

## Beck Depression Inventory (BDI)

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. 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	Score: _____
---	---	-----------------

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.	Score: _____
---	--	-----------------

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	Score: _____
---	--	-----------------

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.	Score: _____
---	--	-----------------

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.	Score: _____
---	--	-----------------

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.	Score: _____
---	---	-----------------

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

<p>16 0 Ik slaap even goed als anders.  1 Ik slaap niet zo goed als vroeger.  2 Ik word 's morgens één 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.</p>	<p>Score:  _____</p>
<p>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.</p>	<p>Score:  _____</p>
<p>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.</p>	<p>Score:  _____</p>
<p>19 0 Ik ben zo goed als niets afgevallen de laatste tijd  1 Ik ben meer dan 2 kilo afgevallen.  2 Ik ben meer dan 4 kilo afgevallen.  3 Ik ben meer dan 6 kilo afgevallen.</p>	<p><i>Ik probeer af te vallen door minder te eten.</i>  <i>Ja / nee:</i>  <i>Zo ja, vul dan hiernaast een 0 in</i></p> <p>Score:  _____</p>
<p>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.</p>	<p>Score:  _____</p>
<p>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.</p>	<p>Score:  _____</p>

**Instructie voor de beoordeling**

Tel nu de scores van de drie pagina's bij elkaar op en vul uw eindscore hier in: \_\_\_\_\_