

# Toelichting vragenlijsten mentaal welbevinden

## Inleiding

Deze vragenlijsten zijn bedoeld om zelf te gebruiken om een aantal kenmerken van uw mentaal welbevinden te meten. Deze set vragenlijsten is samengesteld door het onderzoeksinstituut Louis Bolk. Alle vragenlijsten zijn gevalideerd in wetenschappelijk onderzoek.

## Disclaimer

U kunt deze vragenlijsten gebruiken om zelf inzicht te krijgen en dit gebeurt geheel vrijwillig en op uw eigen verantwoordelijkheid. Gebruik van deze vragenlijsten door uzelf of anderen, is niet bedoeld om een diagnose te stellen of een advies te geven over een behandeling. Neem daarvoor altijd contact op met uw bedrijfsarts of huisarts.

## Uitsluitend voor uw eigen gebruik

Het is de bedoeling dat u deze vragenlijsten zelf thuis invult voor eigen gebruik, zodat u beter inzicht krijgt in uw gezondheid en vitaliteit. U kunt de vragenlijst meerdere keren invullen en de scores noteren. Zo kunt u een beeld krijgen van veranderingen over een bepaalde periode. Doe de eerste meting voordat u met het Body & Mind Vitaal programma gaat starten. Deze meting geeft dan uw uitgangssituatie weer. Het invullen kost gemiddeld 30 tot 45 minuten, echter neem er rustig de tijd voor om deze zelf thuis in te vullen.

## Nulmeting en eindmeting

De bedoeling is dat u in december zodra u gaat meedoen aan het Body & Mind Vitaal programma, deze vragenlijsten helemaal invult. Dit noemen we de eindmeting. En vervolgens vult u de vragenlijsten nogmaals in eind april of begin mei. U hanteert dan dezelfde periode als het onderzoeksprogramma van het Amsterdam UMC. Door de getallen van de nulmeting en de eindmeting met elkaar te vergelijken krijgt u zicht op veranderingen en verbeteringen. Maakt u dan wel eerst een kopie van het Excel bestand met de vragenlijsten erin, zodat u ook de 2e keer de vragenlijsten kunt invullen.

De vragenlijsten kunt u dus gebruiken om mogelijke effecten van uw deelname aan het Body & Mind Vitaal programma van The Elements in kaart te brengen. Op basis van wetenschappelijk onderzoek is de verwachting dat het vitaliteitsprogramma een positieve invloed zal hebben op uw mentale welbevinden<sup>1</sup>. Daarnaast heeft wetenschappelijk onderzoek ook aangetoond dat het zelf meten van

---

<sup>1</sup> Zhang D, Lee EKP, Mak ECW, Ho CY, Wong SYS. Mindfulness-based interventions: an overall review. Br Med Bull. 2021 Jun 10;138(1):41-57. doi: 10.1093/bmb/ldab005. PMID: 33884400; PMCID: PMC8083197.

uw gezondheid ook een positieve bijdrage kan leveren aan uw gezondheid<sup>2</sup>. Met deze vragenlijsten kunt u zelf meten hoe dat voor u is.

### Uw deelname bijhouden

In zijn algemeenheid zal het zo zijn dat hoe vaker u meedoet aan de livestream sessies van het Body & Mind Vitaal programma, hoe meer verbetering er op zal kunnen treden. Daarom kunt in het Excel model ook bijhouden aan welke sessies u heeft meegedaan of naar welke video's u heeft gekeken. Door dit iedere week in te vullen, kunt u achteraf zelf ook vaststellen hoe vaak u heeft meegedaan.

### Er zijn 9 vragenlijsten

In de Excel zijn 9 vragenlijsten te vinden, ieder in een eigen tabblad. U kunt op ieder gewenst moment één of meerdere vragenlijsten invullen. Let bij het invullen op dat u altijd alleen in de grijze vakjes getallen neerzet. Deze getallen worden meegenomen in het berekenen van de totaalscore. Deze wordt automatisch uitgerekend is wordt in blauw getoond. Bij de meeste vragenlijsten staat informatie over wat die score betekent.

