

Datum: _____

Naam: _____

RCADS

Wat moet je doen? Lees elke zin en vul in hoe vaak jij deze dingen meemaakt: nooit, soms, vaak of altijd. Sla geen vragen over. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

1. Ik maak me zorgen over dingen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
2. Ik voel me verdrietig of leeg	Noms	Soms	Vaak	Altijd
3. Als ik een probleem heb, krijg ik een raar gevoel in mijn buik	Noms	Soms	Vaak	Altijd
4. Ik pieker er over wanneer ik denk dat ik iets niet goed heb gedaan	Noms	Soms	Vaak	Altijd
5. Ik zou het eng vinden om alleen thuis te zijn	Noms	Soms	Vaak	Altijd
6. Ik vind niets meer echt leuk	Noms	Soms	Vaak	Altijd
7. Ik voel me zenuwachtig als ik een toets of een proefwerk moet maken	Noms	Soms	Vaak	Altijd
8. Ik zit er over in wanneer ik denk dat iemand boos op me is	Noms	Soms	Vaak	Altijd
9. Ik maak me zorgen over niet in de buurt van mijn ouders zijn	Noms	Soms	Vaak	Altijd
10. Ik heb last van slechte of rare gedachten of beelden in mijn hoofd	Noms	Soms	Vaak	Altijd
11. Ik heb problemen met slapen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
12. Ik maak me zorgen dat ik mijn werk op school slecht zal doen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
13. Ik maak me zorgen dat er iets ergs gaat gebeuren met iemand uit mijn gezin	Noms	Soms	Vaak	Altijd
14. Ik heb plotseling het gevoel alsof ik geen adem kan krijgen, terwijl er geen reden voor is	Noms	Soms	Vaak	Altijd
15. Ik heb geen zin in eten	Noms	Soms	Vaak	Altijd
16. Ik moet steeds controleren of ik dingen goed heb gedaan (bijvoorbeeld of het licht uit is, of de deur op slot is)	Noms	Soms	Vaak	Altijd
17. Ik ben bang als ik alleen moet slapen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
18. Ik vind het moeilijk om 's ochtends naar school te gaan omdat ik me zenuwachtig of bang voel	Noms	Soms	Vaak	Altijd

19. Ik heb geen energie om dingen te doen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
20. Ik maak me zorgen dat ik misschien stom lijk	Noms	Soms	Vaak	Altijd
21. Ik ben erg moe	Noms	Soms	Vaak	Altijd
22. Ik maak me zorgen dat er erge dingen met me gaan gebeuren	Noms	Soms	Vaak	Altijd
23. Ik kan slechte of rare gedachten moeilijk uit mijn hoofd krijgen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
24. Als ik een probleem heb, slaat mijn hart heel snel	Noms	Soms	Vaak	Altijd
25. Ik kan niet helder nadenken	Noms	Soms	Vaak	Altijd
26. Ik begin plotseling te beven of te trillen, terwijl daar geen reden voor is	Noms	Soms	Vaak	Altijd
27. Ik maak me zorgen dat me iets ergs gaat overkomen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
28. Als ik een probleem heb, voel ik me trillerig	Noms	Soms	Vaak	Altijd
29. Ik heb het gevoel dat ik niets waard ben	Noms	Soms	Vaak	Altijd
30. Ik maak me zorgen dat ik fouten maak	Noms	Soms	Vaak	Altijd
31. Ik moet bepaalde gedachten denken (zoals getallen of woorden) om te zorgen dat er geen nare dingen gebeuren	Noms	Soms	Vaak	Altijd
32. Ik pieker over wat andere mensen van me denken	Noms	Soms	Vaak	Altijd
33. Ik ben bang om op plaatsen te zijn waar veel mensen zijn, zoals een winkelcentrum, de bioscoop, bussen of drukke speeltuinen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
34. Plotseling voel ik me heel bang, terwijl er geen reden voor is	Noms	Soms	Vaak	Altijd
35. Ik maak me zorgen over wat er zal gaan gebeuren	Noms	Soms	Vaak	Altijd
36. Ik word plotseling duizelig of slap terwijl er geen reden voor is	Noms	Soms	Vaak	Altijd
37. Ik denk aan de dood	Noms	Soms	Vaak	Altijd
38. Ik ben bang als ik voor de klas iets moet zeggen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
39. Mijn hart begint plotseling te snel te kloppen terwijl daar geen reden voor is	Noms	Soms	Vaak	Altijd

40. Ik heb een gevoel alsof ik niet wil bewegen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
41. Ik pieker dat ik plotseling bang zal worden terwijl er niets is om bang voor te zijn	Noms	Soms	Vaak	Altijd
42. Ik moet sommige dingen steeds opnieuw doen (zoals handen wassen, dingen schoonmaken of op een bepaalde manier neerleggen)	Noms	Soms	Vaak	Altijd
43. Ik ben bang dat ik mezelf voor gek zal zetten tegenover andere mensen	Noms	Soms	Vaak	Altijd
44. Ik moet sommige dingen precies op de goede manier doen om er voor te zorgen dat er geen nare dingen gebeuren	Noms	Soms	Vaak	Altijd
45. Ik lig 's avonds in bed te piekeren	Noms	Soms	Vaak	Altijd
46. Ik zou bang zijn als ik een nacht van huis moest zijn	Noms	Soms	Vaak	Altijd
47. Ik voel me onrustig	Noms	Soms	Vaak	Altijd

