

Inventaris van angstvormen

Deze verkennende vragenlijst brengt in kaart welke vormen de angst aanneemt: overmatig piekeren, paniekaanvallen, angst voor het oordeel van anderen, gevreesde situaties, zorgen over de gezondheid en lichamelijke spanning. Ze helpt om een angstklacht al in de eerste gesprekken te verduidelijken en de behandeling af te stemmen op de vorm die op de voorgrond staat.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Anxiety Forms Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Fobieën, Paniekstoornis, Angst

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik maak me zorgen over allerlei dingen in mijn dagelijks leven.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik krijg plotseling een paniekaanval, met een bonzend hart of kortademigheid.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik ben bang voor wat anderen van me denken.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik vermijd bepaalde situaties omdat ik er te bang voor ben (openbaar vervoer, mensenmassa's, afgesloten ruimtes, hoogte...).

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen maand op u van toepassing?

Ik ben bang dat ik een ernstige ziekte heb.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen maand van toepassing was. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: de domeinen worden gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het profiel laat zien welke vormen van angst overheersen. Vaak zijn meerdere domeinen tegelijk uitgesproken: het gesprek maakt dan duidelijk welke vorm op de voorgrond staat en welke daaruit voortkomen.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

Zorgen over de gezondheid — 13 / 16

Angst om een ernstige ziekte te hebben of te krijgen, het lichaam in de gaten houden en geruststelling zoeken.

Te verkennen: de gevreesde ziekten, het controleren en opzoeken, herhaalde of juist vermeden doktersbezoeken.

Gevreesde situaties 10 / 16

Intense angst voor bepaalde plaatsen, situaties of objecten, en het vermijdingsgedrag dat daaruit volgt (openbaar vervoer, mensenmassa's, afgesloten ruimtes, dieren…).

Te verkennen: welke situaties vermeden worden, wat de persoon in die situaties vreest, wat ze draaglijk maakt (iemand bij zich hebben, een uitweg hebben).

Paniekaanvallen 9 / 16

Plotselinge golven van angst met heftige lichamelijke sensaties, en angst dat ze terugkomen.

Te verkennen: de omstandigheden van de aanvallen, hoe vaak ze voorkomen, hoe de persoon de sensaties interpreteert, het vermijdingsgedrag dat sindsdien is ontstaan.

Angst voor het oordeel van anderen 9 / 16

Angst om bekeken of beoordeeld te worden of belachelijk over te komen in sociale situaties.

Te verkennen: de gevreesde situaties, het veiligheidsgedrag, de gevolgen voor het sociale leven en het werk.

Lichamelijke spanning 8 / 16

Lichamelijke tekenen van onderliggende angst: spierspanning, nervositeit, moeite met ontspannen, lichamelijke klachten.

Te verkennen: de momenten waarop de spanning opkomt, het verband met slaap en vermoeidheid, wat de persoon al doet om te ontspannen.

Overmatig piekeren 5 / 16

Frequente zorgen die moeilijk te stoppen zijn, over uiteenlopende onderwerpen uit het dagelijks leven.

Te verkennen: de onderwerpen van de zorgen, hoeveel tijd ze innemen, wat de persoon doet om zichzelf gerust te stellen.

Ter verdieping: Inventaris van rumineren en piekeren.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

 Jeroen S. - Arbeidspsycholoog