

## Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE) Dutch Translation

Name:	Date:
-------	-------

Algemene instructie: Sommige mensen doen de volgende dingen als ze zich angstig of gespannen voelen in een sociale situatie. Geef aan hoe vaak je deze dingen zou doen als je in een sociale situatie bent.

	0 Nooit	1 Zelden	2 Soms	3 Vaak	4 Altijd
1. Van tevoren buitensporig herhalen wat je zou kunnen zeggen of hoe je je zult gaan gedragen	0	1	2	3	4
2. Zwijgen	0	1	2	3	4
3. Proberen om je gedrag sterk te controleren	0	1	2	3	4
4. I felt confident	0	1	2	3	4
5. Zacht praten	0	1	2	3	4
6. Mentaal uit- of afschakelen	0	1	2	3	4
7. Je armen stil houden	0	1	2	3	4
8. Tijd besteden aan het bedenken van goede excuses om te ontsnappen	0	1	2	3	4
9. Luchtige kleren dragen om zweten te voorkomen	0	1	2	3	4
10. Oogcontact vermijden	0	1	2	3	4
11. Make-up of kleren dragen die blozen verbergen	0	1	2	3	4
12. Zeggen "het is warm" om je blozen goed te praten	0	1	2	3	4
13. Je slechte presentatie goed praten door te zeggen dat je geen tijd had om je voor te bereiden	0	1	2	3	4
14. Zinnen in je hoofd herhalen	0	1	2	3	4
15. Uren besteden aan je uiterlijk voorafgaand aan een sociale situatie	0	1	2	3	4
16. Kleren dragen die zweten kunnen verbergen	0	1	2	3	4
17. Zeggen dat je je niet goed voelt of ziek bent	0	1	2	3	4
18. Goed naar anderen kijken om te peilen hoe zij op jou reageren	0	1	2	3	4
19. Vermijden om vragen te stellen	0	1	2	3	4
20. In korte zinnen praten	0	1	2	3	4

Information in this document is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment

**Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE)**  
**Dutch Translation**

<b>Name:</b>	<b>Date:</b>
--------------	--------------

	0 Nooit	1 Zelden	2 Soms	3 Vaak	4 Altijd
21. Weinig zeggen om te voorkomen dat je de aandacht trekt	0	1	2	3	4
22. Je gezicht verbergen	0	1	2	3	4
23. Excuses maken voor je uiterlijk	0	1	2	3	4
24. In de spiegel controleren hoe rood je gezicht is	0	1	2	3	4
25. Proberen om aan andere dingen te denken	0	1	2	3	4
26. Dingen bedenken waarom de andere persoon minderwaardig aan jou is	0	1	2	3	4
27. Stiltes in gesprek vermijden	0	1	2	3	4
28. Je zo opstellen dat je zo weinig mogelijk opvalt	0	1	2	3	4
29. Je kopje of glas stevig vasthouden	0	1	2	3	4
30. Anderen vragen hoe je overkwam	0	1	2	3	4
31. Voorstellen dat je ergens anders bent	0	1	2	3	4
32. Terughoudend zijn met wat je zegt	0	1	2	3	4

Information in this document is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment