

Inventaris van emotieregulatie

Deze verkennende vragenlijst beschrijft problemen met emotieregulatie: de eigen emoties herkennen en accepteren, de intensiteit ervan, de impulsieve handelingen waartoe ze leiden, vermijden of onderdrukken, moeite om tot rust te komen. Ze helpt een klacht als “ik kan niet met mijn emoties omgaan” te verduidelijken en de vaardigheden te kiezen waaraan eerst gewerkt wordt, in CGT en in dialectische gedragstherapie.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Emotion Regulation Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Emotieregulatie

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Anderen merken dat ik gespannen of verdrietig ben, nog voordat ik het zelf doorheb.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik vind mijn eigen gevoelens belachelijk.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Een simpele opmerking brengt me helemaal van streek.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Als een emotie me te pakken heeft, doe ik dingen die niet bij me passen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik doe alsof het goed met me gaat, terwijl het slecht gaat.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het in het dagelijks leven van toepassing is. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: de domeinen worden gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het profiel onderscheidt het bewustzijn van emoties (ze herkennen, ze accepteren) van het omgaan met emoties zodra ze er zijn (intensiteit, impulsieve handelingen, vermijden, tot rust komen). Een profiel waarin intensiteit en impulsieve handelingen overheersen, wijst op emotionele ondercontrole, een profiel waarin vermijden overheerst op overcontrole: aan die twee wordt niet op dezelfde manier gewerkt.

Aandachtspunten

De vragenlijst bevat geen vragen over zelfbeschadiging of suïcidale gedachten, waartoe een emotie die als ondraaglijk wordt ervaren kan leiden: die worden in het gesprek uitgevraagd, vooral als de domeinen “Handelen vanuit een emotie” en “Moeite om tot rust te komen” uitgesproken zijn.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

Handelen vanuit een emotie	11 / 16

Impulsieve handelingen onder invloed van een sterke emotie, waar de persoon spijt van heeft zodra de emotie is gezakt.

Te verkennen: wat de persoon doet als de emotie sterk is (berichten, beslissingen, uitgaven, eten, alcohol), de gevolgen, wat soms helpt om het uit te stellen.

Ter verdieping: UPPS.

Emoties accepteren 10 / 16

Een oordeel over de eigen emoties, die als overdreven, misplaatst of onaanvaardbaar worden ervaren.

Te verkennen: de emoties die als verboden worden beschouwd, de regels over het uiten van emoties die in het gezin zijn meegegeven, hoe de omgeving reageert als de persoon gevoelens laat zien.

Ter verdieping: DERS.

Emoties vermijden of onderdrukken 10 / 16

Pogingen om emoties niet te voelen of niet te laten zien: ze maskeren, zich bezighouden, vermijden wat ze zou kunnen oproepen.

Te verkennen: de emoties die verborgen worden en voor wie, wat de persoon vreest bij het tonen ervan, wat deze inspanningen kosten (vermoeidheid, afstand tot naasten, uitbarstingen achteraf).

Ter verdieping: AAQ-II, MEAQ.

Moeite om tot rust te komen 10 / 16

Een gevoel van machteloosheid tegenover een pijnlijke emotie en te weinig manieren om die te laten zakken.

Te verkennen: wat de persoon al heeft geprobeerd en wat een beetje helpt, hoeveel tijd het kost om weer rustig te worden, de mensen en activiteiten die rust geven.

Ter verdieping: DERS, DTS.

Emoties herkennen 5 / 16

Moeite om te merken wat men voelt, de emotie te benoemen en te begrijpen waardoor ze is ontstaan.

Te verkennen: de emoties die de persoon gemakkelijk onderscheidt en de emoties die door elkaar lopen, de lichaamssignalen, wat voorafging aan de laatste sterke emoties.

Ter verdieping: TAS-20, LEAS.

Emotionele intensiteit 5 / 16

Emoties die snel en sterk opkomen, soms om kleine dingen, en plotselinge stemmingswisselingen.

Te verkennen: de situaties die de heftigste reacties uitlokken, hoe snel de emotie oploopt, wat de persoon kwetsbaarder maakt (vermoeidheid, slaaptekort, pijn, stress).

Ter verdieping: ERS.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)