

BDI (BECK DEPRESSION INVENTORY)

Beck, e.a. (1979)

Toelichting:

Deze vragenlijst meet de ernst van de symptomen van de depressie. De lijst bestaat uit een aantal uitspraken die in groepen bij elkaar staan (1 t/m 21).

Leest u iedere groep aandachtig door. Kies dan bij elke groep die uitspraak die het best weergeeft hoe u zich de afgelopen week, met vandaag erbij gevoeld hebt.

Schrijf het cijfer dat vóór de door u gekozen uitspraak staat, in het daartoe bestemde scorevakje (achter de uitspraken). Als in een groep meerdere uitspraken even goed op u van toepassing lijken, kies dan het hoogste cijfer van elk van deze uitspraken en noteer deze in het scorevakje.

Het is de bedoeling dat u aan het einde van elke pagina uw score optelt. Deze scores vormen tezamen uw eindscore.

Let er op dat u alle uitspraken van een bepaalde groep leest, voordat u uw keuze maakt.

1.	0.	Ik voel me niet verdrietig.	Score: _____
	1.	Ik voel me verdrietig.	
	2.	Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van me afzetten.	
	3.	Ik ben zó verdrietig of ongelukkig dat ik het niet meer kan verdragen.	

2.	0.	Ik ben niet bijzonder moedeloos over de toekomst.	_____
	1.	Ik ben moedeloos over de toekomst	
	2.	Ik heb het gevoel dat ik niets heb om naar uit te zien	
	3.	Ik heb het gevoel dat de toekomst hopeloos is en dat er geen kans op verbetering is.	

3.	0.	Ik voel me geen mislukkeling.	_____
	1.	Ik heb het gevoel dat ik vaker iets verkeerd heb gedaan dan een gemiddeld iemand.	
	2.	Als ik op mijn leven terugkijk zie ik alleen maar een hoop mislukkingen.	
	3.	Ik heb het gevoel dat ik als mens een volledige mislukking ben.	

4.	0.	Ik beleef overal net zoveel plezier aan als vroeger.	_____
	1.	Ik geniet niet meer zo als vroeger.	
	2.	Ik vind nergens nog echte bevrediging in.	
	3.	Ik heb nergens meer voldoening van; ik vind alles vervelend.	

5.	0.	Ik voel me niet bijzonder schuldig.	_____
	1.	Ik voel me vaak schuldig.	
	2.	Ik voel me meestal schuldig.	
	3.	Ik voel me voortdurend schuldig.	

6.	0.	Ik heb niet het gevoel dat ik ergens voor gestraft word.	_____
	1.	Ik heb het gevoel dat ik nog wel eens gestraft zal worden.	
	2.	Ik verwacht dat ik gestraft zal worden.	
	3.	Ik heb het gevoel dat ik nu gestraft word.	

