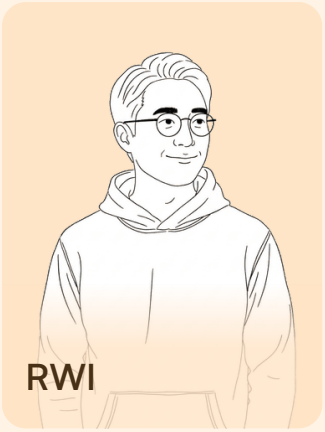


Inventaris van rumineren en piekeren

Deze verkennende vragenlijst beschrijft repetitief negatief denken, zowel malen over het verleden als piekeren over de toekomst, en wat dit denken in stand houdt: zelfanalyse, het gevoel de controle te verliezen en overtuigingen over het nut ervan. Dit proces speelt mee bij angst, depressie en slapeloosheid en is een behandeldoel op zich, in metacognitieve therapie en in CGT.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Rumination and Worry Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Depressie, Angst

Voorbeeld van de 24 vragen

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

Ik blijf malen over dingen die zijn misgegaan.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

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

Ik bedenk scenario's waarin alles misgaat.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

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

Na een gesprek speel ik het in mijn hoofd opnieuw af.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

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

Als ik eenmaal begin te malen, kan ik moeilijk stoppen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

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

Ik zeg tegen mezelf dat piekeren me helpt om op het ergste voorbereid te zijn.

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 onderscheidt de inhoud van het repetitieve denken (verleden, toekomst, zichzelf) van wat het in stand houdt (controleverlies, overtuigingen over het nut ervan) en van wat het kost. Overtuigingen over het nut van piekeren en over de oncontroleerbaarheid ervan zijn de directe aangrijpingspunten van metacognitieve therapie.

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

Malen over het verleden 14 / 16

Steeds terugkeren naar gebeurtenissen uit het verleden, fouten of spijt, vaak in de vorm van “waarom”-vragen.

Te verkennen: de onderwerpen waarover gemaald wordt, de gebruikelijke aanleiding, wat de persoon hoopt te bereiken door er steeds op terug te komen.

Zichzelf analyseren 13 / 16

Zichzelf, de eigen reacties en de contacten met anderen steeds opnieuw onder de loep nemen.

Te verkennen: de gesprekken die opnieuw worden afgespeeld, wat de persoon denkt dat anderen gedacht hebben, het verband met zelfwaardering.

Ter verdieping: Inventaris van zelfwaardering.

Piekeren over de toekomst 11 / 16

Steeds vooruitlopen op wat er mis zou kunnen gaan, een aaneenschakeling van “wat als…”.

Te verkennen: de gevreesde scenario's, de verhouding tussen echte en hypothetische problemen, de tolerantie voor onzekerheid.

Gevolgen 7 / 16

Effecten van het repetitieve denken op slaap, stemming, concentratie en de aandacht voor anderen.

Te verkennen: de tijd die dagelijks aan malen opgaat, het effect op slaap en stemming, de activiteiten die eronder lijden.

Controleverlies 6 / 16

Gedachten die zich opdringen, moeilijk te onderbreken zijn en soms als gevaarlijk worden ervaren.

Te verkennen: de momenten waarop de gedachten op hol slaan ('s avonds, alleen), wat ze soms kan onderbreken, de angst ze niet meer te kunnen stoppen.

Geloven dat piekeren helpt 5 / 16

Overtuigingen over het nut van malen of piekeren: zich voorbereiden, het ergste voorkomen, de oplossing vinden.

Te verkennen: wat het piekeren volgens de persoon oplevert, wat er gevreesd wordt als het zou stoppen.

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