

YAM-5

I

Wat moet je doen?


Op de volgende bladzijden staan zinnen die allemaal te maken hebben met bang-zijn. Lees elke zin en vul in of het **nooit**, **soms**, **vaak** of **altijd** met jou het geval is. Sla geen enkele vraag over.

Vul dit eerst in:


Naam:

Hoe oud ben je? Ik ben jaar

Ben je een jongen of een meisje? Ik ben een

Ga door naar de volgende bladzijde 

1. Ik ben bang om ergens naar toe te gaan zonder mijn ouders.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
2. Op school zeg ik helemaal niets tegen de meester/juffrouw (leraar/lerares).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
3. Ik vind het eng om nieuwe mensen te ontmoeten.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
4. Ik raak zomaar in paniek.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
5. Ik maak me over veel dingen zorgen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
6. Ik word bang als mijn ouders van huis weggaan zonder mij.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
7. Ik vind het eng om te eten of drinken als andere mensen naar me kijken.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
8. Ik heb last van angst- of paniekaanvallen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
9. Ik denk aan heel veel dingen die fout kunnen gaan.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
10. Ik ben bang dat mijn ouders weggaan en nooit meer terugkomen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
11. Als ik een nieuwe persoon ontmoet, zeg ik helemaal niets.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
12. Ik ben bang dat anderen zien dat ik bloos (mijn gezicht rood wordt).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
13. Plotseling word ik zo bang dat mijn hart heel snel begint te kloppen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
14. Ik vind het moeilijk om te stoppen met piekeren (zorgen maken).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
15. Ik ben bang dat er iets ergs gebeurt waardoor ik mijn ouders nooit meer terugzie.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd

Ga door naar de volgende bladzijde 

16. Ik ben bang dat ik iets zal doen waarvoor ik me schaam.

nooit soms vaak altijd

17. Als ik in paniek raak, ben ik bang dat ik dood zou kunnen gaan.

nooit soms vaak altijd

18. Ik maak mij erge zorgen over dat ik het niet goed doe op school.

nooit soms vaak altijd

19. Ik heb heel enge dromen over dat ik mijn ouders kwijt raak of verlies.

nooit soms vaak altijd

20. Op school praat ik helemaal niet met de kinderen in mijn klas.

nooit soms vaak altijd

21. Ik heb hele erge angstaanvallen waarbij mijn hele lichaam trilt.

nooit soms vaak altijd

22. Ik maak me veel zorgen over alle slechte dingen die in de wereld gebeuren.

nooit soms vaak altijd

23. Ik ben heel bang dat kinderen me niet leuk vinden.

nooit soms vaak altijd

24. Ik voel me niet lekker als ik ergens naar toe moet gaan zonder mijn ouders.

nooit soms vaak altijd

25. Als er iemand thuis op bezoek komt die ik niet ken, zeg ik helemaal niets.

nooit soms vaak altijd

26. Ik ben bang om een nieuwe angst- of paniekaanval te krijgen.


nooit soms vaak altijd

27. Ik voel me niet lekker doordat ik me zoveel zorgen maak.

nooit soms vaak altijd

28. Ik ben bang dat ik iets doms zeg of doe waar anderen bij zijn.

nooit soms vaak altijd

Dit is het einde van de YAM-5-I vragenlijst 

YAM-5

II

Wat moet je doen?


Op de volgende bladzijden staan zinnen die allemaal te maken hebben met bang-zijn. Lees elke zin en vul in of het **nooit**, **soms**, **vaak** of **altijd** met jou het geval is. Sla geen enkele vraag over.

Vul dit eerst in:


Naam:

Hoe oud ben je? Ik ben jaar

Ben je een jongen of een meisje? Ik ben een

Ga door naar de volgende bladzijde 

1. Ik ben bang voor wespen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
2. Ik ben bang voor harde geluiden.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
3. Ik ben bang voor honden.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
4. Ik ben bang voor het donker.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
5. Ik ben bang om te reizen in een vliegtuig.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
6. Ik ben bang voor hoogtes.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
7. Ik ben bang om een groot plein over te steken.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
8. Ik ben bang voor mensen die verkleed zijn.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
9. Ik ben bang voor spinnen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
10. Ik ben bang voor onweer.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
11. Ik ben bang om een injectie (prik) te krijgen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
12. Ik ben bang om in diep water te zwemmen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
13. Ik ben bang voor slangen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
14. Ik ben bang dat ik misselijk word en moet overgeven.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
15. Ik ben bang om kleine medische ingreep (operatie) te ondergaan.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
16. Ik ben bang op drukke plekken waar veel mensen zijn (zoals een winkelcentrum).	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
17. Ik ben bang om met bus of trein te reizen.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd
18. Ik ben bang voor katten.	<input type="checkbox"/> nooit	<input type="checkbox"/> soms	<input type="checkbox"/> vaak	<input type="checkbox"/> altijd

Ga door naar de volgende bladzijde 

19. Ik ben bang voor bloed. nooit soms vaak altijd

20. Ik ben bang om te stikken als ik iets eet of drink. nooit soms vaak altijd

21. Ik ben bang om in een lift te gaan. nooit soms vaak altijd

22. Ik ben bang om door een lange tunnel te gaan. nooit soms vaak altijd

Dit is het einde van de YAM-5-II vragenlijst 🖐