7.	0.	Ik voel me niet teleurgesteld in mezelf.	_____
	1.	Ik ben teleurgesteld in mezelf.	
	2.	Ik walg van mezelf.	
	3.	Ik haat mezelf.	
8.	0.	Ik heb niet het gevoel dat ik slechter ben dan iemand anders.	_____
	1.	Ik heb kritiek op mezelf vanwege mijn zwakheden of fouten.	
	2.	Ik geef mezelf steeds de schuld van mijn gebreken.	
	3.	Ik geef mezelf de schuld van al het slechte dat er gebeurt.	
9.	0.	Ik overweeg absoluut niet om een eind aan mijn leven te maken.	_____
	1.	Ik overweeg wel eens om een eind aan mijn leven te maken, maar ik zou dat nooit doen.	
	2.	Ik zou een eind aan mijn leven willen maken.	
	3.	Ik zou een eind aan mijn leven maken als ik de kans kreeg.	
10.	0.	Ik huil niet meer dan normaal.	_____
	1.	Ik huil nu meer dan vroeger.	
	2.	Ik huil nu voortdurend.	
	3.	Ik kon vroeger wel huilen, maar nu kan ik het niet meer, ook al wil ik het.	
11.	0.	Ik erger me niet meer dan anders.	_____
	1.	Ik raak sneller geïrriteerd of geprikkeld dan vroeger.	
	2.	Ik erger me tegenwoordig voortdurend.	
	3.	Ik erger me helemaal niet meer aan dingen waaraan ik me vroeger ergerde.	
12.	0.	Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen niet verloren.	_____
	1.	Ik heb nu minder belangstelling voor andere mensen dan vroeger.	
	2.	Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen grotendeels verloren.	
	3.	Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen helemaal verloren.	
13.	0.	Ik neem nu nog net zo gemakkelijk beslissingen als vroeger.	_____
	1.	Ik stel het nemen van beslissingen meer uit dan vroeger.	
	2.	Ik heb meer moeite met het nemen van beslissingen.	
	3.	Ik kan helemaal geen beslissingen meer nemen.	
14.	0.	Ik heb niet het gevoel dat ik minder goed uitzie dan vroeger.	_____
	1.	Ik maak me er zorgen over dat ik er oud en onaantrekkelijk uitzie.	
	2.	Ik heb het gevoel dat mijn uiterlijk blijvend veranderd is, waardoor ik er onaantrekkelijk uitzie.	
	3.	Ik geloof dat ik er lelijk uitzie.	
15.	0.	Ik kan mijn werk ongeveer even goed doen als vroeger.	_____
	1.	Het kost me extra inspanning om ergens aan te beginnen.	
	2.	Ik moet mezelf er echt toe dwingen om iets te doen.	
	3.	Ik ben tot helemaal niets meer in staat.	
16.	0.	Ik slaap even goed als anders.	_____
	1.	Ik slaap niet zo goed als vroeger.	
	2.	Ik word 's morgens om tot twee uur eerder wakker dan gewoonlijk en kan moeilijk weer in slaap komen.	
	3.	Ik word uren eerder wakker dan vroeger en kan dan niet meer in slaap komen.	

17.	0.	Ik word niet sneller moe dan anders.	_____
	1.	Ik word eerder moe dan vroeger.	
	2.	Ik word moe van bijna alles wat ik doe.	
	3.	Ik ben te moe om ook maar iets te doen.	

18.	0.	Ik heb niet minder eetlust dan anders.	_____
	1.	Ik heb minder eetlust dan vroeger.	
	2.	Ik heb veel minder eetlust dan vroeger.	
	3.	Ik heb helemaal geen eetlust meer.	

19.	0.	Ik ben zo goed als niets afgevallen de laatste tijd.	Ik probeer af te vallen door minder te eten. Ja / nee: Zo ja, vul dan hiernaast een 0 in	_____
	1.	Ik ben meer dan 2 kilo afgevallen.		
	2.	Ik ben meer dan 4 kilo afgevallen.		
	3.	Ik ben meer dan 6 kilo afgevallen.		

20.	0.	Ik maak me niet meer zorgen over mijn gezondheid dan anders.	_____
	1.	Ik maak me zorgen over lichamelijke problemen, bijv. als ik ergens pijn voel, als mijn maag van streek is, als ik last heb van verstopping enz.	
	2.	Ik maak me veel zorgen over mijn lichamelijke problemen en het valt niet mee om aan iets anders te denken.	
	3.	Ik maak me zóveel zorgen over mijn lichamelijke problemen, dat ik aan niets anders meer kan denken.	

21.	0.	Ik ben me niet bewust dat er de laatste tijd iets is veranderd aan mijn belangstelling voor seks.	_____
	1.	Ik heb minder belangstelling voor seks dan vroeger.	
	2.	Ik heb tegenwoordig veel minder belangstelling voor seks.	
	3.	Ik heb mijn belangstelling voor seks helemaal verloren.	

Instructie: Tel nu de scores van de drie pagina ' s bij elkaar op en vul uw **eindscore** hier in: _____