



Terugkombijeenkomst

Materialen: iets te drinken
cursusmateriaal 16^e bijeenkomst

Agenda:	1. Welkom	05 min.
	2. Invullen van vragenlijsten	15 min.
	3. Bijpraten	20 min.
	4. Rol van de cursus in het huidige leven	15 min.
	5. Afsluiten	10 min.

1. Welkom

Instructie: Stel de cursisten op hun gemak en heet ze welkom. Besteedt even aandacht aan mensen die eventueel niet aanwezig zijn.

2. Invullen van vragenlijsten

Instructie: Laat alle cursisten nu individueel de depressievragenlijsten invullen. Licht toe dat het hierbij gaat om een nameting die je gebruikt voor de evaluatie van de cursus. Voor de cursisten levert dit ook feedback over de vorderingen. Een hoge score is een aanwijzing voor ernstige depressieve klachten. Volwassen psychiatrische patiënten scoren gemiddeld 18,5 (standaarddeviatie 10,4) op de Depressievragenlijst. Patiënten die boven de 25 scoren behoren tot de 20% hoogst scorenden. Met een score onder de 14 behoort men tot de 20% laagst scorenden. Voor de CES-D geldt ook dat hoe hoger de score, hoe meer depressieve klachten er zijn.

Depressievragenlijst

Deze vragenlijst bestaat uit een aantal uitspraken die in groepen bij elkaar staan (A t/m U). Lees iedere groep aandachtig door. Kies dan bij elke groep die uitspraak die het best weergeeft hoe jij je *de afgelopen week tot en met vandaag* gevoeld hebt. Omcirkel het cijfer dat vóór de door jou gekozen uitspraak staat. Als in een groep meerdere uitspraken even goed op jou van toepassing lijken, omcirkel dan het cijfer van elk van deze uitspraken. *Let erop dat je alle uitspraken van een bepaalde groep leest, voordat je je keuze maakt.*

- A. 0. Ik voel me niet verdrietig.
1. Ik voel me verdrietig.
2. Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van me afzetten.
3. Ik ben zó verdrietig of ongelukkig dat ik het niet meer verdragen kan.
- B. 0. Ik ben niet bijzonder moedeloos over de toekomst.
1. Ik ben moedeloos over de toekomst.
2. Ik heb het gevoel dat ik niets heb om naar uit te zien.
3. Ik heb het gevoel dat de toekomst hopeloos is en dat er geen kans op verbetering is.
- C. 0. Ik voel me geen mislukking.
1. Ik heb het gevoel dat ik vaker iets verkeerd heb gedaan dan een gemiddeld iemand.
2. Als ik op mijn leven terug kijk, zie ik alleen maar een hoop mislukkingen.
3. Ik heb het gevoel dat ik als mens een volledige mislukking ben.



