

# University of Rhode Island Change Assessment Scale

Disclaimer en Copyright: zie [www.psychotraumadiagnostics.org](http://www.psychotraumadiagnostics.org)

Original: McConaughy, E.A., DiClemente, C.C., Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1989). Stages of change in psychotherapy: a follow-up report. *Psychotherapy*, 26, 494-503.

Deze uitgave: ARQ Centrum'45, ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum (2015)

Deze vragenlijst gaat over gedachten die mensen kunnen hebben over het werken aan persoonlijke problemen in de behandeling. Elke uitspraak beschrijft hoe een persoon zich kan voelen aan de start van de behandeling, of bij het benaderen van problemen in het dagelijks leven. Geeft u a.u.b. aan in hoeverre u het eens of oneens bent met elke uitspraak. Baseer elke uitspraak op hoe u zich op dit moment voelt, en niet hoe u zich in het verleden erover voelde of hoe u zich zou willen voelen. De uitspraken verwijzen naar uw posttraumatische stress (PTSS) klachten. Het kan zijn dat u hieraan behandeld gaat of wilt worden binnen uw behandelcentrum. Het kan ook zijn dat deze klachten geen onderdeel uitmaken van uw behandeling. Vult u a.u.b. de lijst in met uw PTSS klachten als 'het probleem'. De woorden 'hier' en 'deze plaats' verwijzen naar het behandelcentrum.

Is PTSS behandeling een HOOFDDOEL, SUBDOEL of GEEN DOEL van uw behandeling?

- Hoofddoel  
 Subdoel  
 Geen doel

<i>Kies het antwoord dat het beste beschrijft in welke mate u het eens bent met de uitspraak.</i>	<i>sterk mee oneens</i>	<i>oneens</i>	<i>onbeslist</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Sterk mee eens</i>
1. Wat mij betreft heb ik geen problemen die moeten worden opgelost.					
2. Ik denk dat ik er klaar voor ben om mezelf te veranderen.					
3. Ik doe iets aan de problemen die me dwars zitten.					
4. Het is misschien de moeite waard om aan mijn problemen te werken.					
5. Ik ben niet degene met een probleem. Het heeft weinig zin voor mij om hier te zijn.					
6. Ik ben bang om terug te vallen in een probleem dat ik al had aangepakt, dus ik ben hier om hulp te zoeken.					

7. Eindelijk doe ik iets aan mijn probleem.					
8. Ik loop met het idee rond dat ik iets aan mezelf wil veranderen.					
9. Tot nu toe heb ik met succes aan mijn probleem gewerkt, maar ik weet niet zeker of ik dat wel in mijn eentje zal kunnen volhouden.					
10. Soms is mijn probleem moeilijk maar ik werk eraan.					
11. Proberen te veranderen is zonde van mijn tijd, want het probleem heeft niets met mij te maken.					
12. Ik hoop dat ik hier mezelf beter kan leren begrijpen.					
13. Ik neem aan dat ik gebreken heb, maar er is niets dat ik werkelijk veranderen moet.					
14. Ik werk er echt hard aan om te veranderen.					
15. Ik heb een probleem en ik denk echt dat ik er aan moet werken.					
16. Het lukt me niet zo goed als ik had gehoopt om mijn veranderde gedrag vol te houden, en ik ben hier om terugval te voorkomen.					
17. Ook al ben ik niet altijd succesvol in het veranderen, ik werk tenminste aan mijn probleem.					
18. Ik dacht dat als ik eenmaal het probleem had opgelost, er vanaf zou zijn maar soms merk ik wel dat ik er nog steeds mee worstel.					

19. Ik wilde dat ik meer ideeën had over hoe ik mijn probleem moet oplossen.					
20. Ik ben begonnen met de aanpak van mijn probleem maar ik zou graag wat hulp willen hebben.					
21. Misschien kunnen ze me hier helpen.					
22. Misschien heb ik een steuntje in de rug nodig om de veranderingen die ik al bereikt heb, vol te houden.					
23. Misschien ben ik een onderdeel van het probleem, maar ik denk van niet.					
24. Ik hoop dat iemand hier mij goede raad kan geven.					

<b>25. Iedereen kan verandering praten; ik doe er werkelijk iets aan.</b>					
<b>26. Al dat gepraat over psychologie is saai. Waarom kunnen mensen hun problemen niet gewoon vergeten?</b>					
<b>27. Ik ben hier om te voorkomen dat ik terugval in hetzelfde probleem.</b>					
<b>28. Het is frustrerend maar ik heb het gevoel dat een probleem dat dacht te hebben opgelost, misschien aan het terugkeren is.</b>					
<b>29. Ik heb zorgen maar die heeft iedereen. Waarom zou je er tijd aan besteden?</b>					
<b>30. Ik werk actief aan mijn probleem.</b>					
<b>31. Ik leer liever omgaan met mijn gebreken dan ze proberen te veranderen.</b>					
<b>32. Na alles wat ik heb gedaan om mijn probleem te veranderen, merk ik dat het me toch zo nu en dan blijft achtervolgen.</b>					