

### Self-Burdensomeness Scale (SBS)

[English Version:]

Please think about yourself when completing the following questions. Please indicate how you personally think and feel these days.

<b>not at all</b> true for me	1	2	3	4	5	6	7	<b>very</b> true for me
----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------------

These days I would be better off if I ceased to exist.		These days I am a burden for myself.	
These days I would be happier if I did not exist.		These days I have been making my own life situation worse.	
These days I am very disappointed with myself.			

[German Version:]

Denken Sie bei den folgenden Fragen über sich selbst nach. Bitte geben Sie an, was Sie persönlich zur Zeit denken und fühlen.

<b>trifft überhaupt nicht</b> auf mich zu	1	2	3	4	5	6	7	<b>trifft voll und ganz</b> auf mich zu
--	---	---	---	---	---	---	---	--

Zur Zeit würde ich es besser haben, wenn es mich nicht mehr geben würde.		Zur Zeit bin ich eine Last für mich selbst.	
Zur Zeit wäre ich glücklicher, wenn es mich nicht mehr geben würde.		Zur Zeit mache ich meine eigene Lebenslage nur schlimmer.	
Zur Zeit bin ich von mir selbst sehr enttäuscht.			

Reference:

Gebauer, J. E., Joiner, T. E., Baumeister, R. F., Göritz, A. S., & Teismann, T. (submitted). *Altruistic suicide or escaping a burdened self: Why does suicide ideation increase when one feels like a burden on others?* Manuscript in preparation, Universität Mannheim.