

Hieronder zie je een lijst met twintig uitspraken. Het is de bedoeling dat je achter elke uitspraak het cijfer omcirkelt dat het beste jouw gevoel of gedrag van de **afgelopen week** weergeeft.

Je totaalscore bereken je door alle omcirkelde cijfers voor de twintig vragen bij elkaar op te tellen.

Tijdens de afgelopen week	Zelden of nooit (minder dan 1 dag)	Soms of weinig (1-2 dagen)	Regelmatig (3-4 dagen)	Meestal of altijd (5-7 dagen)
1 Stoorde ik me aan dingen, die me gewoonlijk niet storen.	0	1	2	3
2 Had ik geen zin in eten, was mijn eetlust slecht.	0	1	2	3
3 Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden me eruit te halen.	0	1	2	3
4 Voelde ik me evenveel waard als ieder ander.	3	2	1	0
5 Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden.	0	1	2	3
6 Voelde ik me gedeprimeerd.	0	1	2	3
7 Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte.	0	1	2	3

Tijdens de afgelopen week	Zelden of nooit (minder dan 1 dag)	Soms of weinig (1-2 dagen)	Regelmatig (3-4 dagen)	Meestal of altijd (5-7 dagen)
8 Had ik goede hoop voor de toekomst.	3	2	1	0
9 Vond ik mijn leven een mislukking.	0	1	2	3
10 Voelde ik me bang.	0	1	2	3
11 Sliep ik onrustig.	0	1	2	3
12 Was ik gelukkig.	3	2	1	0
13 Praatte ik minder dan gewoonlijk.	0	1	2	3
14 Voelde ik me eenzaam.	0	1	2	3
15 Waren de mensen onaardig.	0	1	2	3
16 Had ik plezier in het leven.	3	2	1	0
17 Had ik huilbuien.	0	1	2	3
18 Was ik treurig.	0	1	2	3
19 Had ik het gevoel dat mensen me niet aardig vonden.	0	1	2	3
20 Kon ik maar niet op gang komen.	0	1	2	3

Totaalscore .....

*Wat betekent je score?*

Met deze score kun je niet bepalen of je een depressie hebt. Zelf een diagnose stellen is niet mogelijk. Een diagnose stellen alléén op grond van deze test is niet erg betrouwbaar. Een psycholoog of arts zal, naast de gegevens uit de test, óók je situatie beoordelen en op grond daarvan vaststellen of je een depressie hebt.

Wel kun je op grond van deze test bepalen of het in jouw situatie zinvol is om naar een arts of psycholoog te gaan om te laten beoordelen of je wellicht een depressie hebt. Als je score 16 of hoger is, dan bestaat namelijk de kans dat je een depressie hebt.

Je kunt ook bij jezelf nagaan of je de kenmerken van een depressie herkent.

- Je kampt ten minste gedurende twee weken met ernstige neerslachtigheid of gebrek aan interesse in dat wat je normaal wel interesseert.
- Daarnaast heb je gedurende die twee weken nog een aantal andere symptomen: eetproblemen (juist heel veel of heel weinig eten) en verandering in gewicht, slaapproblemen, geagiteerd en rusteloos (of juist erg geremd) zijn, vermoeidheid en verlies aan energie, gevoelens van waardeloosheid of overmatige schuld, denkproblemen (concentratieproblemen, vertraagd denken, besluiteloosheid), terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding.
- In totaal heb je ten minste vijf klachten.
- Je wordt erdoor belemmerd in je dagelijkse functioneren, dus op je werk, op school of thuis.

Als je denkt dat je mogelijk een depressie hebt, en je wordt zo door je klachten belemmerd dat je je dagelijkse bezigheden niet of alleen met moeite vol kunt houden dan is het zaak dat je naar je huisarts gaat. Dat is zeker belangrijk als je veel denkt over de dood en zelfdoding. Je huisarts kan beoordelen of je een depressie hebt, en je voorlichten over mogelijkheden voor hulp bij jou in de buurt. Ook kan hij je gericht verwijzen. Een

depressie is goed te behandelen. Er zijn goede medicijnen en psychologische behandelingen die in de meeste gevallen de depressie kunnen verhelpen.

Kruis aan wat op jou van toepassing is:

- ☐ Ik denk dat ik geen depressie heb.
- ☐ Ik denk dat ik een milde depressie heb.
- ☐ Ik denk dat mijn depressie zo ernstig is dat ik er goed aan doe met mijn huisarts te overleggen.

Als je de laatste uitspraak hebt aangekruist, maak dan snel een afspraak met je huisarts.