

SCARED-KEY

PANIC = 1 + 6 + 9 + 12 + 15 + 18 + 19 + 22 + 24 + 27 + 30 + 34 + 38

GAD = 5 + 7 + 14 + 21 + 23 + 28 + 33 + 35 + 37

SAD = 4 + 8 + 13 + 16 + 20 + 25 + 29 + 31

SOCPHOB = 3 + 10 + 26 + 32 + 39 + 40 + 41

SCHOOL = 2 + 11 + 17 + 36



VRAGENLIJST OVER ANGST EN BANG-ZIJN BIJ KINDEREN

Wat moet je doen?


Op de volgende bladzijdes staan zinnen die allemaal te maken hebben met bang-zijn. Lees elke zin en geef aan of het bij jou **niet waar**, **soms waar** of **vaak waar** is. Sla geen enkele vraag over.

Vul dit eerst in:

Naam:

Hoe oud ben je? Ik ben jaar

Ben je een jongen of een meisje? Ik ben een

Ga door naar de volgende bladzijde 

1. Als ik bang ben, is het moeilijk om adem te halen. niet waar soms waar vaak waar
2. Ik krijg hoofdpijn of buikpijn als ik op school ben. niet waar soms waar vaak waar
3. Ik ben niet graag bij mensen die ik niet goed ken. niet waar soms waar vaak waar
4. Ik word bang als ik niet thuis slaap. niet waar soms waar vaak waar
5. Ik maak me zorgen of anderen me wel aardig vinden. niet waar soms waar vaak waar
6. Als ik bang ben, voelt het alsof ik flauw val. niet waar soms waar vaak waar
7. Ik ben zenuwachtig. niet waar soms waar vaak waar
8. Ik blijf bij mijn ouders, waar ze ook heen gaan. niet waar soms waar vaak waar
9. Mensen zeggen tegen me dat ik er zenuwachtig uitzie. niet waar soms waar vaak waar
10. Ik voel me nerveus bij mensen die ik niet goed ken. niet waar soms waar vaak waar
11. Ik krijg buikpijn op school. niet waar soms waar vaak waar
12. Als ik bang word, voelt het alsof ik gek word. niet waar soms waar vaak waar
13. Ik maak me zorgen om alleen te slapen. niet waar soms waar vaak waar
14. Ik maak me zorgen of ik even goed ben als andere kinderen. niet waar soms waar vaak waar
15. Als ik bang ben, voelt het alsof dingen niet echt zijn. niet waar soms waar vaak waar
16. Ik heb nare dromen over dat er iets ergs met mijn ouders gebeurt. niet waar soms waar vaak waar
17. Ik maak me zorgen over naar school gaan. niet waar soms waar vaak waar
18. Als ik bang ben, klopt mijn hart snel. niet waar soms waar vaak waar
19. Ik voel me trillerig en zwak. niet waar soms waar vaak waar
20. Ik heb nare dromen over dat er iets ergs met mij gebeurt. niet waar soms waar vaak waar
21. Ik maak me zorgen of het wel goed met me zal gaan. niet waar soms waar vaak waar
22. Als ik bang ben, zweet ik veel. niet waar soms waar vaak waar

23. Ik ben iemand die zich veel zorgen maakt. niet waar soms waar vaak waar
24. Ik word echt bang zonder dat daar een reden voor is. niet waar soms waar vaak waar
25. Ik ben bang om alleen thuis te zijn. niet waar soms waar vaak waar
26. Ik vind het moeilijk om met mensen te praten die ik niet goed ken. niet waar soms waar vaak waar
27. Als ik bang ben, voelt het alsof ik ga stikken. niet waar soms waar vaak waar
28. Mensen zeggen tegen mij dat ik me teveel zorgen maak. niet waar soms waar vaak waar
29. Ik vind het niet leuk om weg van mijn familie te zijn. niet waar soms waar vaak waar
30. Ik ben bang om een angstaanval (of paniekaanval) te krijgen. niet waar soms waar vaak waar
31. Ik maak me zorgen dat er iets ergs met mijn ouders gebeurt. niet waar soms waar vaak waar
32. Ik ben verlegen bij mensen die ik niet goed ken. niet waar soms waar vaak waar
33. Ik maak me zorgen over de toekomst. niet waar soms waar vaak waar
34. Als ik bang ben, heb ik het gevoel dat ik moet overgeven. niet waar soms waar vaak waar
35. Ik maak me zorgen over hoe goed ik dingen doe. niet waar soms waar vaak waar
36. Ik ben bang om naar school te gaan. niet waar soms waar vaak waar
37. Ik maak me zorgen over dingen die vroeger gebeurd zijn. niet waar soms waar vaak waar
38. Als ik bang ben, voel ik me duizelig. niet waar soms waar vaak waar
39. Ik voel me zenuwachtig als ik iets moet doen terwijl andere kinderen of volwassenen naar me kijken (bijvoorbeeld: bij hardop lezen, een spreekbeurt, een spel of een sport). niet waar soms waar vaak waar
40. Ik voel me zenuwachtig wanneer ik naar een feestje of naar een andere plaats ga waar mensen zijn die ik niet goed ken. niet waar soms waar vaak waar
41. Ik ben verlegen. niet waar soms waar vaak waar