

Beste wettelijk vertegenwoordiger / curator van

Via deze brief wil ik u op de hoogte brengen van en tevens toestemming vragen voor een onderzoek over lichaamsbewustzijn bij mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Als psychomotorisch therapeut werk ik voor Trajectum, waaronder de Streekerhof. Binnen de psychomotorische therapie (PMT) spelen bewegingsgedrag en lichaamsbeleving een belangrijke rol.

In de praktijk valt het op dat mensen met NAH zich weinig bewust zijn van interne lichaamssensaties; er lijkt weinig contact met het eigen lichaam te zijn. Behalve de invloed van de hersenbeschadiging op een verminderd bewustzijn, houdt dit mogelijk verband met negatieve gedachten en gevoelens ten aanzien van het lichaam. Aangezien er nog weinig bekend is over lichaamsbewustzijn bij mensen met NAH en de invloed van psychische processen daarop, doe ik hier de komende maanden onderzoek naar.

De mate en de wijze waarop mensen contact hebben met hun eigen lichaam, heeft invloed op hoe mensen hun kwaliteit van leven ervaren. Lichaamsbewustzijn ligt daarnaast aan de basis van het kunnen reguleren van stemming en gedrag, een belangrijk aspect bij mensen met NAH.

Aan alle cliënten met NAH binnen Trajectum vraag ik om medewerking aan dit onderzoek. Het gaat om een drietal vragenlijsten over lichaamsbewustzijn, lichaamsbeleving en lichaamswaardering, waarbij de deelnemer het juiste antwoord aankruist of omcirkeld.

Bijvoorbeeld:

Als er spanning in mijn lichaam is, ben ik me bewust van deze spanning

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

Allereerst vraag ik u, als wettelijk vertegenwoordiger / curator, om toestemming te verlenen.

Voor het onderzoek is het zeer waardevol dat er zoveel mogelijk mensen deelnemen. Meer informatie over lichaamsbewustzijn bij mensen met NAH komt ten goede aan de behandeling en het welzijn van deze mensen.

Wilt u het toestemmingsformulier zo spoedig mogelijk en uiterlijk 14 september retourneren?

Alvast bedankt!

Vriendelijke groeten, Tineke Wierstra
Psychomotorisch therapeut

Toestemmingsverklaring

Hierbij geef ik als

- ☐ wettelijk vertegenwoordiger (mentor/bewindvoerder) of
- ☐ curator van

Naam cliënt:

Geboortedatum:

toestemming aan Trajectum voor deelname aan het onderzoek over lichaamsbewustzijn bij mensen met niet-aangeboren hersenletsel.

Plaats

Datum

Naam

Handtekening



Beste

Met deze informatie willen we je wat vertellen over een klein onderzoek bij mensen met hersenletsel.

De meeste mensen met hersenletsel beleven hun lichaam anders dan mensen zonder hersenletsel.

Beleven gaat over je lichamelijke gevoelens, en ook over hoe je over je lichaam denkt.

Omdat we nog niet precies weten hoe mensen met hersenletsel hun lichaam beleven, doen we dit onderzoek.

Met deze informatie kunnen we de behandeling verbeteren.

Aan de hand van vragenlijsten willen we kijken in hoeverre je iets aan je lichaam merkt, bijvoorbeeld spanning of blijdschap. Ook zijn er vragen over hoe jij je lichaam waardeert.

Wij willen je vragen om 3 vragenlijsten in te vullen.

Je hoeft daarvoor alleen maar het juiste antwoord aan te kruisen of te omcirkelen.

Bijvoorbeeld:

Als er spanning in mijn lichaam is, ben ik me bewust van deze spanning

helemaal niet
1

niet
2

soms
3

regelmatig
4

altijd
5

Toestemming

De onderzoeker mag deze informatie niet zomaar gebruiken.
Daarvoor is jouw toestemming nodig.

Dat gebeurt **anoniem**.
Je naam staat nergens op.

