

Enquête over troost (2010)

0. Hoe voelt u zich?
 - a) Een stuk beter dan vanochtend.
 - b) Goed.
 - c) Hoezo? Waarom wil je dat eigenlijk weten?
 - d) Minder goed dan vanochtend.
 - e) Ik voel me de hele dag al niet zo. En nu ik erover nadenk eigenlijk al een hele tijd niet.
 - f) Ik voel me wel oké, maar het zou beter kunnen.
 - g) Toppie.
 - h) Ik heb het gevoel dat ik iets mis, maar ik weet niet wat.
 - i) Oké.

1. Hoe voelde u zich vanochtend toen de wekker ging?
 - a) Ik voelde me wakker en uitgeslapen en had zin in de nieuwe dag.
 - b) Neutraal (hetzelfde als gisteren).
 - c) Getsie, ik zie er hartstikke tegenop. Ik zit vast in een heel druk systeem.
 - d) Het gaat nu nog niet zo goed, maar ik weet dat het gedurende de dag beter wordt.
 - e) Ik ben hoopvol.
 - f) Ik ben te moe.
 - g) Slecht.

2. Wat doet u in het dagelijks leven?

3. Zou u liever iets anders willen doen?
 - a) Ja, ik ben ongelukkig in mijn werk/school/studie/overig/niks wat ik doe.
 - b) Ik denk wel eens dat ik iets anders zou willen doen, maar als ik er over nadenk dan denk ik dat het overal hetzelfde is.
 - c) Ik vind wat ik doe hartstikke leuk, ik zou niks anders willen doen.
 - d) Ik vind het werk wat ik doe leuk, maar in mijn dromen ben ik een beroemde zangeres/filmster/ontdekkingsreiziger
 - e) Het is een beetje dubbel: in eerste instantie had ik van mijn hobby mijn werk gemaakt, maar toen het mijn werk was, viel het een beetje tegen.
 - f) Ach, het is maar werk en ik verdien er geld mee.

4. Vindt u dat u hard werkt?
 - a) Ja, heel hard.
 - b) Ik doe mijn best.
 - c) Mwah, best wel.
 - d) Nee, ik loop de kantjes er vanaf.
 - e) Ik zou graag harder willen werken maar ik kan me er niet toe zetten.
 - f) Wat was de vraag ook alweer?

5. Wat vindt u het leukste en het minst leuke aspect van uw werk?
Het leukste:

Het minst leuke:

6. Hoeveel uur werkt u per week?
 - a) Minder dan 20 uur
 - b) Tussen 20 en 32 uur
 - c) Tussen 32 en 40 uur
 - d) Tussen 40 en 60 uur
 - e) Meer dan 60 uur

7. Hoe voelt u zich als u thuiskomt na een werkdag/schooldag? (De mensen die niks doen, kunnen deze vraag overslaan.)
 - a) Moe maar voldaan.
 - b) Moe.
 - c) Ik heb een opgejaagd gevoel want ik moet nog heel veel doen.
 - d) Onrustig.
 - e) Prima.
 - f) Lekker uitgerust.
 - g) Nostalgisch. Waar is de Tipp-Ex?
 - h) Een beetje somber.
 - i) Ik weet niet zo goed hoe ik me voel.

8. Wat doet u met het avondeten?
 - a) Meestal kook ik zelf met verse, niet voorgesneden ingrediënten.
 - b) Ik kook meestal zelf maar het moet niet te lang duren.
 - c) Je hebt tegenwoordig van die fantastische kant-en-klaar-maaltijden, en die zijn heel goed te doen.
 - d) Ik zie wel. Het interesseert me niet.
 - e) Ik haal meestal wat, of ik ga uit eten.
 - f) Mijn moeder/vriendin/vriend kookt altijd voor me.
 - g) Ik eet zelden.

9. Welke betekenis heeft eten in uw dagelijkse bestaan?
 - a) Een belangrijke betekenis. Ik geniet heel bewust van mijn eten.
 - b) Een heel belangrijke betekenis. Ik eet graag en veel. Ik ben een echte bourgondiër.
 - c) Eten is voor mij functioneel.
 - d) Het helpt me te ontspannen wanneer ik gespannen ben.
 - e) Eten interesseert me helemaal niks. Als er een pil zou zijn waardoor ik niet zou hoeven eten, zou ik die nemen.

