

# Plezierige Activiteiten Lijst

## (PAL)

*Al uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld.*

Naam	: .....	Voorletters	: .....
Roepnaam	: .....	Geslacht	: <input type="checkbox"/> man <input type="checkbox"/> vrouw
Geboren	: .../.../...		
Adres	: .....		
Postcode	: .....	Woonplaats	: .....
Telefoon	: .....	Mobiel	: .....

**Tijd om vragenlijst in te vullen: .....(minuten).**

## Instructies

Deze vragenlijst bevat een aantal uiteenlopende activiteiten of bezigheden, waar mensen plezier aan kunnen beleven. De bedoeling is, dat u aangeeft, hoe vaak u een activiteit of bezigheid de afgelopen 30 dagen gedaan heeft en dat u bovendien daarachter aangeeft, hoe plezierig u het vond om te doen.

### Bijvoorbeeld “autorijden”

U gaat bij uzelf na, hoe vaak u dit de afgelopen 30 dagen heeft gedaan en hoe plezierig u het heeft gevonden. Stel dat u de afgelopen 30 dagen nogal auto heeft gereden, en dat een beetje prettig vond om te doen, dan omcirkelt u bij “hoe vaak” nummer 3 en bij “hoe plezierig” nummer 2 zoals hieronder in het voorbeeld is aangegeven:

Hoe vaak					Hoe plezierig				
Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

1. Auto rijden

U zult waarschijnlijk ontdekken, dat u vele van deze activiteiten in de afgelopen 30 dagen niet heeft gedaan. We verwachten dat ook niet. Het kan ook zijn dat u bepaalde activiteiten nog nooit gedaan heeft. Indien u een activiteit in de afgelopen 30 dagen niet of nog nooit gedaan heeft, vult u dat dan a.u.b. in door het cijfer onder “helemaal niet” te omcirkelen. Geeft u dan a.u.b. ook aan hoe plezierig u de activiteiten zou hebben gevonden of hoe plezierig u denkt de activiteit te vinden in het geval u een activiteit nog nooit gedaan heeft.

### Bijvoorbeeld “naar de film gaan”

Stel, dat u de afgelopen 30 dagen helemaal niet naar de film bent geweest terwijl u het nogal plezierig gevonden zou hebben om dat te doen, dan zou u dat als volgt in moeten vullen.

Hoe vaak					Hoe plezierig				
Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

1. Naar de film gaan

Op de volgende bladzijde staan verschillende activiteiten of bezigheden. Ga hierbij te werk zoals in bovengenoemde voorbeelden is aangegeven.

Sommige items omvatten een cluster van activiteiten zoals bijvoorbeeld item 5 “gezelschapspelletjes doen (monopoly, scrabble, sjoelen)”. Elk spel, dat u in de afgelopen 30 dagen gespeeld heeft, dat in de categorie gezelschapspelletjes valt, scoort u op dit item.

Sla a.u.b. geen enkele activiteit over.

Denk niet te lang na over een vraag; er zijn geen goede of foute antwoorden.

Mochten er activiteiten ontbreken, waarvan u vindt dat ze in de lijst opgenomen zouden moeten zijn, dan heeft u de mogelijkheid deze activiteiten aan het einde van de lijst in te vullen. Vermeld bij deze activiteiten dan ook hoe vaak u deze doet en hoe plezierig u ze vindt.