Je hoeft geen toestemming te geven.
Je mag ook 'nee' zeggen.
Dan gebeurt er niets.
We vinden het wel heel fijn als je ja zegt.
Dat helpt de onderzoeker het onderzoek zo goed mogelijk te doen.
Daardoor kunnen we ook de behandeling beter maken.

Voor het meedoen aan dit onderzoek krijg je na afloop een attentie.

Hoe geef ik toestemming?

Als je het goed vindt, kun je dat op het antwoordformulier zetten.
Je hoeft geen handtekening te zetten, je kunt ook gewoon zeggen dat je het goed vindt. Dan schrijven we dat op.
Als je het niet goed vindt kun je dat ook op het formulier zetten of het zeggen.

Ik wil nog wat vragen!

Misschien wil je nog iets vragen over het onderzoek.
Dat mag.
Je kunt je vragen stellen aan Tineke Wierstra.
Zij is PMT'er en voert dit onderzoek uit.
Je kunt ook de groepsleiding of je behandelaar vragen.

Toestemming voor onderzoek

Ik heb het papier met informatie over het onderzoek gekregen.
Ik heb begrepen wat er staat.

De onderzoeker wil graag dat ik enkele vragenlijsten invul.
Ik mag dit in delen doen.
Iemand van de begeleiding zal mij daarbij ondersteunen.

Het onderzoek is anoniem.
De onderzoeker gebruikt nooit mijn naam.

- ☐ Ik vind het goed
- ☐ Ik vind het niet goed

Mijn naam is:

Vandaag is het (datum):

Handtekening:

Bijlage III: Handleiding 'Scale of Body Connection'

Instructie voor de begeleider:

1. De begeleider blijft gedurende de afname van de vragenlijst, aanwezig bij de cliënt. Zo kan de cliënt verduidelijking vragen bij woorden / vragen die de cliënt tegenkomt.
 2. Wanneer de cliënt zelf kan lezen, wordt de vragenlijst aan de cliënt gegeven.
 3. Wanneer de cliënt zelf het antwoord aan kan kruisen, dan kan versie 1 van de vragenlijst worden gebruikt. Versie 2 dient te worden gebruikt wanneer de cliënt het antwoord niet zelf aan kan kruisen maar wel aan kan wijzen op de antwoordstrook.
 4. Wanneer de cliënt om verduidelijking vraagt bij een vraag, noemt de begeleider allereerst alternatief A.
Als de cliënt nog meer verduidelijking nodig heeft, wordt ook alternatief B gegeven.
 5. De begeleider mag de uitspraken ook in vragende vorm stellen, als dat gemakkelijker is voor de cliënt.
 6. Wanneer de cliënt ook de alternatieven niet begrijpt, mag de begeleider naar eigen inzicht nog een extra uitleg geven. Deze uitleg dan wel opschrijven en aankruisen.
 7. Wanneer het echt niet mogelijk is voor de cliënt om een vraag te beantwoorden, zet dan een vraagteken achter de betreffende vraag.
 8. Het is belangrijk dat de begeleider omcirkelt of de originele vraag, alternatief A en/of alternatief B is gebruikt.
 9. Als de cliënt het antwoord aanwijst op de antwoordstrook, dan omcirkelt de begeleider het antwoord op het antwoordformulier.
 10. De begeleider start het onderzoek met het doornemen van de instructie voor de cliënt.
-

1. *Als er spanning in mijn lichaam is, ben ik me bewust van deze spanning*

1 A. Ik merk het als er spanning in mijn lichaam is

1 B. Als mijn lichaam gespannen is, heb ik dat door

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

2. *Ik kan mijn emoties moeilijk herkennen*

2 A. Ik merk mijn gevoelens moeilijk op

2 B. Ik weet wanneer ik blij, verdrietig, bang of boos ben

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

3. *Ik merk dat mijn ademhaling oppervlakkig wordt wanneer ik nerveus ben*

3 A. Ik merk dat mijn ademhaling verandert wanneer ik nerveus ben

3 B. Ik merk dat mijn ademhaling verandert wanneer ik gespannen ben

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

4. *Ik ben me bewust van mijn emotionele reactie wanneer iemand mij op een zorgzame manier aanraakt*