- D. 0. Ik beleef overal net zo veel plezier aan als vroeger.
1. Ik geniet niet meer zo als vroeger.
2. Ik vind nergens nog echte bevrediging in.
3. Ik heb nergens meer voldoening van; ik vind alles vervelend.
- E. 0. Ik voel me niet bijzonder schuldig.
1. Ik voel me vaak schuldig.
2. Ik voel me meestal schuldig.
3. Ik voel me voortdurend schuldig
- F. 0. Ik heb niet het gevoel dat ik ergens voor gestraft word.
1. Ik heb het gevoel dat ik nog wel eens gestraft zal worden.
2. Ik verwacht dat ik gestraft zal worden.
3. Ik heb het gevoel dat ik nu gestraft word.
- G. 0. Ik voel me niet teleurgesteld in mezelf.
1. Ik ben teleurgesteld in mezelf.
2. Ik walg van mezelf.
3. Ik haat mezelf.
- H. 0. Ik heb niet het gevoel dat ik slechter ben dan iemand anders.
1. Ik heb kritiek op mezelf vanwege mijn zwakheden of fouten.
2. Ik geef mezelf steeds de schuld van mijn gebreken.
3. Ik geef mezelf de schuld van al het slechte dat er gebeurt.
- I. 0. Ik overweeg absoluut niet om een eind aan mijn leven te maken.
1. Ik overweeg wel eens om een eind aan mijn leven te maken, maar ik zou dat nooit doen.
2. Ik zou een eind aan mijn leven willen maken.
3. Ik zou een eind aan mijn leven maken als ik de kans kreeg.
- J. 0. Ik huil niet meer dan normaal.
1. Ik huil nu meer dan vroeger.
2. Ik huil nu voortdurend.
3. Ik kon vroeger wel huilen, maar nu kan ik het niet meer, ook al wil ik het.
- K. 0. Ik erger me niet meer dan anders.
1. Ik raak sneller geërgerd of geprikkeld dan vroeger.
2. Ik erger me tegenwoordig voortdurend.
3. Ik erger me helemaal niet meer aan dingen waaraan ik mij vroeger ergerde.
- L. 0. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen niet verloren.
1. Ik heb nu minder belangstelling voor andere mensen dan vroeger.
2. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen grotendeels verloren.
3. Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen helemaal verloren.
- M. 0. Ik neem nu nog net zo gemakkelijk beslissingen als vroeger.
1. Ik stel het nemen van beslissingen meer uit dan vroeger.
2. Ik heb meer moeite met het nemen van beslissingen.
3. Ik kan helemaal geen beslissingen meer nemen.
- N. 0. Ik heb niet het gevoel dat ik er minder goed uitzie dan vroeger.
1. Ik maak me er zorgen over dat ik er oud en onaantrekkelijk uitzie.
2. Ik heb het gevoel dat mijn uiterlijk blijvend veranderd is, waardoor ik er onaantrekkelijk uitzie.
3. Ik geloof dat ik er lelijk uitzie.
- O. 0. Ik kan mijn werk ongeveer even goed doen als vroeger.
1. Het kost me extra inspanning om ergens aan te beginnen.
2. Ik moet mezelf er echt toe dwingen om iets te doen.
3. Ik ben tot helemaal niets meer in staat.



- P. 0. Ik slaap even goed als anders.
1. Ik slaap niet zo goed als vroeger.
2. Ik word 's morgens één tot twee uur eerder wakker dan gewoonlijk en kan moeilijk weer in slaap komen.
3. Ik word uren eerder wakker dan vroeger en kan dan niet meer in slaap komen.
- Q. 0. Ik word niet sneller moe dan anders.
1. Ik word eerder moe dan vroeger.
2. Ik word moe van bijna alles wat ik doe.
3. Ik ben te moe om ook maar iets te doen.
- R. 0. Ik heb niet minder eetlust dan anders.
1. Ik heb minder eetlust dan vroeger.
2. Ik heb veel minder eetlust dan vroeger.
3. Ik heb helemaal geen eetlust meer.
- S. 0. Ik ben zo goed als niet afgevallen de laatste tijd.
1. Ik ben meer dan 2 kilo afgevallen.
2. Ik ben meer dan 4 kilo afgevallen.
3. Ik ben meer dan 6 kilo afgevallen

Ik probeer af te vallen door minder te eten: ja / nee (omcirkelen)

- T. 0. Ik maak me niet meer zorgen over mijn gezondheid dan anders.
1. Ik maak me zorgen over lichamelijke problemen, bijvoorbeeld als ik ergens pijn voel, als mijn maag van streek is, als ik last heb van verstopping etc.
2. Ik maak me veel zorgen over mijn lichamelijke problemen en het valt niet mee om aan iets anders te denken.
3. Ik maak me zóveel zorgen over mijn lichamelijke problemen dat ik aan niets anders meer kan denken.
- U. 0. Ik ben me niet bewust dat er de laatste tijd iets is veranderd aan mijn belangstelling voor seks.
1. Ik heb minder belangstelling voor seks dan vroeger.
2. Ik heb tegenwoordig veel minder belangstelling voor seks.
3. Ik heb mijn belangstelling voor seks helemaal verloren.

Tel nu alle punten uit de vragenlijst op (de punten staan voor elke uitspraak).

Ik heb in totaal punten

Dit is de Nederlandse versie van de zogeheten "Beck Depression Inventory" die vertaald en aangepast is aan de Nederlandse situatie (Bouman, T.K., Luteijn, F., Albersnagel, F.A & Van der Ploeg, F.A.E. (1985). Enige ervaringen met de Beck Depression Inventory. *Gedrag - Tijdschrift voor psychologie*, 13 (2), pp. 13-24).



CES-D

© Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken, Rijksuniversiteit Groningen

Omcirkel achter elke uitspraak het cijfer dat het beste jouw gevoel of gedrag van DE AFGELOPEN WEEK weergeeft.

	Zelden of nooit	Soms of weinig	Regelmatig	Meestal of altijd
	Minder dan 1 dag	1-2 dagen	3-4 dagen	5-7 dagen
Gedurende de afgelopen week:				
1. Stoorde ik me aan dingen die me gewoonlijk niet storen.	0	1	2	3
2. Had ik geen zin om te eten, was mijn eetlust slecht.	0	1	2	3
3. Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden mij eruit te halen.	0	1	2	3
*4. Voelde ik me evenveel waard als een ander.	0	1	2	3
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
*8. Had ik goede hoop voor de toekomst.	0	1	2	3
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.	0	1	2	3
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 mijn leven.	0	1	2	3
17. Had ik huilbuien.	0	1	2	3
18. Was ik treurig.	0	1	2	3
19. Had ik het gevoel dat mensen mij niet aardig vonden.	0	1	2	3
20. Kon ik maar niet op gang komen	0	1	2	3

De CES-D is een vragenlijst die je zelf invult. De score die je behaalt, maakt duidelijk hoe het gesteld is met jouw gevoel van somberheid.

De items 4, 8, 12 en 16 worden gespiegeld gescoord, dat wil zeggen 0=3, 1=2, 2=1 en 3=0 punten.

De totaalscore is :



3. Bijpraten

Doel: Bevorderen van het lotgenotencontact.
 Uitwisselen van ervaringen en tips.
 Bekrachten van gewenste veranderingen.

Instructie: De trainer(s) faciliteren een gesprek over de ervaringen in de tussengelegen tijd. De trainers stellen vragen aan de cursisten. De vragen kunnen gaan over onderwerpen die in de cursus aan bod geweest zijn. De trainer zorgt ervoor dat iedereen aan bod komt. Om te voorkomen dat het al te informeel wordt is het belangrijk dat de trainer(s) probeert om de link met de inhoud van de training te leggen.

4. Rol van de cursus in het huidige leven

Doel: Terugkijken naar de verschillende onderdelen van de cursus en nagaan wat heeft geholpen.

Instructie: Omdat dit de allerlaatste bijeenkomst is, is het goed om stil te staan bij wat er allemaal aan de orde is geweest. Zo worden alle vaardigheden nog eens op een rijtje gezet en kunnen cursisten nagaan wat ze aan elk daarvan hebben gehad en met welk onderdeel ze ook na de cursus blijven doorgaan. Verder is het ook een manier om de cursus te evalueren.
 Laat de cursisten individueel de opdracht invullen en bespreek deze.

Wat is er allemaal aan de orde geweest tijdens de cursus?										
	<i>Hier heb ik aan gehad:</i>					<i>Hier blijf ik mee doorgaan:</i>				
	Niets	Een beetje	Veel	Niet	Mis-	Zeker				
					schien					
1. Concentratietechnieken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Vermeerderen van aantal plezierige activiteiten	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Veranderen van negatief denken	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Sociale vaardigheden en het verbeteren van relaties	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Opkomen voor jezelf	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Actief luisteren en zelfexpressie.....	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Onderhandelen en probleemoplossen.....	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Levensdoelen opstellen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



5. Afsluiten

Doel: De gelegenheid bieden om persoonlijk afscheid te nemen.
De cursisten sluiten de training af met een realistisch perspectief.

Instructie: Kondig aan dat het nu tijd is om afscheid te nemen. Benoem de wijze waarop de groep met elkaar gewerkt heeft. Schenk daarbij aandacht aan de inzet, creativiteit en betrokkenheid. Als laatste beschrijf je hoe het voor jou was om deze groep te trainen.
Geef de cursisten de kans om daarop te reageren