

Barns Automatiske Tanker (CATS)

Norwegian Translation

Navn:	Dato:
Fødselsdato:	Kjønn: gutt / jente

Nedenfor finner du noen tanker som barn og ungdom har fortalt at dukker opp i hodene deres. Les gjennom hver setning nøye og beskriv om, og hvor ofte, hver av tankene har dukket opp i hodet ditt den siste uken. Sett en sirkel rundt hvert av svarene dine.

	Ikke i det hele tatt 0	Av og til 1	Ganske ofte 2	Ofte 3	Hele tiden 4		
			Ikke i det hele tatt	Av og til	Ganske ofte	Ofte	Hele tiden
1. Barn vil synes at jeg er dum	0	1	2	3	4		
2. Jeg har rett til å hevne meg på folk hvis de fortjener det	0	1	2	3	4		
3. Jeg kan ikke gjøre noe riktig	0	1	2	3	4		
4. Jeg kommer til å bli utsatt for en ulykke	0	1	2	3	4		
5. Andre barn er dumme	0	1	2	3	4		
6. Jeg er redd for at noen skal erte meg	0	1	2	3	4		
7. Jeg holder på å bli gal	0	1	2	3	4		
8. Barn kommer til å le av meg	0	1	2	3	4		
9. Jeg kommer til å dø	0	1	2	3	4		
10. De fleste mennesker er imot meg	0	1	2	3	4		
11. Jeg er ikke verdt noe	0	1	2	3	4		
12. Mamma eller pappa kommer til å bli skadet	0	1	2	3	4		
13. Ingenting blir slik jeg ønsker det lenger	0	1	2	3	4		
14. Jeg kommer til å se dum ut	0	1	2	3	4		
15. Jeg vil ikke la noen komme unna med å hakke på meg	0	1	2	3	4		
16. Jeg er redd for å miste kontrollen	0	1	2	3	4		
17. Det er min feil at ting har gått galt	0	1	2	3	4		
18. Folk tenker vonde ting om meg	0	1	2	3	4		
19. Hvis noen skader meg, har jeg rett til å skade dem	0	1	2	3	4		
20. Jeg kommer til å bli skadet	0	1	2	3	4		

centreforemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health
Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Schniering & Rapee (2002)

Translated by:

Bente Storm Mowatt Haugland, Kristin Oeding, Krister Fjermestad
og Einar Heiervang. Universitetet i Bergen
Tilbakeoversatt av Melanie Young

Barns Automatiske Tanker (CATS)

Navn:	Dato:
-------	-------

	Ikke i det hele tatt	Av og til	Ganske ofte	Ofte	Hele tiden
21. Jeg er redd for hva andre barn vil tenke om meg	0	1	2	3	4
22. Noen mennesker fortjener det de får	0	1	2	3	4
23. Jeg har rotet til livet mitt	0	1	2	3	4
24. Noe forferdelig kommer til å skje	0	1	2	3	4
25. Jeg ser ut som en idiot	0	1	2	3	4
26. Jeg vil aldri bli så bra som andre mennesker	0	1	2	3	4
27. Jeg får alltid skylden for ting som ikke er min feil	0	1	2	3	4
28. Jeg er mislykket	0	1	2	3	4
29. Andre barn gjør narr av meg	0	1	2	3	4
30. Livet er ikke verdt å leve	0	1	2	3	4
31. Alle stirrer på meg	0	1	2	3	4
32. Jeg er redd for at jeg vil dumme meg ut	0	1	2	3	4
33. Jeg er redd for at noen kan komme til å dø	0	1	2	3	4
34. Jeg vil aldri bli kvitt problemene mine	0	1	2	3	4
35. Folk prøver alltid å få meg opp i trøbbel	0	1	2	3	4
36. Det er noe veldig galt med meg	0	1	2	3	4
37. Noen mennesker er slemme	0	1	2	3	4
38. Jeg hater meg selv	0	1	2	3	4
39. Noe vil skje med noen jeg bryr meg om	0	1	2	3	4
40. Slemme mennesker fortjener å bli straffet	0	1	2	3	4