4 A. Ik merk dat het mij iets doet wanneer iemand mij op een zorgzame manier aanraakt

4 B. Ik merk mijn gevoel wanneer iemand mij op een prettige manier aanraakt

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

5. *Mijn lichaam voelt tijdens ongemakkelijke situaties verstijfd aan, alsof het verdoofd is*

5 A. Tijdens onprettige situaties voelt mijn lichaam gespannen aan

5 B. Tijdens onprettige situaties voelt mijn lichaam anders aan

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

6. *Ik merk hoe mijn lichaam verandert als ik boos ben*

6 A. Als ik boos ben, merk ik dat aan of in mijn lichaam

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

7. *Ik heb het idee alsof ik van buitenaf naar mijn lichaam kijk*

7 A. Het is net alsof ik van buitenaf naar mijn lichaam kijk

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

8. *Tijdens seksuele activiteit ben ik me bewust van wat ik daarbij voel*

8 A. Tijdens seksuele handelingen merk ik wat ik daarbij voel

8 B. Tijdens seks of zelfbevrediging merk ik wat ik voel

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

9. *Als ik diep uitadem, voel ik de adem door mijn lichaam stromen*

9 A. Als ik diep uitadem, voel ik de adem door mijn lichaam gaan

9 B. Als ik diep uitadem, merk ik hoe mijn lichaam beweegt

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

10. *Ik voel me verbonden met mijn lichaam*

10 A. Ik voel me één met mijn lichaam

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

11. *Het is moeilijk voor mij om bepaalde emoties te uiten*

11 A. Ik vind het moeilijk om sommige gevoelens te tonen

11 B. Ik vind het moeilijk om mijn blijdschap, verdriet, angst of boosheid te uiten

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

12. *Om te begrijpen hoe ik me voel maak ik gebruik van wat ik in mijn lichaam waarneem*

12 A. Aan de hand van mijn lichaam weet ik hoe ik me voel

12 B. Ik merk aan mijn lichaam hoe ik me voel

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

13. *Wanneer ik mij lichamelijk ongemakkelijk voel, ga ik na wat de oorzaak van het ongemak zou kunnen zijn*

13 A. Wanneer ik mij lichamelijk onprettig voel, probeer ik achter de oorzaak te komen

13 B. Als ik me lichamelijk onprettig voel, ga ik na waardoor dat komt

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

14. *Ik luister naar informatie van mijn lichaam over mijn emotionele toestand*

14 A. Ik luister naar signalen van mijn lichaam over mijn emoties

14 B. Ik houd rekening met wat ik voel in mijn lichaam

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

15. *Wanneer ik gestrest ben, ben ik me bewust van deze stress in mijn lichaam*

15 A. Wanneer ik gestrest ben, merk ik dat aan mijn lichaam

15 B. Wanneer ik gespannen ben, merk ik dat aan mijn lichaam

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	Altijd
1	2	3	4	5

16. *Ik leid mezelf af van gevoelens van lichamelijk ongemak*

16 A. Ik zoek afleiding als ik me lichamelijk onprettig voel

16 B. Ik zoek afleiding als ik me niet lekker voel

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

17. *Wanneer ik gespannen ben, let ik erop waar in mijn lichaam de spanning zich bevindt*

