

SPENCE ANGSTSKALA FOR BØRN (SCAS-C)

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 det 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 |
| _____ | Aldrig | Af og til | Ofte | Altid |
| _____ | Aldrig | Af og til | Ofte | Altid |