

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 |