (bijvoorbeeld politie, soldaten of onbekenden) gescheiden van jouw gezin of familie?	○	○
3	Is er iemand overleden waar je veel van hield?	○	○
	Ziekte / ongelukken / natuurgeweld		
4	Ben je levensbedreigend ziek geweest?	○	○
5	Ben je betrokken geweest bij een erg ongeluk (bijvoorbeeld met een auto)?	○	○
6	Heb je ooit een ramp meegemaakt (bijvoorbeeld: overstroming, orkaan, brand, tornado, lawine, aardbeving, gijzeling, ontploffing chemische fabriek of kernreactor)?	○	○
	Oorlog		
7	Heb je ooit een oorlog of een gewapend conflict meegemaakt in je geboorteland?	○	○
	Lichamelijke / seksuele mishandeling		
8	Heeft iemand jou ooit heel hard geslagen, geschopt, beschoten of op een andere manier erg pijn gedaan?	○	○
9	Heb je dit bij iemand anders zien gebeuren (dus in het 'echt', niet op de televisie of in een film)?	○	○
10	Heeft iemand tegen je wil jouw geslachtsdelen aangeraakt, of ben je ooit gedwongen om seks met iemand te hebben?	○	○
	Overig		
11	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat jij gevaar liep?	○	○
12	Heb je ooit een andere gebeurtenis meegemaakt waarbij je dacht dat iemand anders gevaar liep?	○	○
13	Staat niet genoemd, maar vond ik wel heel naar om mee te maken		
	باسی نه کراوه، بهلام رووداویکی وام (نهخوش) به سه ر هاتوه وهکو ئهمه:		
	:		

Verder commentaar

هیچ تبیینیه که زیاد هیه:

.....