17 A. Wanneer ik gespannen ben, ga ik na waar in mijn lichaam de spanning zit

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

18. *Ik merk dat mijn lichaam anders aanvoelt na een rustgevende ervaring*

18 A. Ik merk dat mijn lichaam anders voelt na een rustig moment

18 B. Na ontspanning voelt mijn lichaam anders aan

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

19. *Ik voel me verbonden met mijn lichaam tijdens seksuele activiteit*

19 A. Ik voel me één met mijn lichaam tijdens seks of zelfbevrediging

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

20. *Het is moeilijk voor mij om aandacht te besteden aan mijn emoties*

20 A. Ik vind het moeilijk om aandacht te geven aan mijn gevoelens

20 B. Ik vind het moeilijk om aandacht te geven aan mijn boosheid, verdriet, angst of blijdschap

helemaal niet	niet	soms	regelmatig	altijd
1	2	3	4	5

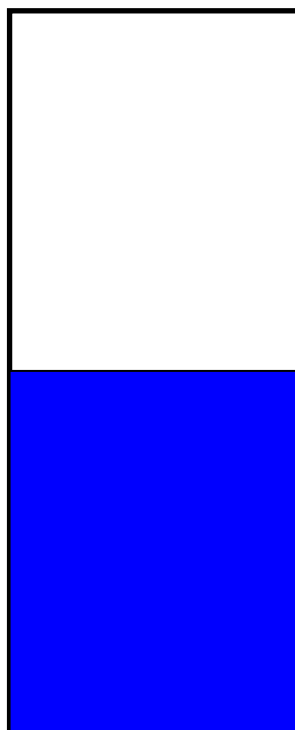
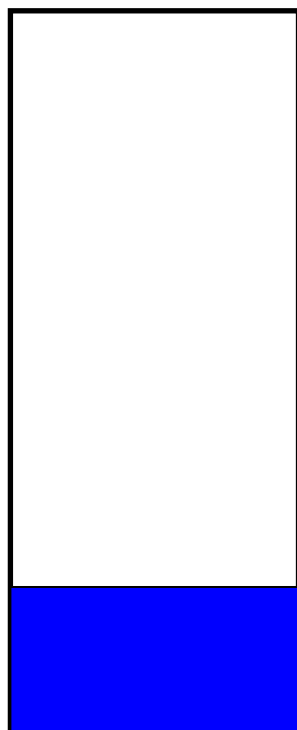
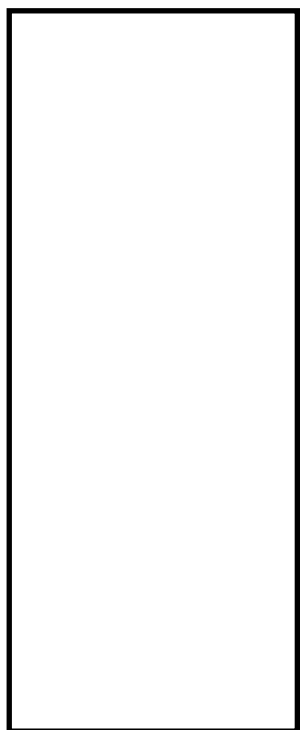
**HELEMAAL
NIET**

NIET

SOMS

REGELMATIG

ALTIJD



1

2

3

4

5

Bijlage IV: Handleiding Dresdener Vragenlijst Lichaamsbeleving (DKB-35)

Instructie voor de begeleider:

1. De begeleider blijft gedurende de afname van de vragenlijst, aanwezig bij de cliënt. Zo kan de cliënt verduidelijking vragen bij woorden / vragen die de cliënt tegenkomt.
2. Wanneer de cliënt zelf kan lezen, wordt de vragenlijst aan de cliënt gegeven.
3. Wanneer de cliënt zelf het antwoord aan kan kruisen, dan kan versie 1 van de vragenlijst worden gebruikt. Versie 2 dient te worden gebruikt wanneer de cliënt het antwoord niet zelf aan kan kruisen maar wel aan kan wijzen op de antwoordstrook.
4. Wanneer de cliënt om verduidelijking vraagt bij een vraag, noemt de begeleider allereerst (indien mogelijk) alternatief A. Als de cliënt nog meer verduidelijking nodig heeft, wordt ook alternatief B gegeven.
5. De begeleider mag de uitspraken ook in vragende vorm stellen, als dat gemakkelijker is voor de cliënt.
6. Wanneer de cliënt ook de alternatieven niet begrijpt, mag de begeleider naar eigen inzicht nog een extra uitleg geven. Deze uitleg dan wel opschrijven en aankruisen.
7. Wanneer het echt niet mogelijk is voor de cliënt om een vraag te beantwoorden, zet dan een vraagteken achter de betreffende vraag.
8. Het is belangrijk dat de begeleider omcirkelt of de originele vraag, alternatief A en/of alternatief B is gebruikt.
9. Als de cliënt het antwoord aanwijst op de antwoordstrook, dan omcirkelt de begeleider het antwoord op het antwoordformulier.
10. De begeleider start het onderzoek met het doornemen van de algemene gegevens op het voorblad en met het doornemen van de instructie voor de cliënt.

