

# Unhelpful Thoughts and Beliefs About Stuttering Scales (UTBAS I, II, III) For Adults

## Unhelpful Beliefs About Stuttering schaal, Nederlandstalige versie

Gebruik deze schaal, lees aandachtig elk item hieronder en omcirkel het cijfer dat jou het best beschrijft op vlak van: (1) hoe vaak je deze gedachten hebt, (2) In welke mate je deze gedachten gelooft en (3) hoe angstig deze gedachten je maken.

		1= Ik heb nooit de gedachte 2= Ik heb zelden de gedachte 3= Ik heb soms de gedachte 4= Ik heb vaak de gedachte 5= Ik heb altijd de gedachte					Hoe VAAK ik deze gedachten heb					In welke mate ik deze gedachten GELOOF					Hoe ANGSTIG deze gedachten me maken				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Mensen zullen aan mijn bekwaamheid twijfelen omdat ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Het is onmogelijk om echt succesvol te zijn in het leven als je stottert.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Ik zal geen job kunnen houden als ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Het is allemaal mijn fout – Ik zou mijn stotter onder controle moeten kunnen houden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Ik ben een zwak persoon omdat ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Niemand zal me leuk vinden als ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Ik zou kunnen stotteren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Mensen focussen op elk woord dat ik zeg.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Ik ben onbekwaam.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Niemand zou van een stotteraar kunnen houden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Ik zal stotteren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Iedereen in de kamer zal me horen stotteren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Ik ben dom.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Anderen zullen denken dat ik dom ben als ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		1= Ik heb nooit de gedachte 2= Ik heb zelden de gedachte 3= Ik heb soms de gedachte 4= Ik heb vaak de gedachte 5= Ik heb altijd de gedachte					Hoe VAAK ik deze gedachten heb					In welke mate ik deze gedachten GELOOF					Hoe ANGSTIG deze gedachten me maken				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Ik zal nooit succesvol zijn omwille van mijn stotteren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	Ik zal hun vragen niet kunnen beantwoorden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	Ik ben hopeloos.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	Ik ben van geen nut op de werkvloer.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	Mensen zullen me onbekwaam vinden omdat ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	Ik zal volledig blokkeren en zal niet kunnen spreken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	Iedereen zal denken dat ik een idioot ben.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	Ik kan niet spreken tegen personen in gezaghebbende posities.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	Mensen zullen denken dat ik raar ben.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	Mensen zullen denken dat ik geen Nederlands kan spreken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Niemand zou een relatie willen hebben met een stotteraar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Ik kan niet helder denken omdat ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Ik kan niet tegen agressieve personen spreken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	Mensen zullen denken dat ik geen mening heb.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Mensen zullen denken dat ik saai ben omdat ik niets te zeggen heb.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Als ik blokkeer zullen mensen denken dat ik achterlijk ben.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	Ik kan deze mensen niet onder ogen zien.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	Mensen zullen zich afvragen wat er met me aan de hand is als ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1= Ik heb nooit de gedachte 2= Ik heb zelden de gedachte 3= Ik heb soms de gedachte 4= Ik heb vaak de gedachte 5= Ik heb altijd de gedachte	Hoe VAAK ik deze gedachten heb					In welke mate ik deze gedachten GELOOF					Hoe ANGSTIG deze gedachten me maken				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	Wat zullen mensen van me denken als ze het niet eens zijn met wat ik zeg?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
34	De meeste mensen beschouwen stotteraars als minder bekwaam.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
35	Ik wil niet gaan – mensen zullen me niet leuk vinden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
36	Mijn pauzes duren te lang – mensen zullen me vreemd vinden.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
37	Mensen zullen me niet graag hebben want ik zal niet goed kunnen praten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
38	Ik kan mensen nergens van overtuigen omdat ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
39	Mensen zullen denken dat ik achterlijk ben als ik stotter.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
40	Ik zal blokkeren – ik weet dat ik dat zal doen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
41	Ik zal mezelf belachelijk maken.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
42	Mensen worden het beu te wachten tot ik mijn woorden eruit heb gekregen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
43	Mensen zouden niet zo lang op mij moeten wachten tot ik spreek.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
44	Ik breng de mensen met wie ik spreek altijd in verlegenheid.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
45	Mensen denken dat ik iets te verbergen heb omdat mijn stotteren verdacht klinkt.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
46	Mensen zullen denken dat ik waardeloos ben.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
47	Ik zal mezelf voor schut zetten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
48	Ik kan niet praten met mensen die ik sexueel aantrekkelijk vind.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
49	Niemand zal verstaan wat ik probeer te zeggen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
50	Wat heeft het voor zin om zelfs maar proberen te spreken – het komt er nooit goed uit.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		1= Ik heb nooit de gedachte 2= Ik heb zelden de gedachte 3= Ik heb soms de gedachte 4= Ik heb vaak de gedachte 5= Ik heb altijd de gedachte					Hoe VAAK ik deze gedachten heb					In welke mate ik deze gedachten GELOOF					Hoe ANGSTIG deze gedachten me maken				
51	Ik zal niet in staat zijn precies te zeggen wat ik wil zeggen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
52	Iedereen zal denken dat ik simpel of dom ben omdat ik het moeilijke woorden vermijd.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
53	Ik vertraag iedere conversatie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
54	Iedereen haat het als ik begin te praten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
55	Ik kan nooit spreken tijdens het telefoneren.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
56	Ik zal niet in staat zijn te vragen wat ik wil.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
57	De persoon aan de andere kant van de telefoon zal opleggen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
58	Mensen zullen me uitlachen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
59	Mensen zullen denken dat ik (doof)stom ben.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
60	Ik zal nooit mijn punt helemaal kunnen toelichten – ze zullen me verkeerd begrijpen.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
61	Het antwoordapparaat zal uitschakelen als ik blokkeer – Ik zal niet in staat zijn een boodschap achter te laten.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
62	Ze zullen denken dat ik een grappenmaker ben als ik blokkeer.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
63	Ik zal geen 'hallo' kunnen zeggen als ik de telefoon opneem.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
64	Personen die stotteren zijn stom.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
65	Mensen die stotteren zijn onbekwaam.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
66	Mensen die stotteren zijn saai.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					