

Rand Mental Health Inventory Dutch Version

Hoe gelukkig, tevreden of voldaan was u gedurende de afgelopen maand?

1. Uiterst gelukkig
2. Meestal erg gelukkig
3. Over het geheel genomen tevreden
4. Soms ongelukkig of ontevreden
5. Over het algemeen ongelukkig of ontevreden
6. Erg ongelukkig, bijna altijd onvoldaan

Hoe vaak heeft u zich de afgelopen maand eenzaam gevoeld?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak was u nerveus of opgewonden wanneer u geconfronteerd werd met onverwachte situaties of spanning gedurende de afgelopen maand?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand, vond u dat u vol verwachting of hoopvol de toekomst tegemoet kunt zien.

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand, was u leven gevuld met voor u interessante zaken?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand, voelde u zich ontspannen en vrij van spanning?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u genoten van de dingen die u deed?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Heeft u in de afgelopen maand enigerlei reden gehad om het gevoel te hebben uw verstand te verliezen, of controle te verliezen over de manier waarop u handelt, praat, denkt, voelt of lijdt aan geheugenverlies?

1. Nee, nooit
2. Misschien een beetje
3. Ja, maar niet genoeg om me ongerust over te maken.
4. Ja, en ik ben er een beetje ongerust over
5. Ja, en ik ben er tamelijk ongerust over
6. Ja, en ik ben er erg ongerust over

Heeft u zich depressief gevoeld gedurende de afgelopen maand?

1. Ja, zo erg dat ik niets anders kon gedurende dagen aaneen
2. Ja, erg teneergeslagen gedurende bijna iedere dag
3. Ja, tamelijk teneergeslagen gedurende meerdere keren
4. Ja, af en toe een beetje teneergeslagen
5. Nee, ik heb me nog nooit depressief gevoeld

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand, heeft u zich geliefd of nodig gevoeld.

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand bent u nerveus geweest?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand stond u 's ochtend op met het idee dat u een interessante dag voor de boeg had?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u zich gespannen of nerveus gevoeld?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Heeft u de afgelopen maand uw gedrag, gedachten, emoties of gevoelens goed onder controle gehad?

1. Ja, totaal
2. Ja, meestal
3. Ja, ik denk het wel
4. Nee, niet zo goed
5. Nee, en ik ben er wat ongerust over
6. nee, en ik ben er erg ongerust over

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand trilden uw handen als u iets probeerde te doen?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand had u het idee dat u niets had om naar uit te kijken?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand voelde u zich kalm en vredig?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand voelde u zich emotioneel stabiel?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand voelde u zich teneergeslagen en zwaarmoedig?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u het gevoel gehad dat u moest huilen?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand had u het gevoel dat anderen beter af zouden zijn als u dood was?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand kon u zich zonder moeite ontspannen?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand had u het idee dat uw relatie, liefde en het gevoel geliefd te zijn volmaakt waren?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand had u het gevoel, dat wat u ook deed, niets in uw voordeel uitpakte?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u last gehad van nervositeit of zenuwen?

1. Heel erg, zo erg dat ik eigenlijk niets kon doen
2. Tamelijk erg
3. Redelijk veel last van zenuwen
4. Soms genoeg om er last van te hebben
5. Slechte een klein beetje last
6. Nooit last van

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u het idee gehad dat het leven zelf een prachtig avontuur was?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u zich zo teneergeslagen gevoeld dat niet u op kon beuren?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Heeft u, gedurende de afgelopen maand ooit gedacht aan zelfmoord?

1. Ja, heel vaak
2. Ja, tamelijk vaak
3. Ja, enkele keren
4. Ja, één keer
5. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u zich rusteloos, geprikkeld of ongeduldig gevoeld?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand bent u in de afgelopen maand humeurig geweest of heeft u over zaken lopen piekeren?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u zich opgewekt of vrolijk gevoeld?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand raakte u van slag, ongerust of verward?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Bent u, gedurende de afgelopen maand ongerust of bezorgd geweest?

1. Ja, zo erg dat ik er bijna ziek van werd
2. Ja, heel erg vaak
3. Ja, tamelijk vaak
4. Ja, en genoeg om er bezorgd over te zijn
5. Ja, een beetje
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand was u een gelukkig mens?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u moeite moeten doen om uzelf te kalmeren?

1. Altijd
2. Erg vaak
3. Tamelijk vaak
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand bent u erg teneergeslagen geweest?

1. Voortdurend
2. Meestal
3. Een groot deel van de tijd
4. Soms
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand bent u verkwikt en uitgerust opgestaan?

1. Altijd, iedere dag
2. Bijna iedere dag
3. De meeste dagen
4. Soms, maar meestal niet
5. Bijna nooit
6. Nooit

Hoe vaak, gedurende de afgelopen maand heeft u het gevoel gehad onder spanning of druk te staan?

1. Vaak, totdat het bijna niet te verdragen was
2. Ja, tamelijk vaak
3. Ja, meer dan gebruikelijk
4. Ja, maar zoals gebruikelijk
5. Ja, een beetje
6. Nee, totaal niet