

# Caregiver Traps Scale (Ouderlijke Valkuilen Schaal)

## Zelfreflectie-tool



### Inleiding

We hebben geconstateerd dat het een heel normaal proces is voor ouders om te worstelen met zorgen die aan de oppervlakte komen terwijl ze bezig zijn met het 'coachen van gedrag/ emoties bij hun kind en hersteltaken (spijt betuigen). Hoe waarschijnlijk is het dat u zich zorgen maakt over elk van de volgende items bij het ondersteunen van uw kind?



**Omcirkel a.u.b. het juiste cijfer waarbij 1 = *niet waarschijnlijk* en 7 = *zeer waarschijnlijk***

1. Ik maak me zorgen dat ik door mijn kind wordt afgewezen	1 2 3 4 5 6 7
2. Ik maak me zorgen over het onder druk zetten van mijn relatie als koppel.	1 2 3 4 5 6 7
3. Ik maak me zorgen over het vervreemden van andere familieleden of belangrijke relaties (naast je partner)	1 2 3 4 5 6 7
4. Ik maak me zorgen dat mijn kind als abnormaal of geestesziek wordt gezien.	1 2 3 4 5 6 7
5. Ik maak me zorgen dat mijn kind normale activiteiten of speciale gelegenheden zal missen.	1 2 3 4 5 6 7
6. Ik ben bang dat ik iets zal doen of zeggen waar ik spijt van zal krijgen uit frustratie of woede.	1 2 3 4 5 6 7
7. Ik maak me zorgen dat ik niet in staat ben interventies uit te voeren (bijv weerstand vanwege tijdgebrek).	1 2 3 4 5 6 7
8. Ik maak me zorgen over het veroorzaken van lijden aan mijn kind of anderen.	1 2 3 4 5 6 7
9. Ik maak me tijdens het hele proces zorgen over het afbreken of opbranden.	1 2 3 4 5 6 7
10. Ik maak me zorgen over het vertroetelen van mijn kind en het voorkomen dat hij of zij onafhankelijk wordt.	1 2 3 4 5 6 7
11. Ik maak me zorgen dat ik onderweg mijn eigen verleden onder ogen moet zien.	1 2 3 4 5 6 7
12. Ik ben bang dat de symptomen van mijn naaste zullen verschuiven (bijvoorbeeld van snijden naar middelengebruik, enz.)	1 2 3 4 5 6 7
13. Ik maak me zorgen dat ik mijn kind "te ver" drijf, waardoor de symptomen verergeren, ontweningsverschijnselen, weglopen of zelfmoord bijvoorbeeld.	1 2 3 4 5 6 7
14. Ik maak me zorgen dat ik de schuld krijg of dat ik de schuld krijg als het niet goed gaat.	1 2 3 4 5 6 7
15. Anders:	1 2 3 4 5 6 7

Als ik getriggerd word, heb ik meer kans om:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

