



## Claustrofobie Questionnaire

Claustrophobia Questionnaire (CLQ vertaald naar het Nederlands).

Elke vraag scoren

- A. Helemaal niet angstaanjagend
- B. Enigszins angstaanjagend
- C. gemiddeld angstaanjagend
- D. erg angstaanjagend
- E. extreem angstaanjagend

- 1 Onder in een stapelbed liggen.
- 2 Handboeien om hebben gedurende 15 minuten.
- 3 Vastgebonden zitten met handen achter je rug gedurende 15 minuten.
- 4 Met je benen vastgebonden zitten aan een onbeweegbare stoel.
- 5 Naar adem snakken tijdens intensieve lichamelijke inspanning.
- 6 15 minuten in een dwangbuis staan.
- 7 In een lift staan op de begane grond met gesloten deuren.
- 8 In een strakke slaapzak liggen met je benen en armen, vast bij de nek, niet in staat zijnde eruit te komen gedurende 15 minuten.
- 9 In een lift staan op een tijd waarin het waarschijnlijk is dat de stroom uitvalt.
- 10 In het midden van de derde rij staan bij een afgeladen concert en je realiserend dat je niet in staat zal zijn weg te gaan, pas aan het einde van het concert.
- 11 In het midden staan van een lange rij bij de supermarkt.
- 12 Vastzitten in strakke kleding en niet in staat zijn dit te verwijderen.
- 13 In de kofferbak van een auto liggen waar lucht doorheen stroomt gedurende 15 minuten.
- 14 In een sauna liggen gedurende 15 minuten.
- 15 In het midden staan van een lange rij bij de bioscoop.
- 16 15 minuten werken onder een gootsteen.
- 17 Onder een auto werken gedurende 15 minuten.

Copyright Realisatie Trainingen 2007 – niets van dit schrijven mag worden verspreid, in welke vorm dan ook.



- 18 Opgesloten zitten in een kleine goed verlichte ruimte zonder ramen gedurende 15 minuten.
- 19 15 minuten wachten in een vliegtuig met gesloten deuren op de grond.
- 20 In een openbare wasgelegenheid zitten en de deur klemt.
- 21 In een volle stoptrein zitten.
- 22 Met je hoofd onder in een dichtgeritste slaapzak, waar je uit kan komen wanneer je wenst.
- 23 Gedurende 15 minuten een nylon panty over je hoofd heen hebben.
- 24 Opgesloten zitten in een kleine donkere ruimte zonder ramen gedurende 15 minuten.
- 25 Achter in een kleine 2-deurs auto zitten met aan elke kant een persoon naast je en de ramen zijn beslagen.
- 26 Snorkelen in een veilige oefentank gedurende 15 minuten.
- 27 Een zuurstofmasker gebruiken.
- 28 Last hebben van een ernstige verkoudheid en moeilijk door je neus kunnen ademen.
- 29 Zwemmen met een neusklem op.
- 30 Op de plaats zijn die het verste weg is van de uitgang bij een rondleiding door een ondergrondse mijn.