**SEVEN UP, SEVEN DOWN**

Nederlandse vertaling: C. Reichart en M. Wals

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­

Ingevuld door:  Datum van invullen \_\_ \_\_ /\_\_ \_\_/\_\_ \_\_

Geboortedatum:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Hier is een aantal vragen over gedragingen die voorkomen in de algemene bevolking. Bedenk

voor elke vorm van gedrag hoe vaak dit bij jou voorkomt. Gebruik daarvoor de schaal hieronder

en kies het getal dat het beste beschrijft hoe vaak een bepaald gedrag door jou ervaren wordt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| nooit of bijna nooit | soms | vaak | heel vaak of bijna voortdurend |

Houdt de volgende punten in gedachten:

**Hoe vaak:** misschien heb je bepaald gedrag lang geleden opgemerkt, al in je vroege kinderjaren,

of misschien korter geleden. In beide gevallen is het de bedoeling dat je schat hoe vaak dit gedrag

is opgetreden sinds je het voor het eerst opmerkte.

Bijvoorbeeld: als je voor het eerst bepaald gedrag bemerkte toen je 12 jaar was en je hebt dit

gedrag sindsdien herhaaldelijk opgemerkt, dan noteer je als antwoord "**vaak**" of "**heel vaak**

**of bijna voortdurend**"door het bijbehorende cijfer te omcirkelen.

Maar als je dit gedrag alleen tijdens een geïsoleerde periode in je leven hebt meegemaakt en niet

buiten deze periode, noteer dan als antwoord "**nooit** **of bijna nooit**"of "**soms**", door het

bijbehorende cijfer te omcirkelen.

**Duur:** veel vragen vereisen dat bepaald gedrag een zekere tijd duurt (bijvoorbeeld, "enkele

dagen of langer"). De gegeven duur is een **minimum** duur. Als je bepaald gedrag meestal korter bemerkt, noteer dan als antwoord "**nooit of bijna nooit**" of "**soms**".

**Veranderbaarheid:** wat van belang is, is niet of je van bepaalde gedragingen af kunt komen

maar of er bij jou van deze gedragingen sprake is. Dus ook als je van deze gedragingen af kunt

komen, noteer je als antwoord hoe vaak je het bemerkt.

Het is dus de bedoeling te noteren hoe vaak je bepaald gedrag bemerkt hebt sinds je het voor het

eerst hebt opgemerkt, volgens de tijdsduur zoals beschreven in de vraag. Lees iedere vraag

zorgvuldig en omcirkel het juiste antwoord.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| nooit of bijna nooit | soms | vaak | heel vaak of bijna voortdurend |

1. Heb je perioden van enkele dagen of langer gehad van zeer groot geluk **1 2 3 4**

 en intense energie, waarin je je ook meer bezorgd of meer gespannen

 (schrikachtig, zenuwachtig, nijdig) voelde dan gewoonlijk (niet samenhangend

 met de menstruatiecyclus)?

2. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je zo verdrietig was dat **1 2 3 4**

 het nogal problematisch was of dat je het gevoel had dat je er niet meer tegen kon?

3. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je het gevoel had dat je **1 2 3 4**

 een heleboel opwindende dingen **moest** doen en je ook inderdaad een heleboel

 nieuwe of verschillende dingen deed?

4. Zijn perioden geweest waarin je jezelf buitengewoon gelukkig en uiterst energiek **1 2 3 4**

 voelde (duidelijk meer dan gewoonlijk), gedurende enkele dagen of langer, waarin

 het je 's avonds meer dan een uur kostte om in slaap te vallen?

5. Zijn er langdurige perioden in je leven geweest, waarin je je verdrietig, somber of **1 2 3 4**

 geïrriteerd voelde gedurende het grootste deel van de tijd?

6. Heb je perioden met extreem geluksgevoel en zeer veel energie gehad, die enkele **1 2 3 4**

 dagen of langer duurden, waarin wat je zag, hoorde, rook, proefde of aanraakte,

 levendig of intens leek?

7. Zijn er perioden van enkele dagen of langer geweest, waarin je denken zo helder en **1 2 3 4**

 snel was dat het veel beter was dan van de meeste andere mensen?

8. Zijn er perioden van een paar dagen of langer geweest waarin je het gevoel had een **1 2 3 4**

 heel belangrijk persoon te zijn of je gaven of talenten beter waren dan die van de

 meeste andere mensen?

9. Zijn er perioden geweest, waarin je jezelf haatte of je het gevoel had dat je stom, **1 2 3 4**

 lelijk, ongeliefd of nutteloos was?

10. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je jezelf echt onderuit **1 2 3 4**

 haalde en je jezelf waardeloos voelde?

11. Heb je perioden gehad waarin het leek dat de toekomst hopeloos was en dat dingen **1 2 3 4**

 niet konden verbeteren?

12. Zijn er perioden geweest van enkele dagen of langer, waarin je zo in de put zat dat **1 2 3 4**

 je dacht dat je er nooit meer uit zou komen?

13. Heb je perioden gehad waarin je gedachten en ideeën zo snel opborrelden dat je ze **1 2 3 4**

 niet allemaal kon uitspreken of dat ze zo snel kwamen dat anderen klaagden dat ze

 je niet konden bijhouden?

14. Zijn er perioden geweest waarin je het gevoel had dat je beter dood kon zijn? **1 2 3 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| nooit of bijna nooit | soms | vaak | heel vaak of bijna voortdurend |

**Antwoordsleutel:**

**Manie schaal:** 1, 3, 4, 6, 7, 8, 13

**Depressie:** 2, 5, 9, 10, 11, 12, 14

De vragenlijst is niet voorzien van afkappunten. Verhoogde scores wijze op de mogelijke aanwezigheid van stemmingsproblemen. Nadere diagnostiek is dan geïndiceerd.

**Voor achtergrond informatie zie:**

Mesman, E., Youngstrom, E. A., Juliana, N. K., Nolen, W. A., & Hillegers, M. H. J. (2017). Validation of the Seven Up Seven Down Inventory in bipolar offspring: screening and prediction of mood disorders. Findings from the Dutch Bipolar Offspring Study. Journal of Affective Disorders, 207, 95-101. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.024

Youngstrom, E. A., Murray, G., Johnson, S. L., & Findling, R. L. (2013). The 7 Up 7 Down Inventory: A 14-item measure of manic and depressive tendencies carved from the General Behavior Inventory. Psychological Assessment, 25(4), 1377–1383. https://doi.org/10.1037/a0033975