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
1. Televisie kijken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Naar de radio luisteren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Naar muziek luisteren (cassette, cd, mp3 etc).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Bestuurs- of commissiewerk doen in je vrije tijd.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Gezelschapsspelletjes doen zoals monopoly, scrabble, sjoelen etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Vrijwilligerswerk doen zoals buurtwerk, bejaarden, dierenopvang etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Kaarten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Puzzelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Lezen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. De krant of tijdschrift lezen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Zingen of op een muziekinstrument spelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Mediteren of yoga doen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Tekenen of schilderen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Handvaardigheid zoals pottenbakken, leerbewerking, weven etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Handwerken (breien, haken, borduren etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Een dagboek bijhouden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Fotograferen en filmen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Hengelsport.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Tuinieren en planten verzorgen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. Je huisdier trainen en/of verzorgen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. Met een verzameling bezig zijn (postzegels, munten, suikerzakjes e.d.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. Je huis of kamer opknappen of de inrichting veranderen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. Een karweitje doen in of rond het huis.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. Een inspannend karwei doen (hout zagen of hakken, tuin spitten etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25. Kleding maken, naaien.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26. Op het werk met anderen een taak uitvoeren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27. Op het werk alleen een taak uitvoeren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28. Ouders, familie etc. bezoeken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29. Vrienden of bekenden bezoeken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30. Met vrienden eten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31. Een feestje geven.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
32. Koffie, thee etc. drinken met vrienden en bekenden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33. Bezoek ontvangen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34. Een brief schrijven of emailen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35. Een praatje maken met een onbekende.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36. Iets vertellen wat ik meegemaakt heb.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37. Praten over mijn dagelijkse bezigheden (baan, school, hobbies etc).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38. Officiële plechtigheden bijwonen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39. Vrienden of bekenden opbellen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40. Kennismaken met iemand van de andere sexe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41. Kennismaken met iemand van de eigen sexe.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42. Iemand raadgeven.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43. Om hulp of advies vragen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44. Mensen bezoeken die ziek zijn of in moeilijkheden verkeren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45. Iemand masseren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46. Vrijen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47. Iemand knuffelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48. Flirten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49. Een afspraakje maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50. Kussen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51. Koffie of thee drinken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52. Iemand vertellen wat ik van hem/haar vind.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53. Naar aantrekkelijke mannen of vrouwen kijken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54. Een douche of bad nemen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55. Iets fris drinken (limonade, vruchtensap e.d.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56. Een pijp, sigaar of sigaret roken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57. In de zon liggen of zitten of zonnebanken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58. Gewoon maar wat rustig zitten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59. Lang uitslapen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60. Een dutje doen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61. Op een terrasje zitten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62. Naar een kapper of schoonheidsspecialist gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
63. Eau de cologne, parfum, after shave etc. gebruiken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64. Naar de film gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65. Mijn uiterlijk (laten) verzorgen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66. Kokkerellen, nieuwe recepten uitproberen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
67. Zelf brood, taart of koek bakken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
68. Hapjes maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
69. Buitenshuis eten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
70. Naar een café of bar gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
71. Naar een concert, toneelstuk, opera of ballet gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
72. Naar een kermis, circus, pretpark, dierentuin of rodeo gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
73. Op vakantie gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
74. Naar feestjes of recepties gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
75. Naar de markt gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
76. Naar de bibliotheek gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
77. Naar veilingen, autoverkopen etc. gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
78. Winkelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
79. Naar een zwembad, een sauna etc. gaan.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
80. Iets voor mezelf kopen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
81. Een lezing of voordracht bijwonen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
82. Een museum of tentoonstelling bezoeken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
83. Iets voor een ander kopen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
84. Reizen (auto, trein, bus etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
85. Een groepsreis maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
86. Dansen, ballet, gymnastiek etc.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
87. Fietsen of een fietstocht maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
88. Een wandeling maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
89. Over sport praten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
90. Logeren bij familie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
91. In clubverband aan een sport doen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
92. Buiten clubverband sporten (een partijtje voetbal, tafeltennis, skieën, schaatsen etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	nogal	Tamelijk	Heel erg
93. Bijwonen van sportevenementen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
94. Astrologie bedrijven, horoscoop lezen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
95. Bezoeken van grotten, watervallen, pittoreske wonderen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
96. Excursies en uitjes; (kaarten en rondleidingsboekjes bekijken).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
97. Wetenschapshobby's zoals astronomie en bestudering van de natuur.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
98. Leren over geschiedenis.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
99. Dingen met je burens ondernemen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
100. Dingen met je kind(eren) of kleinkind(eren) ondernemen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
101. Oefenen/trainen met gewichten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
102. Met computertechnologie en communicatie bezig zijn.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
103. Films, video's en dvd's bekijken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
104. Sportevenementen op televisie bekijken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
105. Poolbiljart of biljart spelen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
106. Houtbewerking.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
107. Motorvoertuigentechniek (repareren of bouwen van auto's, tuning).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
108. Waterpolo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
109. Vliegen, zweefvliegen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
110. Een vreemde taal leren spreken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
111. Naar een vreemd land reizen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
112. (Indoor) sneeuwskieën, snowboarden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
113. Internetten (surfen, downloaden).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
114. Chatten op internet (MSN).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
115. SMS, MMS sturen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
116. Motorrijden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
117. Autoracen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
118. Bungee jumping, sky diving.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
119. Spelcomputer (Nintendo, X-box, playstation).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
120. Optreden voor publiek (band, dans, toneel, cabaret etc.).	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
121. Varen (kanoën, raften, zeilen, catamaran etc)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
122. Balsport (voetbal, volleybal, handbal, rugby, baseball etc.)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
123. Tennis	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