Deze vragenlijsten zijn niet bedoeld om een diagnose te stellen of een advies te geven voor een behandeling.

De volgende vragenlijsten zijn te vinden in de Excel:

#### **1. Uw persoonlijke doel**

Met deze vragenlijst kunt u twee gezondheidskenmerken zelf bedenken en invullen en meet u hoe deze kenmerken veranderen in de tijd.

#### **2. Ervaren stress**

Deze vragenlijst meet hoe u uw eigen stress ervaart. De uitkomst is een laag, matig of hoog stressniveau.

#### **3. Veerkracht**

Deze vragenlijst meet uw veerkracht, dat is je vermogen je aan te passen aan uitdagingen in uw leven. De uitkomst is een lage, normale of hoge veerkracht.

#### **4. Zelfbewustzijn**

Deze vragenlijst meet jouw zelfbewustzijn. Je vermogen om je aandacht te richten op het huidige moment, op een niet-oordelende en accepterende wijze. De uitkomst is een aantal deelscores voor kenmerken van zelfbewustzijn, namelijk: observeren, beschrijven, bewust handelen, niet-oordelen, en non-reactief zijn. Als u meerdere metingen doet kunt u de scores met elkaar vergelijken.

#### **5. Werkbeleving**

Deze vragenlijst meet hoe u uw werk beleeft. De uitkomst geeft de mate van klachten aan die horen bij burnout, deze vergroten dus de kans op een burnout. Deze mate kan laag, gemiddeld, hoog of zeer hoog zijn. Het is niet zo dat iedereen met hoge mate van klachten ook werkelijk burnout krijgt.

---

<sup>2</sup> Taylor SJC, Pinnock H, Epiphaniou E, Pearce G, Parke HL, Schwappach A, Purushotham N, Jacob S, Griffiths CJ, Greenhalgh T, Sheikh A. A rapid synthesis of the evidence on interventions supporting self-management for people with long-term conditions: PRISMS – Practical systematic Review of Self-Management Support for long-term conditions. Southampton (UK): NIHR Journals Library; 2014 Dec. PMID: 25642548.

## **6. Empathie**

Deze vragenlijst meet vier aspecten van jouw empathisch vermogen: fantasie, perspectief nemen, empathisch vermogen naar anderen, en persoonlijke zorgen die juist in de weg staan van empathie. Als u meerdere metingen doet kunt u de scores met elkaar vergelijken.

## **7. Zelf compassie**

Deze vragenlijst meet zelf compassie en zes kenmerken ervan, namelijk: aardig zijn voor jezelf, beoordelend naar jezelf, menselijkheid, isolatie, zelfbewustzijn, over identificeren. De uitkomst is een lage, matige of hoge mate van het kenmerk.

## **8. Stressvolle levensgebeurtenissen vragenlijst**

Deze vragenlijst meet welke stressvolle en traumatische gebeurtenissen je hebt meegemaakt tijdens je gehele leven. Deze vragenlijst somt een aantal moeilijke of stressvolle ervaringen op die je zou kunnen hebben meegemaakt.

## **9. Depressie, zorgen en stress klachten**

De laatste vragenlijst meet depressie, zorgen en stress klachten. De uitkomst is een normale, milde, matige, ernstige of zeer ernstige beoordeling van de klachten.

Kijk voor meer informatie over zelf onderzoek doen aan gezondheid op de website Zelf Onderzoek Netwerk Nederland: <https://zelfonderzoeknetwerk.nl/>

Er wordt in samenwerking met het Amsterdam UMC en het Louis Bolk Instituut een onderzoek uitgevoerd naar effecten van het Body & Mind Vitaal programma van The Elements op mentaal welbevinden, op mogelijke veranderingen in hersenactiviteit (MRI), en op energiehuishouding (biophotonen). Voor meer informatie over dit onderzoek kunt u terecht op: <https://zelfherstel.online/>