

Inventaris van eenzaamheid

Deze verkennende vragenlijst beschrijft de vormen van ervaren eenzaamheid: het ontbreken van een intieme band, een te klein sociaal netwerk, het gevoel nergens bij te horen en het gevoel niet begrepen te worden. Ze brengt ook in kaart wat iemand ervan weerhoudt contact te zoeken en wat de eenzaamheid met de stemming doet, zodat de behandeling zich kan richten op de band die het meest ontbreekt.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Loneliness Experience Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Interpersoonlijke problemen

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik mis iemand die echt dicht bij me staat.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik heb het gevoel dat ik te weinig vrienden of kennissen heb om mee af te spreken.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik heb het gevoel dat ik nergens bij hoor.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik voel me eenzaam, ook als er mensen om me heen zijn.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik ben bang om afgewezen te worden als ik contact zoek met anderen.

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 de afgelopen maand van toepassing was. 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 maakt onderscheid tussen emotionele eenzaamheid (het ontbreken van een hechte band), sociale eenzaamheid (een te klein netwerk) en het gevoel ergens bij te horen, die elk een andere aanpak vragen. Het domein “Drempels voor contact” laat zien wat het isolement in stand houdt.

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

Emotionele eenzaamheid 9 / 16

Het ontbreken van een hechte, intieme band, van iemand met wie men kan delen wat er echt speelt.

Te verkennen: de huidige en vroegere hechte relaties, recent verlies of een recente breuk, wat er ontbreekt in de bestaande contacten.

Gevolgen 9 / 16

Effecten van de eenzaamheid op de stemming, verveling en de invulling van het dagelijks leven.

Te verkennen: de moeilijkste momenten (avonden, weekenden, feestdagen), de stemming, de gewoontes die de leegte opvullen.

Sociale eenzaamheid 7 / 16

Gebrek aan een netwerk van vrienden, contacten en gezamenlijke activiteiten.

Te verkennen: hoe vaak er contact is, de gelegenheden om erop uit te gaan, contacten die zijn verwaterd (verhuizing, werk, scheiding, pensioen).

Drempels voor contact 7 / 16

Wat iemand ervan weerhoudt om contact te zoeken: angst voor afwijzing, wantrouwen, verlegenheid, de gewoonte zich terug te trekken.

Te verkennen: de gedachten voordat de persoon contact zoekt, ervaringen met afwijzing, eventuele sociale angst, de verwachtingen ten aanzien van anderen.

Ter verdieping: Inventaris van angstvormen.

Ergens bij horen 4 / 16

Het gevoel geen deel uit te maken van een groep of gemeenschap (werk, buurt, verenigingen, vrienden).

Te verkennen: de groepen waar de persoon bij hoorde of bij zou willen horen, wat het moeilijk maakt om er actief aan deel te nemen.

Zich onbegrepen voelen 4 / 16

Het gevoel geen aansluiting te vinden bij anderen, niet begrepen of gezien te worden zoals men is.

Te verkennen: de onderwerpen waarover de persoon zich onbegrepen voelt, het ervaren verschil (waarden, levensloop, anders zijn), de mensen die de persoon wel begrijpen.

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

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

 Jeroen S. - Arbeidspsycholoog