

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

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

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