Questionnaire RCADS

Consigne : Cochez le mot qui montre avec quelle fréquence chacune de ces choses vous arrivent. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

	Jamais	Quelque fois	Souvent	Toujours
1. Je m'inquiète sur les choses				
2. Je me sens triste ou vide				
3. Quand j'ai un problème, j'ai une drôle de sensation dans l'estomac				
4. Je m'inquiète quand je pense que j'ai fait quelque chose avec médiocrité				
5. J'aurais peur d'être livré(e) à moi-même à la maison				
6. Rien n'est plus très amusant				
7. Je me sens effrayé(e) quand je dois faire un test				
8. Je me sens inquiet (inquiète) quand je pense que quelqu'un est fâché contre moi				
9. Je m'inquiète à propos d'être loin de mes parents				
10. Je suis tracassé(e) par des pensées ou des images mauvaises ou idiotes dans mon esprit				
11. J'ai du mal à dormir				
12. Je m'inquiète de mal faire mon travail à l'école				
13. Je m'inquiète que quelque chose d'affreux arrive à quelqu'un dans ma famille				
14. Je me sens subitement comme si je ne pouvais plus respirer quand il n'y a aucune raison pour ça				
15. J'ai des problèmes d'appétit				
16. Je dois tout le temps vérifier que j'ai fait les choses correctement (comme vérifier si la lumière est éteinte ou la porte fermée à clé)				
17. Je me sens effrayé(e) si je dois dormir tout(e) seul(e)				
18. J'ai du mal à aller à l'école le matin car je sens nerveux(nerveuse) ou effrayé(e)				
19. Je n'ai aucune énergie pour les choses				
20. Je m'inquiète d'avoir l'air bête				
21. Je suis énormément fatigué(e)				
22. Je m'inquiète que de mauvaises choses m'arrivent				

23. J'ai l'impression de ne pas pouvoir sortir des pensées mauvaises ou idiotes de ma tête				
24. Quand j'ai un problème, mon cœur bat vraiment vite				
25. Je ne peux pas penser clairement				
26. Je me mets subitement à trembler quand il n'y a aucune raison pour ça				
27. Je m'inquiète que quelque chose de mauvais m'arrive				
28. Quand j'ai un problème, je me sens tremblant(e)				
29. Je me sens sans valeur				
30. Je m'inquiète de faire des erreurs				
31. Je dois réfléchir à des pensées spéciales (comme des nombres ou des mots) pour empêcher que de mauvaises choses arrivent				
32. Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi				
33. Je suis effrayé(e) à l'idée d'être dans des endroits pleins de monde (comme les centres commerciaux, les cinémas, les cours d'école bondées)				
34. Tout d'un coup je me sens vraiment très apeuré(e) sans raison				
35. Je m'inquiète à propos de ce qui va se passer				
36. Je deviens subitement pris(e) de vertige ou d'évanouissement quand il n'y a aucune raison pour ça				
37. Je pense à la mort				
38. Je me sens effrayé(e) quand je dois parler face à ma classe				
39. Mon cœur se met subitement à battre trop rapidement pour aucune raison				
40. J'ai l'impression que je ne veux pas bouger				
41. Je m'inquiète d'avoir subitement une sensation effrayante quand il n'y a rien à craindre				
42. Je dois faire certaines choses encore et encore (comme me laver les mains, nettoyer ou mettre les choses dans un certain ordre)				
43. Je me sens effrayé(e) à l'idée d'avoir bête devant les gens				
44. J'ai à faire certaines choses juste comme il faut pour empêcher que de mauvaises choses arrivent				
45. Je m'inquiète quand je vais au lit le soir				
46. Je me sentirais effrayé(e) si je devais rester loin de la maison pour la nuit				
47. Je me sens agité(e)				

