

Datum onderzoek:

Hieronder ziet u een aantal uitspraken die in meer of mindere mate op u van toepassing kunnen zijn. Dit meer of minder kunt u aangeven door een kruisje te zetten in één van de vier hokjes achter elke uitspraak.

Het gaat erom dat u uzelf beschrijft zoals u zich de laatste twee weken voelt of zoals u de laatste twee weken bent geweest.

Tel vervolgens de punten op die in de aangekruiste hokjes staan. In de regel wordt een score boven de 46 beschouwd als een indicatie voor het bestaan van een depressief syndroom.

Belangrijk: gebruik deze vragenlijst **nooit** als het enige diagnostische middel. Vraag bij hoge scores altijd advies van een deskundige.

	zelden of nooit	soms	vaak	bijna altijd of altijd
1. Ik heb me somber en neerslachtig gevoeld.	1	2	3	4
2. 's Morgens voelde ik mij het best.	4	3	2	1
3. Ik heb huilbuien gehad of zou wel hebben willen huilen.	1	2	3	4
4. Ik heb slecht geslapen.	1	2	3	4
5. Ik heb met smaak gegeten.	4	3	2	1
6. Ik heb plezier aan het seksuele (contact) beleefd.	4	3	2	1
7. Ik heb het gevoel dat ik gewicht verlies.	1	2	3	4
8. Ik heb last gehad van een trage stoelgang.	1	2	3	4
9. Ik heb last van hartkloppingen.	1	2	3	4
10. Ik werd moe van niets.	1	2	3	4
11. Ik heb mij goed kunnen concentreren.	4	3	2	1
12. Alles ging mij gemakkelijk af.	4	3	2	1
13. Ik voelde me gejaagd en kon niet stil zitten.	1	2	3	4
14. Ik zag de toekomst met vertrouwen tegemoet.	4	3	2	1
15. Ik was prikkelbaar.	1	2	3	4
16. Ik vond het gemakkelijk om beslissingen te nemen.	4	3	2	1
17. Ik had het gevoel dat ik nuttig/nodig ben.	4	3	2	1
18. Mijn leven was aardig gevuld.	4	3	2	1
19. Ik had het gevoel dat men beter af zou zijn als ik dood was.	1	2	3	4
20. Ik had net zoveel plezier in de dingen als vroeger.	4	3	2	1

Totaalscore: