Mini-CERTS

Mini-Cambridge-Exeter-schaal voor repetitief denken (Mini-CERTS)

De Mini-CERTS is een korte vragenlijst die strategieën voor cognitieve emotieregulatie meet, met de nadruk op ruminatie en controlegericht denken. De vragenlijst maakt een snelle beoordeling mogelijk van de mate waarin repetitieve verwerkingsgedachten voorkomen en van de bijbehorende moeite met het hanteren van emoties, met name bij angststoornissen en depressieve stoornissen.

Aantal vragen	12 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Adrian Wells (2009)
Categorie	Depressie, Angst

Voorbeeld van de 12 vragen

Wanneer gedachten over mezelf, mijn gevoelens of situaties en gebeurtenissen die ik heb meegemaakt in me opkomen...

Mijn gedachten draaien in kringetjes en keren steeds terug naar dezelfde thema's.

Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd

Wanneer gedachten over mezelf, mijn gevoelens of situaties en gebeurtenissen die ik heb meegemaakt in me opkomen...

Ik kan veranderingen intuïtief begrijpen en erop reageren, zonder alles tot in detail te hoeven analyseren.

Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd

Wanneer gedachten over mezelf, mijn gevoelens of situaties en gebeurtenissen die ik heb meegemaakt in me opkomen...

Ik vergelijk mezelf met andere mensen.

Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd

Wanneer gedachten over mezelf, mijn gevoelens of situaties en gebeurtenissen die ik heb meegemaakt in me opkomen...

Ik denk op een open, vrije en creatieve manier.

Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd

Wanneer gedachten over mezelf, mijn gevoelens of situaties en gebeurtenissen die ik heb meegemaakt in me opkomen...

Ik beoordeel mezelf aan de hand van mijn persoonlijke waarden en overtuigingen.

Bijna nooit | Soms | Vaak | Bijna altijd

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord op een 4- of 5-punts likertschaal (vaak van 1 “Nooit” tot 4 of 5 “Altijd”). De scores worden opgeteld of per subdimensie berekend, waarbij bijvoorbeeld ruminatie wordt onderscheiden van automatische controle. Er zijn normen beschikbaar om hoge scores te interpreteren als aanwijzingen voor problemen met emotieregulatie.