

DE BECK DEPRESSION INVENTORY

Deze test is een wetenschappelijk verantwoord, internationaal gebruikt instrument: de Beck Depression Inventory (BDI).

Met deze test kunt u in ongeveer vier minuten een aanwijzing krijgen over in welke mate u depressief bent.

Depressieve gevoelens hebben, is niet hetzelfde als aan een depressie lijden.

De mate waarin iemand depressieve gevoelens heeft, geeft wel een goede aanwijzing voor de kans dat hij aan een depressie lijdt.

Vaststellen of u aan een depressie lijdt kan alleen door het stellen van een diagnose.

Een diagnose kan alleen worden gesteld door een arts. Deze test stelt dus geen diagnose! Deze test kan u vertellen hoe waarschijnlijk het is dat u aan een depressie lijdt. Het geeft u slechts een aanwijzing. De uitkomst kan u wellicht wel doen besluiten een arts, bijvoorbeeld uw huisarts te raadplegen.

De test bestaat uit 13 items. Deze bestaan alle uit 4 uitspraken.

Klikt u telkens één van de 4 uitspraken aan, die het beste weergeeft hoe u zich de afgelopen week, inclusief vandaag, heeft gevoeld.

U kunt het beste uw keuze bepalen zonder al te lang na te denken: geeft u maar het antwoord dat bij u opkomt. Er zijn geen 'juiste' of 'verkeerde' antwoorden.

vraag: 1 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

Ik voel me niet verdrietig.

Ik voel me verdrietig.

Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van me afzetten.

Ik ben zo verdrietig of ongelukkig dat ik het niet meer verdragen kan.

vraag: 2 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

Ik ben niet bijzonder moedeloos over de toekomst.

Ik ben moedeloos over de toekomst.

Ik heb het gevoel dat ik niets heb om naar uit te zien.

Ik heb het gevoel dat de toekomst hopeloos is en dat er geen kans op verbetering is.

McKENZIE KLINIEK LIMBURG

Dr. Haubenlaan 38/4 3630 Maasmechelen België

Tel: 089772727

e-mail: secretariaat@opener.be info@mckl.net

www.opener.be www.mckl.net

vraag: 3 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

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

vraag: 4 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

- Ik beleef overal net zoveel plezier aan als vroeger.
- Ik geniet niet meer zoals vroeger.
- Ik vind nergens nog echte bevrediging in.
- Ik heb nergens meer voldoening van; ik vind alles vervelend

vraag: 5 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

- Ik voel me niet bijzonder schuldig.
- Ik voel me vaak schuldig.
- Ik voel me meestal schuldig.
- Ik voel me voortdurend schuldig.

vraag: 6 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

- Ik voel me niet teleurgesteld in mezelf.
- Ik ben teleurgesteld in mezelf.
- Ik walg van mezelf.
- Ik haat mezelf.

vraag: 7 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

- Ik overweeg absoluut niet om een eind aan mijn leven te maken.
- Ik overweeg wel eens om een eind aan mijn leven te maken, maar ik zou dat nooit doen.
- Ik zou een eind aan mijn leven willen maken.
- Ik zou een eind aan mijn leven willen maken als ik de kans kreeg.

McKENZIE KLINIEK LIMBURG

Dr. Haubenlaan 38/4 3630 Maasmechelen België

Tel: 089772727

e-mail: secretariaat@opener.be info@mckl.net

www.opener.be www.mckl.net

vraag: 8 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

- Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen niet verloren.
- Ik heb nu minder belangstelling voor andere mensen dan vroeger.
- Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen grotendeels verloren.
- Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen helemaal verloren.

vraag: 9 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden

- Ik neem nu nog net zo gemakkelijk beslissingen als vroeger.
- Ik stel het nemen van beslissingen meer uit dan vroeger.
- Ik heb meer moeite met het nemen van beslissingen.
- Ik kan helemaal geen beslissingen meer nemen.

vraag: 10 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden

- Ik heb niet het gevoel dat ik er minder goed uitzie dan vroeger.
- Ik maak me er zorgen over dat ik er oud en onaantrekkelijk uitzie
- Ik heb het gevoel dat mijn uiterlijk blijvend veranderd is, waardoor ik er onaantrekkelijk uitzie.
- Ik geloof dat ik er lelijk uit zie.

vraag: 11 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

- Ik kan mijn werk ongeveer even goed doen als vroeger.
- Het kost me extra inspanning om ergens aan te beginnen.
- Ik moet mezelf er echt toe dwingen om iets te doen.
- Ik ben tot helemaal niets meer in staat.

vraag: 12 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden

- Ik word niet sneller moe dan anders.
- Ik word eerder moe dan vroeger.
- Ik word moe van bijna alles wat ik doe.
- Ik ben te moe om ook maar iets te doen.

McKENZIE KLINIEK LIMBURG

Dr. Haubenlaan 38/4 3630 Maasmechelen België

Tel: 089772727

e-mail: secretariaat@opener.be info@mckl.net

www.opener.be www.mckl.net

vraag: 13 van 13

Kies een van de onderstaande mogelijkheden.

- Ik heb niet minder eetlust dan anders.
- Ik heb minder eetlust dan vroeger.
- Ik heb veel minder eetlust dan vroeger.
- Ik heb helemaal geen eetlust meer.

Hieronder vind u de verschillende mogelijke resultaten van de test

Mogelijkheid 1 is 0 punten

Mogelijkheid 2 is 1 punt

Mogelijkheid 2 is 2 punten

Mogelijkheid 3 is 3 punten

- Heeft u 0, 1, 2, 3 of 4 punten dan bent u waarschijnlijk niet depressief. De kans dat u aan een depressie lijdt is klein. Mocht u ondanks de uitkomst van deze test toch twijfels hebben is het aan te bevelen een deskundige, bijvoorbeeld uw huisarts, te raadplegen.
 - Heeft u 5, 6, 7, 8, 9, 10 of 11 punten dan bent u waarschijnlijk licht depressief. De kans dat u aan een depressie lijdt is niet groot. Toch is het verstandig hierover een deskundige, bijvoorbeeld uw huisarts, te raadplegen.
 - Heeft u 12, 13, 14, 15, of 16 punten dan bent u waarschijnlijk matig depressief. De kans dat u aan een depressie lijdt is duidelijk aanwezig. Het is aan te bevelen hierover een deskundige, bijvoorbeeld uw huisarts, te raadplegen.
 - Indien u 17 punten of meer scoort op deze test bent u waarschijnlijk ernstig depressief. De kans dat u aan een depressie lijdt is groot. Het is nodig dat u hierover een deskundige, bijvoorbeeld uw huisarts, raadpleegt.

McKENZIE KLINIEK LIMBURG

Dr. Haubenlaan 38/4 3630 Maasmechelen België

Tel: 089772727

e-mail: secretariaat@opener.be info@mckl.net

www.opener.be www.mckl.net