**Test sociale fobie**

Beantwoord voor de volgende situaties steeds de volgende twee vragen:

Hoeveel angst of vrees veroorzaakt deze situaties bij je? (0 = helemaal niet, 1 = een beetje, 2 = nogal, 3 = heel erg)

Hoezeer tracht je deze situatie te vermijden? (0 = nooit, 1 = soms, 2 = vaak 3 = bijna altijd.)

1. Telefoneren in gezelschap.
2. Deelnemen aan een activiteit in een kleine groep.
3. Eten in gezelschap.
4. Drinken in gezelschap.
5. In het openbaar spreken of iets doen.
6. Werken terwijl er een ander toekijkt of je observeert.
7. Schrijven terwijl een ander toekijkt.
8. Een openbaar toilet of urinoir gebruiken.
9. Een kamer met mensen binnengaan.
10. Zonder voorbereiding iets zeggen in een vergadering.
11. Een examen of een test doen.
12. In een groep mensen van iets verslag uitbrengen.
13. Een afspraakje maken met iemand of iemand ‘versieren’.
14. Een redelijk onbekend iemand opbellen.
15. Met oppervlakkige kennissen praten.
16. Ontmoeten van vreemden.
17. Met belangrijke mensen praten.
18. Naar een feestje gaan.
19. In het middelpunt van de aandacht staan.
20. Kritiek geven op iemand die u niet zo goed kent.
21. Mensen die u niet zo goed kent aankijken.
22. Spullen naar een winkel terugbrengen en uw geld terugvragen.
23. Een feestje geven.
24. Een opdringerige verkoper aan de deur afwimpelen.

Tel de scores op:

55-65 matige sociaal fobische angstklachten

65-80 uitgesproken sociaal fobische angstklachten

80-95 ernstige sociaal fobische angstklachten

Hoger dan 95 zeer ernstige sociaal fobische angstklachten