

**Dit navn:**

**Dato:**

**SÆT EN CIRKEL OM DET ORD, DER VISER, HVOR OFTE HVER AF DISSE TING SKER FOR DIG. DER ER INGEN RIGTIGE ELLER FORKERTE SVAR.**

1. Jeg bekymrer mig.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
2. Jeg er mørkeræd.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
3. Når jeg har et problem får jeg en underlig fornemmelse i maven.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
4. Jeg føler mig bange.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
5. Jeg ville være bange for at være alene hjemme.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
6. Jeg bliver bange når jeg skal have en prøve i skolen....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
7. Jeg bliver bange hvis jeg skal bruge offentlige toiletter.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
8. Jeg bekymrer mig om at være væk fra mine forældre...	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
9. Jeg er bange for at gøre mig selv til grin overfor andre mennesker.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
10. Jeg bekymrer mig om, at jeg vil klare mig dårligt i skolen.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
11. Jeg er populær blandt andre børn på min alder.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
12. Jeg bekymrer mig om at noget forfærdeligt vil ske for nogen i min familie.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
13. Jeg får det pludselig som om jeg ikke kan trække vejret selv om der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
14. Jeg er nødt til at tjekke om og om igen at jeg har gjort tingene rigtigt (f.eks. at lyset er slukket eller at døren er låst).....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
15. Jeg bliver bange hvis jeg skal sove alene.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
16. Jeg har svært ved at tage i skole om morgenen fordi jeg er nervøs eller bange.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
17. Jeg er god til sport.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
18. Jeg er bange for hunde.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
19. Jeg kan ikke rigtig få slemme eller dumme tanker ud af mit hoved.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
20. Når jeg har et problem slår mit hjerte meget hurtigt..	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid

21. Jeg begynder pludselig at skælve eller ryste når der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
22. Jeg er bekymret for at der skal ske noget slemt med mig.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
23. Jeg er bange for at gå til læge eller tandlæge.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
24. Når jeg har et problem, føler jeg mig usikker.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
25. Jeg er bange for højder eller elevatorer.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
26. Jeg er et godt menneske.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
27. Jeg er nødt til at tænke særlige tanker (såsom tal eller ord) for at forhindre forfærdelige ting i at ske.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
28. Jeg bliver bange hvis jeg skal køre med bil, bus eller tog.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
29. Jeg bekymrer mig om hvad andre tænker om mig...	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
30. Jeg er bange for at være steder med mange mennesker (f.eks. indkøbscentre, biografen, busser, legepladser med mange børn).....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
31. Jeg er glad.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
32. Jeg bliver pludselig meget bange uden nogen som helst grund.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
33. Jeg er bange for insekter eller edderkopper.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
34. Jeg bliver pludselig svimmel eller svag når der ikke er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
35. Jeg bliver bange når jeg skal tale foran min klasse...	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
36. Mit hjerte begynder pludselig at slå for hurtigt uden at der er nogen grund til det.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
37. Jeg bekymrer mig for, at jeg pludselig vil føle mig bange uden at der er noget at være bange for.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
38. Jeg kan godt lide mig selv.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
39. Jeg er bange for at være små, lukkede steder såsom i tunneler eller små rum.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid

40. Der er nogle ting jeg er nødt til at gøre om og om igen (f.eks. at vaske hænder, gøre rent eller lægge ting i en bestemt rækkefølge).....

Aldrig Af og til Ofte Altid

41. Jeg plages af slemme eller dumme tanker eller billeder i mit hoved.....

Aldrig Af og til Ofte Altid

42. Jeg er nødt til at gøre bestemte ting på den helt rigtige måde for at forhindre forfærdelige ting i at ske..

Aldrig Af og til Ofte Altid

43. Jeg er stolt af mit skolearbejde.....

Aldrig Af og til Ofte Altid

44. Jeg ville være bange hvis jeg skulle overnatte et andet sted end hjemme.....

Aldrig Af og til Ofte Altid

45. Er der andet du er meget bange for?.....

Ja Nej

Skriv hvad det er og marker til højre hvor ofte du er bange for dette:

Aldrig Af og til Ofte Altid

---



---



---



---