

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

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

41	Ik pieker dat ik plotseling bang zal worden terwijl er niets is om bang voor te zijn.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
42	Ik moet sommige dingen steeds opnieuw doen (zoals handen wassen, dingen schoonmaken of op een bepaalde manier neerleggen).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
43	Ik ben bang dat ik mezelf voor gek zal zetten tegenover andere mensen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
44	Ik moet sommige dingen precies op de goede manier doen om er voor te zorgen dat er geen nare dingen gebeuren.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
45	Ik lig 's avonds in bed te piekeren.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
46	Ik zou bang zijn als ik een nacht van huis moest zijn.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
47	Ik voel me onrustig.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd

Heb je alles ingevuld? Bedankt!