



# VDK-24®

## Belasting & Herstel

### VRAGENLIJST

De VDK-24 is een door HypnoWorld Academy ontwikkeld meetinstrument dat mentale spanning, somberheid, angst en lichamelijke stressreacties inzichtelijk maakt.

Het formulier helpt professionals en cliënten om klachten helder in kaart te brengen en het herstel- en behandeltraject gericht te ondersteunen.

Ontwikkeld door:



Presentatie door:

**Arno van den Munckhof**

# Inleiding en invulinstructie

Deze vragenlijst, de VierDomeinen Klachtenmonitor (VDK-24), is ontwikkeld om inzicht te geven in hoe jij je de afgelopen periode hebt gevoeld. De lijst helpt om een duidelijk beeld te krijgen van spanning, somberheid, angst en lichamelijke stressklachten. Het doel is niet om te “labelen” of direct een diagnose te stellen, maar om houvast te geven in een gesprek en om eventuele behandeling of begeleiding beter af te stemmen op jouw situatie.

Het invullen kost meestal tussen de vijf en tien minuten. Neem even rustig de tijd en probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw ervaring, niet om wat je denkt dat “hoort” of verwacht wordt.

## Over welke periode gaat de vragenlijst?

Beantwoord alle vragen op basis van hoe jij je hebt gevoeld in de afgelopen week. Dus niet over lange tijd, niet over vroeger of hoe je je “normaal gesproken” voelt, maar echt over de meest recente periode. Als je twijfelt, kies dan het antwoord dat er het dichtst bij komt.

## Antwoordmogelijkheden en betekenis van de scores

Bij elke vraag kies je één antwoord dat het beste past bij jouw ervaring. Je kunt kiezen uit de volgende mogelijkheden:

0 = helemaal niet

Dit betekent dat je deze klacht of ervaring de afgelopen week niet hebt gehad of helemaal niet herkent.

1 = zelden

Dit betekent dat het af en toe voorkwam, maar nauwelijks invloed had of slechts sporadisch aanwezig was.

2 = geregeld

Dit betekent dat je de klacht of ervaring duidelijk hebt gemerkt en dat het regelmatig aanwezig was.

3 = vaak

Dit betekent dat de klacht of ervaring veelvuldig aanwezig was en merkbare invloed had op hoe je je voelde of functioneerde.

4 = bijna altijd

Dit betekent dat de klacht of ervaring vrijwel de hele week aanwezig was of een groot deel van de tijd heeft meegespeeld.

Probeer steeds het antwoord te kiezen dat het beste past, ook als het niet exact perfect voelt. Het gaat om de algemene indruk van jouw ervaring in deze week.

## **Hoe worden de resultaten gebruikt?**

De vragenlijst bestaat uit vier delen, die elk een belangrijk gebied van je welzijn meten: spanning en stressbelasting, somberheid en energie, angst en piekeren, en lichamelijke stressklachten. Na het invullen kunnen de scores per domein worden bekeken. Hogere scores betekenen niet automatisch dat er sprake is van een stoornis, maar geven wel aan dat er mogelijk meer aandacht nodig is voor dat gebied.

## **De scores helpen om:**

beter te begrijpen wat er speelt;  
veranderingen in klachten zichtbaar te maken;  
gericht te bespreken wat jij nodig hebt;  
de voortgang tijdens een behandel- of begeleidingstraject te volgen.

## **Belangrijke toelichting**

Deze vragenlijst is een hulpmiddel, geen diagnose-instrument. Wanneer de scores hoog zijn of wanneer er sprake is van ernstige klachten, zoals suïcidegedachten, ernstige paniek of ernstige lichamelijke klachten, is het altijd belangrijk om dit direct te bespreken met je behandelaar, huisarts of een andere deskundige professional.

## **Tot slot**

Beantwoord de vragen eerlijk en vanuit jouw eigen beleving. Alles wat je invult wordt vertrouwelijk behandeld. Het belangrijkste doel is dat deze vragenlijst jou helpt om beter begrepen te worden en om passende ondersteuning te kunnen bieden.

# Praktische VDK-stijl vragenlijst

Per vraag: hoe vaak gold dit voor jou in de afgelopen week?

