

Deze zelftest is alleen voor jou.

Op deze test kun je invullen hoe het op dit moment met jou gesteld is. Wat je herkent aan de klachten die vaak samengaan met een verleden van seksueel misbruik.

Print de test uit en vul ze in op een tijd dat je er even ongestoord aan kunt werken. Het kan confronterend zijn om deze test in te vullen, dus zorg goed voor jezelf tijdens het invullen.

Wat kun je met de resultaten?

De test helpt je om te sorteren. Wat zijn de twee of drie problemen waar je op dit moment het meeste last van hebt? Met die informatie in de hand heb je vaak een beter idee over welke soort therapie daar het beste bij past. De test is een momentopname. Als het goed is, verandert je score op de punten waar je hard aan werkt na verloop van tijd. Na een half jaar of een jaar is het daarom goed om de test nog eens in te vullen. Soms verdwijnt een klacht maar komt een andere op de voorgrond te staan. Dan kan het handig zijn om opnieuw te kijken of je therapie daar bij past.

Heb je vragen over de test, mail me gerust.

Ivonne

Angsten

| | nooit | soms | vaak | altijd |
|---|-------|------|------|--------|
| Ik ben bang voor afwijzing/ ik heb verlatingsangst | | | | |
| Ik heb angst om alleen te zijn | | | | |
| Ik heb angst voor het donker | | | | |
| Ik heb angst voor intimiteit/seksualiteit/seksuele gevoelens | | | | |
| Ik heb een onberedeneerbare, onverklaarde angst voor bepaalde plaatsen (park, bos, kasten, slaapkamers) | | | | |
| Ik heb extreme angst voor gynaecologisch onderzoek | | | | |
| Ik heb een irrationele angst voor bepaalde personen of persoonskenmerken | | | | |
| Ik heb angsten omtrent mijn eigen kinderen, die niet vanuit iets anders te verklaren zijn (bijvoorbeeld: Ik ben overbezorgd, vooral toen ze de leeftijd bereikten dat het misbruik bij mij begon) | | | | |

Fysieke symptomen

| | nooit | soms | vaak | altijd |
|---|-------|------|------|--------|
| Ik ben vaak misselijk/ik heb het gevoel dat ik moet overgeven | | | | |
| Ik merk lichamelijke signalen (zoals pijn, vermoeidheid, honger) niet op | | | | |
| Ik verberg mezelf in te ruime kleding / ik draag veel laagjes kleding over elkaar heen om mezelf onzichtbaar te maken | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Ik heb (veel) overgewicht, voor mij is dit een manier om mezelf te beschermen | | | | |
| Ik haat mijn eigen lichaam. Ik ontken mijn vrouw of man zijn | | | | |
| Ik heb vaak een doof gevoel in mijn lichaam, vooral die delen die met seksualiteit te maken hebben | | | | |
| Ik heb vaak last van: spierspanning, rugpijnen, hoofdpijnen | | | | |
| Ik heb darmklachten | | | | |
| Ik heb aandoeningen aan de geslachtsorganen, hevige menstruatiekramen, erectieproblemen | | | | |
| Ik heb een vleesboom, tumoren of baarmoederkanker | | | | |

Psychische symptomen

| | nooit | soms | vaak | altijd |
|---|-------|------|------|--------|
| Ik heb een eetstoornis | | | | |
| Ik heb een stoornis in de lichaamsbeleving (BDD) | | | | |
| Ik heb last van dwanghandelingen (OCD) | | | | |
| Ik heb een verslaving (werken, eten, roken, wiet, seks, drinken, etc) | | | | |
| Ik saboteer mezelf, ik heb gevoelens van zelfhaat, ik doe aan zelfkastijding of automutilatie, ik heb gedachten over en doe pogingen tot zelfmoord | | | | |
| Ik ga emotioneel op slot, voel me onverschillig of depressief | | | | |
| Ik heb angst- en paniekaanvallen of (c-)PTSS | | | | |
| Ik heb het gevoel dat ik controle moet hebben over mezelf, anderen en situaties | | | | |
| Ik lijd aan perfectionisme in alle aspecten van mijn leven | | | | |
| Ik heb last van overweldigende schuldgevoelens, het gevoel dat ik fout bent, vooral in relaties | | | | |
| Ik voel me schuldig, ik schaam me (ik heb terugkerende gedachten als: "Ik ben vies en beschadigd voor altijd", "Er is iets heel erg mis met mij" of "Ik ben alleen goed voor seks") | | | | |
| Ik ben vaak verward en gedesoriënteerd | | | | |
| Ik kan niet omgaan met heftige gevoelens | | | | |
| Ik heb het gevoel dat ik mezelf niet ben in bepaalde situaties, ik | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| ervaar meerdere persoonlijkheden in mezelf (dispersonalisatie) | | | | |
| Ik heb moeite om mijn eigen gedachten en gevoelens te vertrouwen | | | | |
| Ik voel me niet verantwoordelijk voor mijn eigen leven, ik pak mijn verantwoordelijkheid niet op, ik hecht me aan slachtofferschap. | | | | |
| Ik heb problemen met boosheid: ik ben bang om boosheid toe te laten, als ik mijn boosheid laat zien krijg ik deze nooit meer onder controle of de tegenpool: ik ben constant boos, soms echt buiten alle proporties | | | | |

