

CHILDREN'S AUTOMATIC THOUGHT SCALE (CATS)

Danish Translation

Navn:	Dags dato:	
Fødselsdato:	Køn: Kvinde / Han	Klasse:

Nedenfor er eksempler på tanker, som børn og unge har fortalt, kan dukke op i deres hoved. Læs hver enkelt tanke grundigt igennem og bestem dig for hvor ofte, hvis nogensinde, hver af tankerne er dukket op i dit hoved i løbet af den sidste uge. Sæt kryds ved det udsagn der passer bedst:

	Slet ikke 0	Nogle gange 1	Ganske ofte 2	Ofte 3	Hele tiden 4
Sig til dig selv: "I den sidste uge har jeg tænkt at....."	Slet ikke	Nogle gange	Ganske ofte	Ofte	Hele tiden
1. andre børn/unge vil synes jeg er dum	0	1	2	3	4
2. jeg har ret til at hævne mig på andre, hvis de fortjener det	0	1	2	3	4
3. jeg kan ikke gøre noget rigtigt	0	1	2	3	4
4. jeg vil komme ud for en ulykke	0	1	2	3	4
5. andre børn/unge er dumme	0	1	2	3	4
6. jeg er bekymret for, at jeg skal blive drillet	0	1	2	3	4
7. jeg er ved at blive skør	0	1	2	3	4
8. andre børn/unge vil grine ad mig	0	1	2	3	4
9. jeg kommer til at dø	0	1	2	3	4
10. de fleste er imod mig	0	1	2	3	4
11. eg er ikke noget værd	0	1	2	3	4
12. min mor eller far vil komme til skade	0	1	2	3	4
13. der er aldrig noget der lykkes for mig mere	0	1	2	3	4
14. jeg virker fjollet	0	1	2	3	4
15. jeg vil ikke lade nogen slippe af sted med at være efter mig	0	1	2	3	4
16. jeg er bange for at miste kontrollen	0	1	2	3	4
17. det er min skyld at ting går galt	0	1	2	3	4
18. andre tænker dårlige ting om mig	0	1	2	3	4
19. hvis nogen gør mig ondt, har jeg ret til at gøre dem ondt	0	1	2	3	4
20. jeg vil komme til skade	0	1	2	3	4

CHILDREN'S AUTOMATIC THOUGHT SCALE (CATS)

Navn:	Dags dato
-------	-----------

Sig til dig selv: "I den sidste uge har jeg tænkt at....."	Slet ikke	Nogle gange	Ganske ofte	Ofte	Hele tiden
21. jeg er bange for, hvad andre børn vil tænke om mig	0	1	2	3	4
22. nogle mennesker får, hvad de fortjener	0	1	2	3	4
23. jeg har lavet rod i mit liv	0	1	2	3	4
24. der vil ske noget forfærdeligt	0	1	2	3	4
25. jeg ligner en idiot	0	1	2	3	4
26. jeg bliver aldrig lige så god som andre	0	1	2	3	4
27. jeg får altid skylden, selv om det ikke er min skyld	0	1	2	3	4
28. jeg er mislykket	0	1	2	3	4
29. andre børn/unge gør nar ad mig	0	1	2	3	4
30. livet er ikke værd at leve	0	1	2	3	4
31. alle stirrer på mig	0	1	2	3	4
32. jeg er bange for, at jeg vil gøre mig selv til grin	0	1	2	3	4
33. jeg er bange for, at nogen vil dø	0	1	2	3	4
34. jeg vil aldrig kunne overvinde mine problemer	0	1	2	3	4
35. andre prøver altid at få mig i vanskeligheder	0	1	2	3	4
36. der er noget helt galt med mig	0	1	2	3	4
37. nogle mennesker er slemme	0	1	2	3	4
38. jeg hader mig selv	0	1	2	3	4
39. der vil ske noget med en af dem, jeg holder af	0	1	2	3	4
40. slemme mennesker fortjener at blive straffet	0	1	2	3	4