

**FORMULIEREN VOOR HET VERBETEREN VAN LEVENSKWALITEIT¹:
ADOLESCENTEN VERSIE.**

TEVREDENHEID MET HET LEVEN.

Deze schaal beoogt een idee te geven van uw tevredenheid met uw leven **op dit moment**. Pas als men weet wat goed gaat en wat minder, kan op zinvolle wijze verandering worden aangebracht. Geef een score op ieder gebied die het beste uw tevredenheid op dat gebied aangeeft. Hoe hoger cijfer u geeft, hoe meer tevreden u bent. Het cijfer "1" geeft aan dat het leven absoluut niet slechter kan. Het cijfer "10" geeft aan dat het leven vandaag een absoluut hoogste punt heeft bereikt en dat het niet beter kan. Slechts zelden komen dergelijke extremen voor!

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. Alcohol | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2. Drugs | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3. Gamen, gokken, etc | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4. Liefdes relatie/partner | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5. Vrienden | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6. Ouders | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7. School/opleiding | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8. (Bij)baan | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 9. Sociale activiteiten | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 10. Sport & hobby's | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 11. Persoonlijke gewoonten | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 12. Politie & justitie | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 13. Geld/financiën | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 14. Emotioneel | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 15. Communicatie | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 16. Gezondheid | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 17. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 18. Algemeen | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Naam:

Geboortedatum:-....-.....

Datum: --

¹Vertaald door H.G. Roozen. Deze vragenlijst is grotendeels ontleend aan Meyers R.J. & Smith J.E., *Clinical Guide to Alcohol Treatment: The Community Reinforcement Approach*, The Guilford Press, 1995 en deels aan Otten J.S., *Kort en Goed: Hulp bij Alcoholproblemen*, Ampersand, 1997.

EEN IDEEAAL LEVEN.

Zojuist heeft u een score gegeven op bepaalde levensgebieden. Geef nu op ieder gebied aan welke gebeurtenissen zouden optreden in een voor u **Ideaal** leven. Drie aanwijzingen bij het invullen: houdt het kort; wees specifiek in plaats van algemeen en gebruik een positieven formulering ("opruimen" vs "geen rommel maken", bijvoorbeeld).

a) Op het gebied van **alcohol** zou ik willen dat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

b) Op het gebied van **drugs** zou ik willen dat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

c) Op het gebied van **gamen, gokken etc** zou ik willen dat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

d) Op het gebied van mijn **liefdes relatie/partner** zou ik willen dat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

e) Op het gebied van **vrienden** zou ik willen dat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

f) Wat betreft mijn **ouders** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

g) Op **school** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

h) Op het gebied van een **(bij)baan** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

i) Op het gebied van **sociale activiteiten** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

j) Op het gebied van **sport en hobby's** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

k) Wat betreft mijn **persoonlijke gewoontes** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

l) Op het gebied van **politie en justitie** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

m) Wat betreft mijn **geld/financiën** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

n) Op **emotioneel gebied** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

o) Op het gebied van **communicatie** met anderen zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

p) Wat betreft mijn **gezondheid** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

q) Op het gebied van..... zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.

r) In het **algemeen** zou ik willen dat:

1.
2.
3.
4.