

## Appearance Anxiety Inventory

Zet een kruis in het hokje dat het beste beschrijft hoe je je over je uiterlijk voelde tijdens de afgelopen week, met vandaag erbij.

		Nooit (0)	Soms (1)	Vaak (2)	Heel erg vaak (3)	Voortdurend (4)
1	Ik vergelijk aspecten van mijn uiterlijk met die van anderen.					
2	Ik controleer mijn uiterlijk (bijvoorbeeld in spiegels, door het aan te raken met mijn vingers of door foto's van mijzelf te nemen).					
3	Ik vermijd situaties of mensen vanwege mijn uiterlijk.					
4	Ik blijf maar denken over gebeurtenissen in het verleden of aan verklaringen voor waarom ik er uit zie zoals ik er uit zie.					
5	Ik bedenk hoe ik aspecten van mijn uiterlijk kan camoufleren (verbergen) of veranderen.					
6	Ik ben meer gericht op hoe ik denk dat ik er uit zie dan op mijn omgeving.					
7	Ik vermijd te kijken naar spiegelende oppervlakten, foto's of video's van mijzelf					
8	Ik bespreek mijn uiterlijk met anderen en stel hen vragen er over.					
9	Ik probeer aspecten van mijn uiterlijk te camoufleren (verbergen) of te veranderen.					
10	Ik probeer te voorkomen dat mensen in een bepaalde situatie aspecten van mijn uiterlijk zien (bijvoorbeeld door een andere houding aan te nemen, fel licht te vermijden).					
	Subschaal vermijden (0-24)					
	Subschaal monitoren gevaar (0-16)					
	Totaal (0-40)					

Translated by Yanda van Rood (Clinical Psychologist, Leiden University Medical Centre) from AAI developed by David Veale et al. (2014).