

Hoe ik denk en voel sinds de beangstigende gebeurtenis

Wij willen graag weten wat voor soort gedachten en gevoelens je hebt na de beangstigende gebeurtenis.

Hieronder staat een lijst met uitspraken. Lees alsjeblieft elke uitspraak zorgvuldig door en vertel ons hoe zeer je het EENS of ONEENS bent met die uitspraak door steeds één kruisje te zetten.

Mensen reageren verschillend op beangstigende gebeurtenissen. Er zijn geen goede of foute antwoorden op deze uitspraken.

	<i>Helemaal mee oneens</i>	<i>Een beetje mee oneens</i>	<i>Een beetje mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
1. Iedereen zou me pijn kunnen doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Iedereen laat me in de steek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik ben een lafaard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat ik op een negatieve manier ben veranderd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik vertrouw mensen niet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat er iets heel erg mis is met mij.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik ben waardeloos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dat het mij niet lukt om al mijn angsten te overwinnen laat zien dat ik een mislukking ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Kleine dingen brengen me van slag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik kan er niet mee omgaan als dingen moeilijk worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ik kan niet voorkomen dat mij slechte dingen overkomen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ik moet de hele tijd opletten voor gevaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat ik er nooit overheen zal komen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik was vroeger een vrolijk iemand maar nu ben ik altijd verdrietig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Er gebeuren altijd slechte dingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ik zal nooit meer normale gevoelens kunnen hebben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ik ben bang dat ik zo boos word dat ik iets kapot zal maken of iemand pijn zal doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Het leven is oneerlijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Mijn leven is verwoest door de beangstigende gebeurtenis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Ik voel me een ander mens sinds de beangstigende gebeurtenis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat ik gek aan het worden ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Niets goeds kan mij nog overkomen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ik moet proberen mijn gedachten over de beangstigende gebeurtenis te controleren. Anders zal er iets verschrikkelijks gebeuren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. De beangstigende gebeurtenis heeft me voor altijd veranderd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ik moet heel voorzichtig zijn omdat er iets ergs zou kunnen gebeuren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Child Post-Traumatic Cognitions Inventory (cPTCI) – score noteren

“Verstorende en blijvende verandering” component (13 items)

Items 4, 6, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24

4. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat ik op een negatieve manier ben veranderd.
6. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat er iets heel erg mis is met mij.
8. Dat het mij niet lukt om al mijn angsten te overwinnen laat zien dat ik een mislukking ben.
13. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat ik er nooit overheen zal komen.
14. Ik was vroeger een vrolijk iemand maar nu ben ik altijd verdrietig.
16. Ik zal nooit meer normale gevoelens kunnen hebben.
17. Ik ben bang dat ik zo boos word dat ik iets kapot zal maken of iemand pijn zal doen.
19. Mijn leven is verwoest door de beangstigende gebeurtenis.
20. Ik voel me een ander mens sinds de beangstigende gebeurtenis.
21. Mijn reacties sinds de beangstigende gebeurtenis laten zien dat ik gek aan het worden ben.
22. Niets goeds kan mij nog overkomen.
23. Ik moet proberen mijn gedachten over de beangstigende gebeurtenis te controleren. Anders zal er iets verschrikkelijks gebeuren.
24. De beangstigende gebeurtenis heeft me voor altijd veranderd.

“Zwakkeling in een angstaanjagende wereld” component (12 items)

Items 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 18, 25

1. Iedereen zou me pijn kunnen doen.
2. Iedereen laat me in de steek.
3. Ik ben een lafaard.
5. Ik vertrouw mensen niet.
7. Ik ben waardeloos.
9. Kleine dingen brengen me van slag.
10. Ik kan er niet mee omgaan als dingen moeilijk worden.
11. Ik kan niet voorkomen dat mij slechte dingen overkomen.
12. Ik moet de hele tijd opletten voor gevaar.
15. Er gebeuren altijd slechte dingen.
18. Het leven is oneerlijk.
25. Ik moet heel voorzichtig zijn omdat er iets ergs zou kunnen gebeuren.

Score: 1, 2, 3, 4 (*Helemaal mee oneens; Een beetje mee oneens; Een beetje mee eens; Helemaal mee eens, respectievelijk*) Geen omgekeerd gescoorde items.