Algemene gegevens:

Leeftijd: _____ jaar
Geslacht: ☐ man ☐ vrouw
Lengte: _____ cm
Gewicht: _____ kg

Sport je regelmatig?

- ☐ ja
☐ nee

Volg je momenteel een dieet?

- ☐ ja
☐ nee

Heb je een tatoeage of piercing?

- ☐ Tatoeage: ☐ één ☐ twee ☐ meer
☐ Piercing: ☐ één ☐ twee ☐ meer
☐ Nee

Hieronder volgen een aantal uitspraken over je houding ten opzichte van je lichaam en over hoe jij je lichaam beleeft.

Kruis aan in welke mate iedere uitspraak op dit moment op jou van toepassing is.

1. *Ik voel me lichamelijk vaak gezond*

1 A. Lichamelijk voel ik me gezond

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

2. *Ik beschik over veerkracht en enthousiasme*

2 A. Ik herstel lichamelijk snel en ben een enthousiast persoon

2 B. Ik heb veel wilskracht

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

3. *Ik voel me lichamelijk vaak slap*

3 A. Lichamelijk voel ik me slap

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

4. *Ik ben lichamelijk fit*

4 A. Ik voel me fit

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

5. *Ik heb veel energie*

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

6. *Ik ben lichamelijk tot veel in staat*

6 A. Ik heb lichamelijk veel mogelijkheden

6 B. Ik kan veel met mijn lichaam

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

7. *Ik bereik lichamelijk snel mijn grenzen*

7 A. Het is lichamelijk snel te veel voor me

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

8. *Ik ben lichamelijk belastbaar en kan tegen een stootje*

8 A. Ik kan lichamelijk veel hebben

8 B. Mijn lichaam kan wel tegen een stootje

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

9. *In veel situaties ben ik tevreden met mijn lichaam*

9 A. Ik ben tevreden met mijn lichaam

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

10. *Ik hou van mijn lichaam*

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

11. *Ik kies mijn kleding bewust zo uit dat deze mijn lichaam verbergt*

11 A. Ik trek vaak kleding aan die mijn lichaam verbergt

11 B. Ik verstop mijn lichaam het liefste onder mijn kleding

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

12. *Ik voel me vaak prettig in mijn lichaam*

12 A. Ik voel me prettig in mijn lichaam

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

13. *Ik zou graag een ander lichaam hebben*

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

14. *Ik ben tevreden met mijn uiterlijk*

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

15. *Als ik iets aan mijn lichaam zou kunnen veranderen, zou ik het doen*

15 A. Ik zou graag iets aan mijn lichaam willen veranderen

