

## Haptotherapeutische Welbevinden Schaal (HWS)

Deze vragenlijst gaat over gevoelens en gedachten die u had in de afgelopen week. Het antwoord op elke vraag wordt gegeven op een schaal van 1 t/m 5. De uitersten op de schaal (1 en 5) vertegenwoordigen de contrasten van een bepaald gevoel of een bepaalde gedachte. U kunt antwoorden door het cijfer te omcirkelen dat het beste overeenkomt met uw gevoelens en gedachten.

### 14 vragen over de afgelopen week (score 1 t/m 5)

### Omcirkel uw antwoord per vraag

1	Hoe tevreden was u over uw levenswelzijn? (volkomen ongelukkig - super gelukkig)	1	2	3	4	5
2	Hoe verliep uw lichamelijk bewegen? (onhandig en stijf - soepel en harmonieus)	1	2	3	4	5
3	Hoe was uw spierspanning? (zeer hoge spierspanning - ontspannen)	1	2	3	4	5
4	Had u zelfvertrouwen? (zeer onzeker - vol zelfvertrouwen)	1	2	3	4	5
5	Schrok u bij lichamelijk contact? (heel erg - helemaal niet)	1	2	3	4	5
6	Had u vertrouwen in uw medemens? (zeer wantrouwend - vol vertrouwen)	1	2	3	4	5
7	Ging u uit van uw eigen capaciteiten? (paste mij erg aan - volgde mijn eigen koers)	1	2	3	4	5
8	Hoe verliep het contact met anderen? (afstandelijk - persoonlijk, diepgaand)	1	2	3	4	5
9	Ervaarde u vrijheid in uw leven? (zeer beperkt - onbevangen en vrij)	1	2	3	4	5
10	Voelde u zich verantwoordelijk voor uw eigen leven? (werd geleefd - ging mijn eigen gang)	1	2	3	4	5
11	Heeft u van het leven genoten? (het was niet leuk - volop genieten)	1	2	3	4	5
12	Heeft u de mensen die u dierbaar zijn, aangeraakt? (helemaal niet - heel vaak)	1	2	3	4	5
13	Werd u aangeraakt door mensen die u dierbaar zijn? (helemaal niet - heel vaak)	1	2	3	4	5
14	Voelde u innerlijke rust? (nooit - altijd)	1	2	3	4	5

## Haptotherapeutische Welbevinden Schaal (HWS)

De Haptotherapeutische Welbevinden Schaal (HWS) is een compilatie van veertien klinische vragen, waarbij elk item gescoord wordt op een 5-punts Likert schaal. De vragenlijst geeft een indruk van iemands welbevinden vanuit haptotherapeutisch perspectief. De HWS heeft vijf subschalen: psychisch welbevinden (1, 9, 11, 14); lichamelijk welzijn (2, 3); autonomie (4, 7, 10); relatie met anderen (5, 6, 8); aanraken en aangeraakt worden (12, 13). In een onderzoek naar het effect van haptotherapie op patiënten met chronische pijn varieerde Chronbach's Alpha van de HWS gemeten op drie verschillende meetmomenten van .78 tot .89.<sup>[1]</sup> De betrouwbaarheid van de HWS werd bevestigd in een onderzoek naar het mogelijke nut van de HWS in de klinische praktijk met een Chronbach's Alpha: .86.<sup>[2]</sup>

### Score (bereik: 14-70)

Uit onderzoek van Klabbers en Vingerhoets (2022) bleek een gemiddelde HWS-somscore van 45 bij mensen die hulp vragen bij een haptotherapeut, versus 54 bij mensen in de controlegroep.<sup>[2]</sup>

<sup>[1]</sup> Klabbers, G.A., Vingerhoets A.J.J.M. (2021). What is the effect of haptotherapy on patients with chronic pain? *International Journal of Haptonomy and Haptotherapy*, 1:1-9.

<sup>[2]</sup> Klabbers, G.A., Vingerhoets A.J.J.M. (2022). Measuring patient well-being: an exploratory study of the Haptotherapeutic Well-being Scale (HWS). *International Journal of Haptonomy and Haptotherapy*, 1:1-7.