

## 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. DET ER INGEN RIGTIGE ELLER FORKERTE SVAR.**

1. Jeg bekymrer mig.....	Aldrig	Af og til	Ofte	Altid
2. Jeg er mørkerød.....	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 skal 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, biograften, 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 g 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 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 i 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

## SPØRGESKEMA OM HUMØR OG FØLELSER: Udvidet udgave

Dette spørgeskema handler om, hvordan du har haft det *inden for de sidste to uger.*

Hvis en sætning ikke gælder for dig, så sæt kryds i PASSER IKKE

Hvis en sætning kun gælder for dig nogle gange, så sæt kryds i PASSER NOGLE GANGE

Hvis en sætning gælder for dig det meste af tiden, så sæt kryds i PASSER

### MFQ scores som følger

PASSER IKKE = 0

PASSER NOGLE GANGE = 1

PASSER = 2

Sæt venligst et kryds (x) ud for hver sætning	PASSER IKKE	PASSER NOGLE GANGE	PASSER
1. Jeg har følt mig ulykkelig eller ked af det			
2. Jeg har ikke følt glæde ved noget som helst			
3. Jeg har været mindre sulten, end jeg plejer			
4. Jeg har spist mere, end jeg plejer			
5. Jeg har følt mig så træt, at jeg bare sad stille uden at lave noget som helst			
6. Jeg har bevæget mig langsommere, end jeg plejer			
7. Jeg har været meget rastløs (haft svært ved at holde mig i ro)			
8. Jeg har følt, at jeg ikke var god nok			
9. Jeg har bebrejdet mig selv for noget, der ikke var min skyld			
10. Det har været svært for mig at tage en beslutning			
11. Jeg har været sur på og uenig med mine forældre			
12. Jeg har haft mindre lyst til at snakke, end jeg plejer			
13. Jeg har talt langsommere, end jeg plejer			
14. Jeg har grædt meget			

<b>Sæt venligst et kryds (x) ud for hver sætning</b>	<b>PASSER IKKE</b>	<b>PASSER NOGLE GANGE</b>	<b>PASSER</b>
15. Jeg har tænkt, at der ikke var noget håb for mig i fremtiden			
16. Jeg har tænkt, at livet ikke var værd at leve			
17. Jeg har tænkt på døden eller på at dø			
18. Jeg har tænkt, at min familie ville have det bedre uden mig			
19. Jeg har tænkt på at slå mig selv ihjel			
20. Jeg har ikke haft lyst til at se mine venner			
21. Jeg har haft svært ved at tænke klart eller at koncentrere mig			
22. Jeg har tænkt, at der ville ske noget slemt med mig			
23. Jeg har hadet mig selv			
24. Jeg har følt mig som et dårligt menneske			
25. Jeg har syntes, at jeg så grim ud			
26. Jeg har været bekymret over smerter og at have ondt			
27. Jeg har følt mig ensom			
28. Jeg har tænkt, at der ikke er nogen, der virkelig elsker mig			
29. Jeg har ikke haft det sjovt i skolen			
30. Jeg har tænkt, at jeg aldrig kan blive lige så dygtig som andre børn			
31. Jeg har følt, at jeg gør alting forkert			
32. Jeg har ikke sovet så godt, som jeg plejer			
33. Jeg har sovet meget mere, end jeg plejer			