

Spørgeskema om tvangsforestillinger hos børn og unge

Mennesker har mange forskellige slags tanker.

Her under er en liste over forskellige tanker og antagelser.

Læs omhyggeligt hvert udsagn og bestem dig for, hvor meget du er enig eller uenig i det.

For hvert udsagn, vælg det tal, der bedst beskriver, hvordan du tænker.

Brug denne skala:

Meget uenig	Lidt uenig	Hverken enig eller uenig	Lidt enig	Meget enig
1	2	3	4	5

Husk på, hvordan du for det meste tænker

Der er ingen rigtige eller forkerte svar

Hvor meget er du enig eller uenig i følgende?	Meget uenig	Lidt uenig	Hverken enig eller uenig	Lidt enig	Meget enig
1. Jeg synes, at ting omkring mig er farlige	1	2	3	4	5
2. Hvis der er noget, jeg ikke er fuldstændig sikker på, kommer jeg nok til at lave fejl	1	2	3	4	5
3. Jeg vil virkelig gerne have, at alting skal være perfekt hele tiden	1	2	3	4	5
4. For at være en god person, er jeg nødt til at være perfekt i alt, hvad jeg gør	1	2	3	4	5
5. Jeg er hele tiden nødt til at forhindre, at der sker noget forfærdeligt	1	2	3	4	5
6. Jeg bør forsøge at forhindre forfærdelige ting i at ske ligegyldigt hvad	1	2	3	4	5
7. Hvis jeg tænker på at gøre noget slemt, er det lige så dårligt som at gøre det	1	2	3	4	5
8. Det er min skyld, hvis jeg fornemmer en fare og ikke gør noget ved det	1	2	3	4	5
9. Hvis ikke jeg kan gøre noget perfekt, er der ingen grund til overhovedet at prøve	1	2	3	4	5
10. Jeg er nødt til at gøre mit absolut bedste hele tiden	1	2	3	4	5
11. Når jeg er i gang med noget, tænker jeg på alt, hvad der kunne gå galt	1	2	3	4	5
12. En ting er ikke gjort ordentligt, hvis der er bare den mindste fejl	1	2	3	4	5

Hvor meget er du enig eller uenig i følgende?	Meget uenig	Lidt uenig	Hverken enig eller uenig	Lidt enig	Meget enig
13. Hvis jeg får en tanke om at skade nogen i min familie, betyder det, at jeg virkelig ønsker at gøre det	1	2	3	4	5
14. Jeg har meget svært ved at vælge, med mindre jeg er fuldstændig sikker	1	2	3	4	5
15. Ikke at stoppe noget skadeligt er lige så slemt som at være årsag til det	1	2	3	4	5
16. Jeg er altid nødt til at arbejde hårdt for at sikre mig, at forfærdelige ting (som ulykker eller sygdomme) ikke sker	1	2	3	4	5
17. For mig er det lige så slemt ikke at forhindre noget skadeligt som at være årsag til det	1	2	3	4	5
18. Jeg bør være ked af det, hvis jeg laver en fejl	1	2	3	4	5
19. Jeg er nødt til at sikre mig, at andre ikke kommer i store problemer på grund af ting, jeg gør	1	2	3	4	5
20. Jeg synes ikke, at ting føles rigtigt, hvis ikke de er perfekte	1	2	3	4	5
21. Jeg er en forfærdelig person, hvis jeg har grimme tanker	1	2	3	4	5
22. Hvis jeg ikke er super forsigtig, vil jeg komme ud for eller være skyld i en slem ulykke	1	2	3	4	5
23. Hvis jeg skal føle mig tryk, må jeg være forberedt på alt, der kan gå galt	1	2	3	4	5
24. Jeg bør ikke have sære eller ulækre tanker	1	2	3	4	5
25. Hvis jeg laver en lille fejl, er det ligesom en total fiasko	1	2	3	4	5
26. Jeg er nødt til at forstå alt perfekt – selv ting, der egentlig ikke betyder så meget	1	2	3	4	5
27. Bare det at tænke på at bande af gud er lige så slemt som faktisk at gøre det	1	2	3	4	5
28. Jeg burde være i stand til at få tanker, jeg ikke kan lide, ud af mit hoved	1	2	3	4	5
29. Jeg tror, at jeg kan komme til at skade andre uden at gøre det med vilje	1	2	3	4	5
30. At jeg har grimme tanker betyder, at jeg er underlig	1	2	3	4	5
31. Jeg er nødt til at være den bedste til alt, jeg kan lide at lave	1	2	3	4	5
32. Hvis jeg får en ond idé, betyder det, at jeg virkelig ønsker at gøre det	1	2	3	4	5
33. Hvis jeg var årsag til bare det mindste problem, ville det være frygteligt og min skyld	1	2	3	4	5
34. Selv når jeg er forsigtig, tænker jeg tit, at der vil ske dårlige ting	1	2	3	4	5
35. Når jeg har væmmelige tanker, betyder det, at jeg ikke kan styre mig selv	1	2	3	4	5

Hvor meget er du enig eller uenig i følgende?	Meget uenig	Lidt uenig	Hverken enig eller uenig	Lidt enig	Meget enig
36. Hvis jeg ikke er meget forsigtig, vil der ske dårlige ting	1	2	3	4	5
37. Jeg er nødt til at fortsætte med at arbejde på noget, indtil det er gjort fuldstændig rigtigt	1	2	3	4	5
38. Hvis jeg har voldelige tanker, betyder det, at jeg vil miste kontrollen og blive voldelig	1	2	3	4	5
39. Det er min fejl, hvis jeg ikke stopper noget virkelig slemt i at ske	1	2	3	4	5
40. Folk vil ikke kunne lide mig, hvis jeg ikke udfører en opgave perfekt	1	2	3	4	5
41. Alt er farligt	1	2	3	4	5
42. At have en ond tanke er det samme som faktisk at gøre noget ondt	1	2	3	4	5
43. Lige gyldigt hvad jeg gør, vil det ikke være godt nok	1	2	3	4	5
44. Hvis jeg ikke har fuldstændig styr på mine tanker, vil jeg blive straffet	1	2	3	4	5

Dato (dag/måned/år): _____

Navn: _____

Alder: _____

Fødselsdato (dag/måned/år): _____

Eventuelle kommentarer til besvarelsen (skriv nedenfor - brug evt. bagsiden):