10. Waar denkt u aan na het eten?
 - a) Ik denk na over de liefde.
 - b) Ik denk na over het leven.
 - c) Ik denk helemaal nergens aan. Waar is de afstandsbediening?
 - d) Ik denk aan andere dingen, namelijk:

11. Welke betekenis heeft de liefde voor u?
 - a) De liefde is een lelijk beest.
 - b) De liefde is nogal vermoeiend.
 - c) Een noodzakelijk kwaad.

- d) De liefde heeft mij gered.
- e) De liefde is het hoogste goed.
- f) De liefde is te gek.
- g) De liefde is als het leven zelf: soms zit het mee, soms zit het tegen.

12. Van wie houdt u?

- a) Van mijn ouders.
- b) Van de buurvrouw.
- c) Van de hond/poes/cavia/overig dier.
- d) Van alles wat groeit en bloeit.
- e) Van mijn partner.
- f) Van mijn beste vriend.
- g) Anders:
- h) Van de mensen die ik verzorg.
- i) Van mijn collega's of studiegenoten.
- j) Van iemand die ik nog maar pas ken.

13. Door wie wordt u getroost?

- a) Door niemand.
- b) Door mezelf.
- c) Door iemand van vraag 12. Zo ja, door wie?
- d) Door muziek, kunst, literatuur, theater, enzovoort.
- e) Door iemand anders:

14. Wat mist u in uw dagelijks leven, waar heeft u behoefte aan?

- a) Een hart onder de riem.
- b) Erkenning.
- c) Status.
- d) Iets of iemand om me op te vrolijken.
- e) Bekendheid.
- f) Ontroering.
- g) Uitleg.
- h) Zin.
- i) Een nieuw begin.
- j) Iets anders, namelijk:

15. Welk aspect van uzelf bevalt u het beste?

- a) Een karaktereigenschap:
- b) Een lichaamsdeel:
- c) Ik ben heel sociaal.
- d) Ik ben eerlijk.
- e) Ik kom altijd op tijd.
- f) Ik kan goed relativeren.
- g) Ik maak nooit ruzie.
- h) Ik ben leuk met bejaarden en kinderen.
- i) Ik ben heel receptief.
- j) Ik doe altijd mijn best.
- k) Ik ben heel verstandig.
- l) Ik ben trots op het feit dat ik geen totale alcoholist ben en elke dag weer uit mijn bed kom om de dag aan te gaan.

16. Hoe voelt u zich 's avonds voor u gaat slapen?

- a) Dat verschilt nogal.
- b) Shit. Het is weer niet gelukt vandaag.
- c) Het valt niet tegen.
- d) Moe maar voldaan.
- e) Moe.
- f) Gelukkig.
- g) Hoopvol.
- h) Ik doe mijn best om positief te blijven.
- i) Ik probeer aan iets leuks te denken.
- j) Ik ben blij dat ik er ben.
- k) Ik overdenk de dag een beetje.
- l) Anders, namelijk:

17. Welke uitspraak is het meest op u van toepassing?

- a) Nou, toppie.
- b) Ik heb er vertrouwen in.
- c) Misschien komt het allemaal wel goed.
- d) Ik hoop dat ze mij ook leuk vindt.
- e) Ik doe mijn uiterste best.
- f) Ik doe mijn best.
- g) Hoe kan het dat de wereld nog steeds niet is opgehouden te bestaan?
- h) Ja, alles, alles, kan een mens gelukkig maken.
- i) Ik maak me vaak zorgen.
- j) Ik heb heel veel liefde te geven, maar ik weet niet aan wie.
- k) Ik heb het gevoel dat ik op een tweekop sta.
- l) Misschien moet ik in therapie.
- m) Ik zou graag mijn dromen willen verwezenlijken.
- n) Ik heb nog iets goed te maken.
- o) Het leven is zo slecht nog niet.
- p) Ik mis iemand.
- q) Ik ben eenzaam.
- r) Ik maak me zorgen om mijn toekomst.
- s) Ik hou mijn hart vast.
- t) Misschien begrijp ik het niet goed.
- u) Gezien de omstandigheden doe ik het best goed.
- v) Ik vind eigenlijk dat ik het heel goed doe, zeker in vergelijking met mijn collega's.
- w) Ik ben gelukkig.
- x) Vanaf nu ga ik het helemaal anders doen.

Bedankt voor uw medewerking aan deze enquête.

Als u op de hoogte gehouden wilt worden van de ontwikkelingen dan kunt u uw emailadres invullen:

.....

We zullen de resultaten van deze enquête met zorg behandelen.