

## Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form (FFMQ-SF)

Hieronder staan verschillende uitspraken. Geef voor elke uitspraak aan hoe vaak deze voor u in het algemeen waar is door het juiste hokje aan te kruisen.

	Nooit of bijna nooit waar (1)	Zelden waar (2)	Soms waar (3)	Vaak waar (4)	Heel vaak of altijd waar (5)
1. Ik ben goed in het vinden van woorden om mijn gevoelens te beschrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik kan makkelijk mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen onder woorden brengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik observeer mijn gevoelens zonder dat ik me er helemaal door laat meeslepen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik zeg tegen mezelf dat ik me niet zo zou moeten voelen als ik me voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Het is moeilijk voor me om de woorden te vinden die mijn gedachten beschrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik let op lichamelijke ervaringen, zoals de wind in mijn haar of de zon op mijn gezicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik oordeel of mijn gedachten goed of fout zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik vind het moeilijk om mijn aandacht te houden bij wat er op dit moment gebeurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, dan laat ik me daar niet door meevoeren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nooit of bijna nooit waar (1)	Zelden waar (2)	Soms waar (3)	Vaak waar (4)	Heel vaak of altijd waar (5)
10. Ik let in het algemeen op geluiden zoals het tikken van een klok, het fluiten van de vogels of het voorbijrijden van een auto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Als ik iets in mijn lichaam voel, kost het me moeite om de juiste woorden te vinden om het te beschrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Het lijkt alsof ik op de 'automatische piloot' sta zonder dat ik me erg bewust ben van wat ik doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, voel ik me kort daarna weer rustig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik zeg tegen mezelf dat ik niet moet denken zoals ik denk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ik merk de geur en het aroma van dingen op.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Zelfs als ik heel erg overstuur ben kan ik dit op een of andere manier onder woorden brengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ik doe activiteiten gehaast zonder dat ik er echt aandacht voor heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, kan ik ze opmerken zonder iets te doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ik denk dat mijn emoties soms slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet zou moeten voelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ik merk de visuele aspecten van kunst of de natuur op, zoals kleur, vorm, structuur of patronen van licht en donker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bij gebruik van de Nederlandse FFMQ-SF refereren aan: Bohlmeijer ET, ten Klooster PM, Fledderus M, Veehof MM, Baer R. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. Assessment 2011;18(3):308-20.

	Nooit of bijna nooit waar (1)	Zelden waar (2)	Soms waar (3)	Vaak waar (4)	Heel vaak of altijd waar (5)
21. Als ik verontrustende gedachten heb of beelden zie, merk ik ze op laat ze los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ik doe mijn werk of taken automatisch zonder dat ik me bewust ben van wat ik doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ik merk dat ik vaak dingen doe zonder er aandacht aan te besteden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ik keur mezelf af als ik onlogische gedachten heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bij gebruik van de Nederlandse FFMQ-SF refereren aan: Bohlmeijer ET, ten Klooster PM, Fledderus M, Veehof MM, Baer R. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. Assessment 2011;18(3):308-20.

## Toelichting FFMQ-SF

De FFMQ-SF is een verkorte versie van de FFMQ. Het is een zelfrapportage vragenlijst die mindfulness meet. Dit is het vermogen om de aandacht te kunnen richten op het huidige moment, op een niet-oordelende en accepterende wijze. De FFMQ-SF bestaat uit 24 items die vijf facetten van mindfulness meten, namelijk: observeren, beschrijven, bewust handelen, niet-oordelen en non-reactief zijn. *Observeren* is het vermogen om interne stimuli (bijvoorbeeld cognities, pijn, emoties) en externe stimuli (bijvoorbeeld geluiden, geuren) op te merken of waar te nemen. *Beschrijven* omvat het onder woorden brengen of beschrijven van interne en externe ervaringen. *Bewust handelen* is het hebben van aandacht voor de activiteit waarmee men op dat moment bezig is, zonder zich te laten afleiden door allerlei gedachten, gevoelens, etc. Dit is het tegenovergestelde van het handelen op de automatische piloot. *Niet-oordelen* omvat het accepteren van ervaringen op een niet-oordelende of niet-evaluierende wijze. Dit betekent dat er geen pogingen ondernomen worden om ervaringen te vermijden of te veranderen. *Non-reactief zijn* is het vermogen om interne ervaringen te laten komen en gaan, zonder erop te reageren of erin verstrikt te raken.

De FFMQ-SF is ontwikkeld in Nederland en gevalideerd onder mensen met angst- en stemmingsklachten (Bohlmeijer et al., 2011). Het betreft een verkorte versie van de FFMQ, die in de Verenigde Staten ontwikkeld en gevalideerd is onder studenten, mediterenden en de algemene bevolking (Baer et al., 2006; Bear et al., 2008). De FFMQ is in het Nederlands vertaald door Muskens en Kamphuis (zie [http://www.cvbb.nl/Portals/0/FFMQ\\_NL.pdf](http://www.cvbb.nl/Portals/0/FFMQ_NL.pdf)). Naar aanleiding van een cognitieve pre-test in een klinische populatie van reumapatiënten, zijn 12 items gedeeltelijk geherformuleerd om de inhoud van de items te verduidelijken (Veehof et al., 2011). Deze items waren te moeilijk geformuleerd en/of bevatten te moeilijke woorden. Deze aangepaste versie van de Nederlandse FFMQ is gevalideerd onder mensen met fibromyalgie (Veehof et al., 2011) en mensen met stemmings- en/of angstklachten (Bohlmeijer et al., 2011).

### Scoring van de FFMQ-SF

De volgende vragen hercoderen (1=5; 2=4; 4=2; 5=1):

v4, v5, v7, v8, v11, v12, v14, v17, v19, v22, v23, v24

### *FFMQ-SF totaalscore:*

som van v1 t/m v24

### *FFMQ-SF facet scores:*

Observeren = v6 + v10 + v15 + v20

Beschrijven = v1 + v2 + v5 + v11 + v16

Bewust handelen = v8 + v12 + v17 + v22 + v23

Niet-oordelen = v4 + v7 + v14 + v19 + v24

Non-reactief zijn = v3 + v9 + v13 + v18 + v21

Bij gebruik van de Nederlandse FFMQ-SF refereren aan: Bohlmeijer ET, ten Klooster PM, Fledderus M, Veehof MM, Baer R. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. Assessment 2011;18(3):308-20.

### Referenties

Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facts of mindfulness. *Assessment* 2006; 13: 27-45.

Baer RA, Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S. Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment* 2008; 15: 329-342.

Bohlmeijer ET, ten Klooster PM, Fledderus M, Veehof MM, Baer R. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment* 2011;18(3):308-20.

Veehof MM, ten Klooster PM, Taal E, Westerhof GJ, Bohlmeijer ET. Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology* 2011;30,1045-1054.

Bij gebruik van de Nederlandse FFMQ-SF refereren aan: Bohlmeijer ET, ten Klooster PM, Fledderus M, Veehof MM, Baer R. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment* 2011;18(3):308-20.