Ausfülldatum: _____

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Kreise bitte für jeden Satz das Wort ein, das am besten beschreibt, wie häufig jede dieser Aussagen auf dich zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1. Ich mache mir Sorgen.	niemals	manchmal	häufig	immer
2. Ich fühle mich traurig oder leer.	niemals	manchmal	häufig	immer
3. Wenn ich ein Problem habe, bekomme ich ein komisches Gefühl im Bauch.	niemals	manchmal	häufig	immer
4. Ich mache mir Sorgen, wenn ich denke, dass ich etwas schlecht gemacht habe.	niemals	manchmal	häufig	immer
5. Ich hätte Angst, allein zu Hause zu sein.	niemals	manchmal	häufig	immer
6. Nichts macht mir mehr so richtig Freude.	niemals	manchmal	häufig	immer
7. Ich habe Angst, wenn ich eine Arbeit schreiben muss.	niemals	manchmal	häufig	immer
8. Ich bin besorgt, wenn ich denke, dass jemand böse auf mich ist.	niemals	manchmal	häufig	immer
9. Ich mache mir Sorgen, wenn ich nicht bei meinen Eltern bin.	niemals	manchmal	häufig	immer
10. Mich stören schlimme oder dumme Gedanken oder Bilder in meinem Kopf.	niemals	manchmal	häufig	immer
11. Ich kann nicht gut schlafen.	niemals	manchmal	häufig	immer
12. Ich mache mir Sorgen, schlecht in der Schule zu sein.	niemals	manchmal	häufig	immer
13. Ich mache mir Sorgen, dass jemandem aus meiner Familie etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
14. Ich habe plötzlich das Gefühl, dass ich keine Luft bekomme, ohne dass es einen Grund dafür gibt.	niemals	manchmal	häufig	immer
15. Ich habe kaum Appetit.	niemals	manchmal	häufig	immer
16. Ich muss immer wieder kontrollieren, ob ich alles richtig erledigt habe (wie das Licht auszuschalten oder die Tür abzuschließen).	niemals	manchmal	häufig	immer
17. Ich habe Angst, wenn ich alleine schlafen muss.	niemals	manchmal	häufig	immer
18. Morgens fällt es mir schwer zur Schule zu gehen, weil ich nervös oder ängstlich bin.	niemals	manchmal	häufig	immer
19. Ich habe keine Energie, irgendetwas zu tun.	niemals	manchmal	häufig	immer
20. Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren könnte.	niemals	manchmal	häufig	immer
21. Ich bin sehr müde.	niemals	manchmal	häufig	immer
22. Ich mache mir Sorgen, dass mir schlimme Dinge zustoßen.	niemals	manchmal	häufig	immer

23.	Ich bekomme schlimme oder dumme Gedanken nicht aus meinem Kopf.	niemals	manchmal	häufig	immer
24.	Wenn ich ein Problem habe, schlägt mein Herz ganz schnell.	niemals	manchmal	häufig	immer
25.	Ich kann nicht klar denken.	niemals	manchmal	häufig	immer
26.	Ich fange plötzlich an zu zittern, ohne dass es einen Grund dafür gibt.	niemals	manchmal	häufig	immer
27.	Ich mache mir Sorgen, dass mir etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
28.	Wenn ich ein Problem habe, fühle ich mich ganz wackelig auf den Beinen.	niemals	manchmal	häufig	immer
29.	Ich fühle mich wertlos.	niemals	manchmal	häufig	immer
30.	Ich mache mir Sorgen, Fehler zu machen.	niemals	manchmal	häufig	immer
31.	Ich muss bestimmte Sachen denken (wie Zahlen oder Worte), um zu verhindern, dass etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
32.	Ich mache mir Sorgen, was andere über mich denken.	niemals	manchmal	häufig	immer
33.	Ich habe Angst, an Orten mit vielen Menschen zu sein (wie in Einkaufszentren, Kinos, Bussen oder auf vollen Spielplätzen).	niemals	manchmal	häufig	immer
34.	Plötzlich bekomme ich ohne Grund ganz große Angst.	niemals	manchmal	häufig	immer
35.	Ich mache mir Sorgen, was geschehen wird.	niemals	manchmal	häufig	immer
36.	Plötzlich wird mir schwindelig oder schummerig, ohne dass es einen Grund dafür gibt.	niemals	manchmal	häufig	immer
37.	Ich denke über den Tod nach.	niemals	manchmal	häufig	immer
38.	Ich habe Angst, wenn ich vor meiner Klasse etwas sagen muss.	niemals	manchmal	häufig	immer
39.	Plötzlich schlägt mein Herz ohne Grund ganz schnell.	niemals	manchmal	häufig	immer
40.	Es fällt mir schwer, mich aufzuraffen.	niemals	manchmal	häufig	immer
41.	Ich mache mir Sorgen, dass ich plötzlich einfach so Angst bekomme.	niemals	manchmal	häufig	immer
42.	Manche Dinge muss ich immer und immer wieder tun (wie meine Hände zu waschen, sauber zu machen oder bestimmte Sachen zu ordnen).	niemals	manchmal	häufig	immer
43.	Ich habe Angst, mich vor anderen zu blamieren.	niemals	manchmal	häufig	immer
44.	Manche Sachen muss ich auf eine bestimmte Art und Weise machen, um zu verhindern, dass etwas Schlimmes passiert.	niemals	manchmal	häufig	immer
45.	Ich mache mir Sorgen, wenn ich abends ins Bett gehe.	niemals	manchmal	häufig	immer
46.	Ich hätte Angst, woanders zu übernachten.	niemals	manchmal	häufig	immer
47.	Ich bin unruhig.	niemals	manchmal	häufig	immer