

## **SCAS-KEY**

$$\mathbf{SAD} = 5 + 8 + 11 + 14 + 15 + 38$$

$$\mathbf{SOCPHOB} = 6 + 7 + 9 + 10 + 26 + 31$$

$$\mathbf{OCD} = 13 + 17 + 24 + 35 + 36 + 37$$

$$\mathbf{PANIC} = 12 + 19 + 25 + 27 + 28 + 30 + 32 + 33 + 34$$

$$\mathbf{FEARS} = 2 + 16 + 21 + 23 + 29$$

$$\mathbf{GAD} = 1 + 3 + 4 + 18 + 20 + 22$$



## VRAGENLIJST OVER ANGST EN BANG-ZIJN BIJ KINDEREN

### Wat moet je doen?

Op de volgende bladzijden staan zinnen die allemaal te maken hebben met bang-zijn. Lees elke zin en vul in of het **nooit**, **soms**, **vaak** of **altijd** met jou het geval 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 .....

1. Ik maak me zorgen om dingen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
2. Ik ben bang voor het donker.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
3. Als ik een probleem heb, dan krijg ik een gek gevoel in mijn buik.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
4. Ik ben bang.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
5. Ik zou het eng vinden om alleen thuis te zijn.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
6. Ik ben bang als ik een proefwerk moet maken.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
7. Ik ben bang als ik naar een WC moet die door veel vreemde mensen gebruikt wordt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
8. Ik maak me zorgen over dat ik niet bij mijn ouders ben.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
9. Ik ben bang dat ik mezelf voor gek zal zetten als er anderen bij zijn.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
10. Ik maak me zorgen dat ik mijn huiswerk slecht zal maken.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
11. Ik maak me zorgen over dat er iets vreselijks zal gebeuren met iemand uit mijn familie.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
12. Ik heb opeens het gevoel dat ik niet kan ademen en ik weet niet hoe dat komt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
13. Ik moet steeds controleren of ik dingen goed gedaan heb (bijvoorbeeld of het licht uit is of dat de deur op slot is).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
14. Ik ben bang als ik alleen moet slapen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
15. Ik heb 's morgens moeite om naar school te gaan omdat ik me dan nerveus of bang voel.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
16. Ik ben bang voor honden.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
17. Ik moet steeds aan slechte of gekke dingen denken.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
18. Als ik een probleem heb, dan slaat mijn hart heel snel.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
19. Ik ga opeens trillen of beven en ik weet niet hoe dat komt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
20. Ik maak me zorgen over dat er iets ergs met mij gebeurt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
21. Ik ben bang om naar de dokter of de tandarts te gaan.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd

22. Als ik een probleem heb, dan voel ik me trillerig.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
23. Ik ben bang om op een hoge plek te staan of in een lift te zijn.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
24. Ik moet aan speciale dingen denken (bijvoorbeeld woorden of getallen) om te zorgen dat er niets ergs gebeurt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
25. Ik ben bang als ik moet reizen in auto, bus of trein.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
26. Ik maak me zorgen over wat andere mensen van me denken.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
27. Ik ben bang om op drukke plekken te zijn (zoals winkels).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
28. Plotseling ben ik heel bang en ik weet niet hoe dat komt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
29. Ik ben bang voor insecten of spinnen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
30. Ik word opeens duizelig en ik weet niet hoe dat komt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
31. Ik ben bang als ik een spreekbeurt moet houden voor de klas.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
32. Mijn hart begint opeens te snel te kloppen en ik weet niet hoe dat komt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
33. Ik maak me zorgen over dat ik opeens bang word zonder dat er iets is om bang voor te zijn.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
34. Ik ben bang om in een kleine gesloten ruimte te zijn (zoals een tunnel).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
35. Ik moet sommige dingen van mezelf steeds weer opnieuw doen (zoals mijn handen wassen of in een bepaalde volgorde dingen schoonmaken of opruimen).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
36. Ik heb last van slechte of gekke gedachten of plaatjes in mijn hoofd	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
37. Ik moet sommige dingen precies op de goede manier doen om te zorgen dat er niets ergs gebeurt.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
38. Ik zou bang zijn als ik een nacht ergens anders zou moeten slapen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd