

Angst Controle Vragenlijst

Anxiety Control Questionnaire (ACQ) - Dutch Translation

Naam:	Datum:
--------------	---------------

Hieronder staan een aantal stellingen opgelijst die een set van overtuigingen beschrijven. Lees elke uitspraak grondig en duidt aan, op de gegeven 0 – 5 schaal, in welke mate elke stelling volgens u typisch is voor u.:

	Helemaal Oneens 0	Matig Oneens 1	Een beetje Oneens 2	Een beetje Akkoord 3	Matig Akkoord 4	Helemaal Akkoord 5
1. Meestal ben ik ertoe in staat om bedreigingen vrij eenvoudig te vermijden	0	1	2	3	4	5
2. Hoe goed ik omga met moeilijke situaties hangt af van het feit of ik al dan niet hulp krijg van buitenaf	0	1	2	3	4	5
3. Wanneer ik onder stress wordt gezet, is de kans groot dat ik de controle verlies	0	1	2	3	4	5
4. Ik ben er meestal toe in staat om te stoppen met het uiten van mijn angst	0	1	2	3	4	5
5. Wanneer ik bang ben van iets, kan ik meestal niets doen	0	1	2	3	4	5
6. Mijn emoties lijken een eigen leven te leiden	0	1	2	3	4	5
7. Ik kan weinig doen om de oordelen van anderen over mij te beïnvloeden	0	1	2	3	4	5
8. Of ik al dan niet succesvol uit een angstaanjagende situaties kan ontsnappen is altijd een kwestie van geluk bij mij	0	1	2	3	4	5
9. Ik tril vaak oncontroleerbaar	0	1	2	3	4	5
10. Ik kan bezorgde gedachten meestal eenvoudig uit mijn hoofd zetten	0	1	2	3	4	5
11. Wanneer ik mij in een stresserende situatie bevind, ben ik in staat om te stoppen met luid ademhalen	0	1	2	3	4	5
12. Meestal ben ik ertoe in staat om de mate waarin een situatie potentieel bedreigend is voor mij te beïnvloeden	0	1	2	3	4	5
13. Ik kan mijn niveau van angst controleren	0	1	2	3	4	5
14. Ik kan weinig doen om angstaanjagende gebeurtenissen te veranderen	0	1	2	3	4	5
15. De mate waarin een moeilijke situatie zichzelf oplost heeft niets te maken met mijn acties	0	1	2	3	4	5
16. Als iets mij zal pijn doen, gaat het sowieso gebeuren, onafhankelijk van wat ik doe	0	1	2	3	4	5
17. Meestal kan ik tot rust komen wanneer ik dat wil	0	1	2	3	4	5
18. Wanneer ik onder stress sta, ben ik niet altijd zeker hoe ik zal reageren	0	1	2	3	4	5
19. Ik kan er meestal voor zorgen dat anderen mij graag zien wanneer ik eraan werk	0	1	2	3	4	5
20. De meeste gebeurtenissen die mij bang maken liggen buiten mijn controle	0	1	2	3	4	5

Angst Controle Vragenlijst

Anxiety Control Questionnaire (ACQ) - Dutch Translation

Name:	Datum:
-------	--------

	Helemaal Oneens 0	Matig Oneens 1	Een beetje Oneens 2	Een beetje Akkoord 3	Matig Akkoord 4	Helemaal Akkoord 5
21. Ik weet altijd perfect hoe ik zal reageren op moeilijke situaties	0	1	2	3	4	5
22. Het maakt mij niet uit of ik al dan niet bang word tijdens een moeilijke situatie, want ik heb er vertrouwen in dat ik kan omgaan met mijn symptomen	0	1	2	3	4	5
23. Wat anderen van mij denken ligt grotendeels buiten mijn controle	0	1	2	3	4	5
24. Ik vind het meestal moeilijk om met moeilijke problemen om te gaan	0	1	2	3	4	5
25. Wanneer ik te horen krijg dat iemand een ernstige ziekte heeft, maak ik mij zorgen dat ik de volgende zal zijn	0	1	2	3	4	5
26. Wanneer ik bang ben, vind ik het moeilijk om te focussen op iets anders dan mijn angst.	0	1	2	3	4	5
27. Ik ben in staat om even effectief om te gaan met onverwachte angst als met angst waarvan ik verwacht dat deze zal optreden	0	1	2	3	4	5
28. Soms denk ik, "Waarom zou ik proberen om te gaan met mijn angst als niets wat ik doe een invloed lijkt te hebben op hoe vaak en hoe intens ik angst ervaar?"	0	1	2	3	4	5
29. Ik ben er vaak toe in staat op te schieten met 'moeilijke' mensen	0	1	2	3	4	5
30. Ik zal conflict vermijden omdat ik niet in staat ben om het succesvol op te lossen	0	1	2	3	4	5