Relatieproblemen

| | nooit | soms | vaak | altijd |
|---|-------|------|------|--------|
| Ik heb het gevoel dat ik waardeloos ben, dat ik mijn partner niet waard ben | | | | |
| Ik heb moeite om echte acceptatie, liefde en zorg van wie dan ook te accepteren | | | | |
| Ik heb het gevoel dat de ander altijd gelijk heeft | | | | |
| Ik zorg excessief voor anderen en verwaarloos mezelf | | | | |
| Ik verval in patronen van herhalend slachtofferschap | | | | |
| Ik heb moeite met commitment aan anderen | | | | |
| Ik behandel mijn eigen kinderen niet goed, zonder dat ik precies weet waarom | | | | |
| Ik heb moeite om een emotionele band met mijn kinderen op te bouwen, of het tegenovergestelde, ik zit mijn kinderen te dicht op de huid | | | | |
| Ik heb moeite met de (intieme) verzorging van mijn kinderen, zonder dat ik daar een verklaring voor heb | | | | |
| Ik voel me waardeloos, boos, of depressief in mijn gezin van herkomst | | | | |
| Ik heb het gevoel dat ik mijn familie moet beschermen, ze mogen niet weten wat mij is overkomen | | | | |
| Ik test mensen die zeggen van mij te houden (door nare dingen te doen) | | | | |
| Ik doe ontzettend mijn best om anderen te plezieren om maar goedkeuring te krijgen | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Ik heb problemen met grenzen: Ik kan niet confronteren, ik heb angst om nee te zeggen | | | | |
| Ik heb het gevoel dat ik moet doen wat anderen verlangen, zonder rekening te houden met mijn eigen gevoelens. | | | | |
| Ik geloof niet dat ik recht heb op mijn eigen gevoelens | | | | |

Seksuele problemen

| | nooit | soms | vaak | altijd |
|---|-------|------|------|--------|
| Ik onderdruk seksualiteit, ik vermijd seks, Ik heb het gevoel dat seks vies is | | | | |
| Ik schaam me als ik seksuele opwinding voel | | | | |
| Ik houd me dwangmatig bezig met seks (obsessief) | | | | |
| Ik gedraag me promiscue, Ik kan geen nee zeggen, ik geloof dat ik een seksobject ben. Voor mijn gevoel zit mijn primaire waarde in mijn seksualiteit | | | | |
| Ik lijd aan vaginisme (spierspanning in de vagina waardoor penetratie onmogelijk wordt), of pijn bij het vrijen | | | | |
| Ik geef seks om liefde te voelen, geef liefde om seks te krijgen. Ik ben in de war over het verschil tussen intimiteit en seks | | | | |
| Ik kan niet genieten van seks (of van delen daarvan) | | | | |
| Ik heb flashbacks tijdens seks (soms verwar ik mijn partner met de misbruiker) | | | | |
| Ik ben mentaal en emotioneel afwezig tijdens seks | | | | |
| Ik heb last van opdringerige fantasiën over misbruik, verkrachting of S&M beelden tijdens seks. Zonder deze beelden kan ik niet tot een orgasme komen | | | | |
| Ik ben in de war over mijn seksuele identiteit | | | | |
| Ik heb een seksuele afwijkingen (ben verslaafd aan porno, obscene telefoontjes plegen, potloodventen of dergelijke) | | | | |
| Ik ben bang dat ik dader word (misbruiker) | | | | |

Geheugenproblemen

| | nooit | soms | vaak | altijd |
|--|-------|------|------|--------|
| Ik heb gaten in mijn geheugen in de vroege jeugd | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Ik heb flashbacks: gevoelens, geuren, geluiden, dromen etc, over dingen zonder dat ik echt weet waar het over gaat | | | | |
| Ik heb nachtmerries (met scènes uit het misbruik of opgejaagd worden) | | | | |
| Ik heb een ideaalplaatje van mijn eigen jeugd of mijn ouders, dat niet klopt | | | | |
| Ik ontken wat er gebeurd is en hoe ingrijpend het was | | | | |
| Ik minimaliseer of excuseer de misbruik incidenten, “ze bedoelden het vast niet slecht”, “het was zo erg nog niet” of “anderen hadden het veel zwaarder” | | | | |
| Ik heb last van triggers. (Gebeurtenissen zoals het zien hoe de misbruiker je kind vasthoudt of, als je kinderen de leeftijd waarop het misbruik bij jou begon bereiken, kunnen onverklaarbare angsten oproepen en zelfs volledige herinneringen activeren) | | | | |

Spiritueel

| | nooit | soms | vaak | altijd |
|--|-------|------|------|--------|
| Ik ben boos op God, het universum of wat dan ook | | | | |
| Ik kan me niet geaccepteerd en geliefd voelen | | | | |
| Ik voel een spirituele leegte | | | | |
| Ik geef God de schuld van mijn moeilijkheden | | | | |
| Ik ben niet in staat om vergeving te schenken of te ontvangen | | | | |
| Ik voel me onwaardig | | | | |
| Ik zoek veiligheid en rust “tegen elke prijs” | | | | |
| Ik voel me hopeloos over mezelf en mijn leven | | | | |
| Ik heb problemen met vertrouwen: Ik heb moeite om ook maar iemand te vertrouwen, Ik vermijd intimiteit, omdat ik het idee heb dat als ze me echt zouden kennen zij me af zouden wijzen | | | | |
| Ik ben te goed van vertrouwen | | | | |