

	Lees de volgende stellingen en omcirkel het cijfer, van 1 tot 7, om aan te geven hoe dit recentelijk voor jou geweest is. Omcirkel voor elke stelling slechts één cijfer.	Nooit	Zelden	Soms	Red vaak	Vaak	Vrijw altijd	Altijd
1	Ik voel mij nerveus of onzeker over mijn vermogen om niet te gebruiken	1	2	3	4	5	6	7
2	Ik heb veel problemen in mijn leven	1	2	3	4	5	6	7
3	Ik heb de neiging overmatig te reageren of impulsief te handelen	1	2	3	4	5	6	7
4	Ik blijf op mijzelf en voel mij eenzaam	1	2	3	4	5	6	7
5	Ik raak te gefocust op slechts een deel van mijn leven	1	2	3	4	5	6	7
6	Ik voel mij neerslachtig, lusteloos of depressief	1	2	3	4	5	6	7
7	Ik houd mij bezig met "Wishful Thinking"	1	2	3	4	5	6	7
8	De plannen die ik maak lukken	1	2	3	4	5	6	7
9	Ik heb moeite met concentreren en droom graag hoe dingen zouden kunnen zijn	1	2	3	4	5	6	7
10	Het gaat niet goed met mij	1	2	3	4	5	6	7
11	Ik voel mij verward	1	2	3	4	5	6	7
12	Ik raak geïrriteerd of ik raak geïrriteerd door mijn omgeving (vrienden, familie)	1	2	3	4	5	6	7
13	Ik voel mij boos of gefrustreerd	1	2	3	4	5	6	7
14	Ik heb goede eetgewoonten	1	2	3	4	5	6	7
15	Ik voel mij gevangen en vastgelopen, alsof er geen uitweg is	1	2	3	4	5	6	7
16	Ik heb moeite met slapen	1	2	3	4	5	6	7
17	Ik heb lange periodes van ernstige depressie	1	2	3	4	5	6	7
18	Het maakt mij niet echt uit wat er gebeurt	1	2	3	4	5	6	7
19	Ik heb het gevoel dat de dingen zo erg zijn dat ik net zo goed kan gaan gebruiken	1	2	3	4	5	6	7
20	Ik kan helder denken	1	2	3	4	5	6	7
21	Ik heb medelijden met mijzelf	1	2	3	4	5	6	7
22	Ik denk erover weer te gaan gebruiken	1	2	3	4	5	6	7
23	Ik lieg naar andere mensen	1	2	3	4	5	6	7
24	Ik voel mij hoopvol en zelfverzekerd	1	2	3	4	5	6	7
25	Ik voel mij boos op de wereld in het algemeen	1	2	3	4	5	6	7
26	Ik doe dingen om clean te blijven	1	2	3	4	5	6	7
27	Ik ben bang dat ik mijn verstand verlies / Dat ik gek word	1	2	3	4	5	6	7
28	Ik gebruik weer mateloos	1	2	3	4	5	6	7



HERSTEL
WIJZER