**Antwoordopties**

**0 = helemaal niet**

**1 = zelden**

**2 = geregeld**

**3 = vaak**

**4 = bijna altijd**

## **Dimensie 1 – Distress (spanning / stressbelasting)**

Ik voelde me gespannen of opgejaagd

Ik had moeite om te ontspannen

Ik voelde me snel overweldigd door dagelijkse dingen

Ik had moeite om me te concentreren

Ik voelde me emotioneel prikkelbaar of kort lontje

Ik had het gevoel dat alles te veel werd

## **Dimensie 2 – Depressie / somberheid**

Ik voelde me somber of neerslachtig

Ik had weinig plezier of interesse in dingen

Ik voelde me leeg van binnen

Ik had weinig energie om dingen te doen

Ik voelde me waardeloos of mislukt

Ik had het gevoel dat er weinig hoop was voor de toekomst

## **Dimensie 3 – Angst / piekeren**

Ik piekerde veel

Ik maakte me vaak zorgen zonder duidelijke reden

Ik voelde me vaak gespannen zonder dat daar een directe aanleiding voor was

Ik had last van plotselinge angst of paniek

Ik voelde me snel onveilig of onzeker

Ik had moeite met situaties waarin ik weinig controle had

## **Dimensie 4 – Somatisatie (lichamelijke stressklachten)**

Ik had lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak

Ik voelde me vaak moe of uitgeput

Ik had regelmatig last van druk op de borst of hartkloppingen

Ik had vaak hoofdpijn, duizeligheid of spanning in mijn lichaam

Ik had spanning of pijn in spieren of gewrichten

Ik voelde lichamelijke onrust of innerlijke trilling

# Uitleg van de scores en wat ze betekenen

De VierDomeinen Klachtenmonitor (VDK-24) geeft inzicht in vier belangrijke gebieden van je welzijn: spanning en stress, somberheid en energie, angst en piekeren, en lichamelijke stressklachten. Iedere vraag wordt gescoord van 0 tot 4, waarbij hogere scores aangeven dat de klacht vaker aanwezig was in de afgelopen week.

Per domein worden de punten bij elkaar opgeteld. Ieder domein heeft 6 vragen, dus de score per domein ligt tussen 0 en 24 punten.

## Betekenis van de domeinscores

0 – 6 punten → geen of minimale klachten

In dit gebied zijn nauwelijks klachten aanwezig. Meestal is er geen verdere zorg of behandeling nodig, tenzij iemand toch zelf zorgen ervaart of specifieke klachten wil bespreken.

7 – 12 punten → licht verhoogde klachten

Er zijn merkbare klachten, maar deze hoeft je niet direct als ernstig te zien. Ze verdienen wel aandacht, zeker wanneer ze langer aanhouden, als belastend worden ervaren of als ze je dagelijks functioneren beïnvloeden.

13 – 18 punten → duidelijk verhoogde klachten

De klachten zijn duidelijk aanwezig en hebben meestal invloed op hoe je je voelt of functioneert. Het is zinvol om dit samen te bespreken, te onderzoeken wat er nodig is en eventueel gerichte ondersteuning of behandeling in te zetten.

19 – 24 punten → ernstige klachten / verhoogde zorgindicatie

De klachten zijn intens en vaak aanwezig. Dit vraagt om serieuze aandacht. Overleg altijd met de behandelaar of, wanneer nodig, met een huisarts of andere deskundige professional voor verdere beoordeling en begeleiding.

## Wat betekenen de uitkomsten praktisch?

De scores zijn geen diagnose en zeggen niet automatisch dat er sprake is van een stoornis. Ze geven wél richting en helpen bij vragen als:

Waar ervaar je de meeste belasting?

Welke gebieden verdienen het meeste aandacht?

Is er verbetering of verslechtering in de loop van de tijd?

Welke interventies of ondersteuning kunnen passend zijn?

Omdat verschillende domeinen elkaar kunnen beïnvloeden, is het belangrijk om niet alleen naar getallen te kijken, maar vooral naar het verhaal achter de score.

## Belangrijke toelichting

Deze vragenlijst is een hulpmiddel om inzicht te krijgen, geen vervanging voor professioneel onderzoek of diagnose. Neem bij ernstige klachten, verergering van klachten, suïcidegedachten, ernstige angst of ernstige lichamelijke signalen altijd contact op met een professional zoals een behandelaar of huisarts.