

# LEIDS-R

---

## Instructies

Hieronder volgen uitspraken die in mindere of meerdere mate op u betrekking kunnen hebben. Telkens wordt gevraagd hoe u over bepaalde dingen denkt **op het moment dat u zich dat u zich somber voelt of in een sombere bui bent.**

Hiermee wordt **niet** bedoeld een ernstige somberheid of depressie. Wat gevraagd wordt is of u wilt aangeven in hoeverre de uitspraken op u betrekking hebben als u zich enigszins somber voelt.

**Probeer u zich de volgende situatie voor te stellen bij het invullen:**

**U hebt bepaald geen goede dag, maar u voelt zich niet echt in de put of depressief.**

Het zou kunnen dat uw stemming de voorbode is van erger, maar het kan ook morgen of overmorgen weer beter gaan.

Als u een rapportcijfer zou moeten geven voor uw stemming, geeft u een 3 of 4 op een schaal die loopt van 0 tot 10 (waarbij 0 = helemaal niet somber en 10 = extreem somber, en vanaf 6 = echt in de put of depressief).

De schaal ziet er dus zo uit:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet somber			enigszins somber			depressief				zeer depressief

Probeer u zich a.u.b. hiervan een voorstelling te maken, bijvoorbeeld door terug te denken aan de laatste keer dat u zich enigszins somber (score 3 of 4) voelde.

{Neem even de tijd om zo'n situatie voor te stellen}

*In hoeverre lukt het u zich zo'n situatie voor te stellen?*

- goed
- enigszins
- niet

Ga nu verder naar de volgende pagina (ook als het voorstellen niet zo goed lukt).

**Dit is ..... op mij van toepassing:**

	<i>niet</i>	<i>een beetje</i>	<i>nogal</i>	<i>sterk</i>	<i>zeer sterk</i>
1. Ik kan alleen positief denken als ik me goed voel.	0	1	2	3	4
2. In een sombere bui durf ik minder risico's te nemen.	0	1	2	3	4
3. Als ik me somber voel, denk ik meer na over wat dit soort stemmingen zeggen over mij als persoon.	0	1	2	3	4
4. Als ik in een sombere stemming ben, ben ik creatiever dan anders.	0	1	2	3	4
5. Als ik somber ben, voel ik me vaker hopeloos over alles.	0	1	2	3	4
6. In een sombere bui ben ik meer bezig met het weghouden van beelden en gedachten die in me opkomen.	0	1	2	3	4
7. In een sombere stemming doe ik meer dingen waar ik later spijt van krijg.	0	1	2	3	4
8. Als ik me somber voel, ga ik meer leuke dingen doen.	0	1	2	3	4
9. In een sombere bui lijkt het wel of het me minder kan schelen of ik leef of dood ben.	0	1	2	3	4
10. Als ik somber ben, ben ik behulpzamer.	0	1	2	3	4
11. Als ik me somber voel, zal ik minder snel zeggen dat ik het niet met iemand eens ben.	0	1	2	3	4
12. Als ik somber ben, denk ik dat ik me minder fouten kan permitteren.	0	1	2	3	4
13. Als ik somber ben, voel ik me vaker overstelpt door dingen.	0	1	2	3	4
14. In een sombere bui heb ik sterker de neiging problemen of conflicten te vermijden.	0	1	2	3	4
15. Als ik in een sombere stemming ben, voel ik beter aan wat anderen bedoelen.	0	1	2	3	4
16. In een sombere stemming heb ik meer last van perfectionisme.	0	1	2	3	4
17. Als ik somber ben, denk ik vaker dat ik niemand gelukkig kan maken.	0	1	2	3	4
	<i>niet</i>	<i>een beetje</i>	<i>nogal</i>	<i>sterk</i>	<i>zeer sterk</i>

*Ga a.u.b. verder op de volgende pagina.*

Dit is ..... op mij van toepassing:

	<i>niet</i>	<i>een beetje</i>	<i>nogal</i>	<i>sterk</i>	<i>zeer sterk</i>
18. In een sombere bui heb ik meer de neiging dingen kapot te maken.	0	1	2	3	4
19. Ik werk harder als ik somber ben.	0	1	2	3	4
20. Als ik somber ben, kan ik slechter omgaan met mijn gewone dagelijkse taken en belangen.	0	1	2	3	4
21. In een sombere bui heb ik meer last van agressieve gedachten.	0	1	2	3	4
22. Als ik me somber voel, word ik sneller cynisch (bot) of sarcastisch.	0	1	2	3	4
23. In een sombere bui krijg ik meer de neiging om alles te ontvluchten.	0	1	2	3	4
24. In een sombere stemming voel ik me meer mezelf.	0	1	2	3	4
25. Als ik somber ben, laat ik dingen vaker versloffen.	0	1	2	3	4
26. Als ik me somber voel doe ik meer riskante dingen.	0	1	2	3	4
27. Als ik somber ben, kan ik me slechter concentreren.	0	1	2	3	4
28. In een sombere bui ben ik aardiger dan anders.	0	1	2	3	4
29. Als ik somber ben word ik makkelijker boos of driftig.	0	1	2	3	4
30. In een sombere bui heb ik meer het gevoel dat mensen beter af zouden zijn als ik dood was.	0	1	2	3	4
31. Als ik me somber voel, krijg ik sterker de neiging om van alles onder controle te willen houden.	0	1	2	3	4
32. In een sombere stemming ben ik meer bezig met te bedenken wat de oorzaken van mijn stemming geweest kunnen zijn.	0	1	2	3	4
33. In een sombere bui denk ik vaker na over hoe mijn leven anders had kunnen lopen.	0	1	2	3	4
34. Als ik somber ben gaan er meer gedachten door mijn hoofd aan doodgaan of mezelf verwonden.	0	1	2	3	4
	<i>niet</i>	<i>een beetje</i>	<i>nogal</i>	<i>sterk</i>	<i>zeer sterk</i>

*Controleer a.u.b. of alle vragen beantwoord zijn.*