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

16. *Ik toon mijn lichaam graag*

16 A. Ik laat mijn lichaam graag zien

niet	nauwelijks	gedeeltelijk	voor een groot deel	volledig
1	2	3	4	5

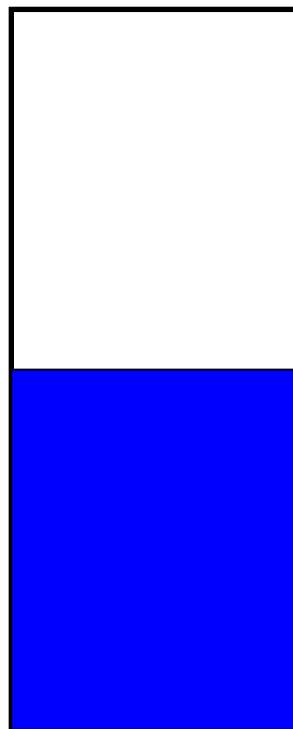
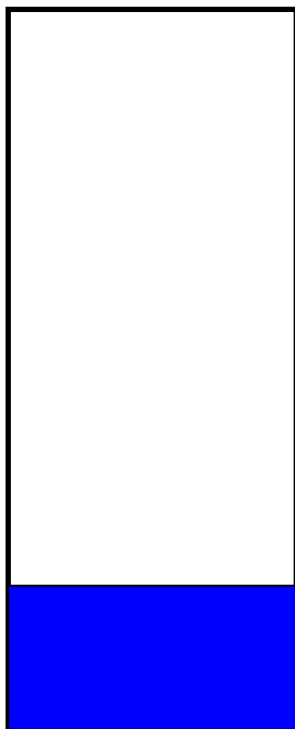
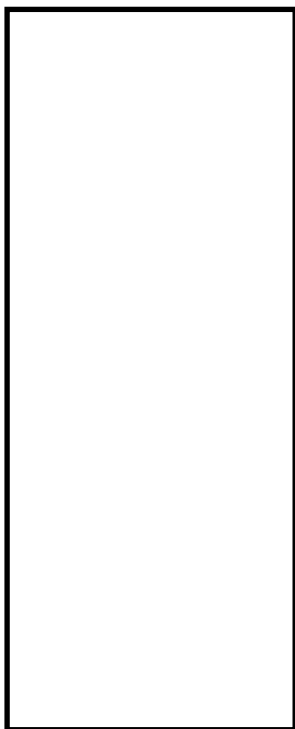
NIET

NAUWELIJKS

GEDEELTELIJK

**VOOR EEN
GROOT DEEL**

VOLLEDIG



1

2

3

4

5

Bijlage V: Handleiding Body Cathexis Scale (BCS)

Instructie voor de begeleider:

1. De begeleider blijft gedurende de afname van de vragenlijst, aanwezig bij de cliënt. Zo kan de cliënt verduidelijking vragen bij woorden / vragen die de cliënt tegenkomt.
2. Wanneer de cliënt zelf kan lezen, wordt de vragenlijst aan de cliënt gegeven.
3. Wanneer de cliënt zelf het antwoord aan kan kruisen, dan kan versie 1 van de vragenlijst worden gebruikt. Versie 2 dient te worden gebruikt wanneer de cliënt het antwoord niet zelf aan kan kruisen maar wel aan kan wijzen op de antwoordstrook.
4. Wanneer de cliënt om verduidelijking vraagt bij een vraag, noemt de begeleider allereerst (indien mogelijk) alternatief A. Als de cliënt nog meer verduidelijking nodig heeft, wordt ook alternatief B gegeven.
5. De begeleider mag de uitspraken ook in vragende vorm stellen, als dat gemakkelijker is voor de cliënt.
6. Wanneer de cliënt ook de alternatieven niet begrijpt, mag de begeleider naar eigen inzicht nog een extra uitleg geven. Deze uitleg dan wel opschrijven en aankruisen.
7. Wanneer het echt niet mogelijk is voor de cliënt om een vraag te beantwoorden, zet dan een vraagteken achter de betreffende vraag.
8. Het is belangrijk dat de begeleider omcirkelt of de originele vraag, alternatief A en/of alternatief B is gebruikt.
9. Als de cliënt het antwoord aanwijst op de antwoordstrook, dan omcirkelt de begeleider het antwoord op het antwoordformulier.
10. De begeleider start het onderzoek met het doornemen van de instructie voor de cliënt.

Instructie cliënt:

Je ziet een aantal items die betrekking hebben op je lichaam en het functioneren daarvan. Bij het invullen van de lijst kun je kiezen uit de volgende waarderingen:

Zeer ontevreden		Neutraal		Zeer tevreden
<u>1</u>	2	3	4	<u>5</u>

Bijvoorbeeld:

Ben je ontevreden over je lengte, maar vind je dat het nog wel gaat, omcirkel dan het getal 2.

Ben je zeer tevreden over je lengte, omcirkel dan het getal 5.

Het is de bedoeling dat je het getal omcirkelt dat het eerste in je opkomt. Denk er dus niet te lang over na!

A)

1. Haar

1 2 3 4 5

2. Gelaatskleur

A. Kleur van je (aan-)gezicht

1 2 3 4 5

3. Eetlust

A. Zin om te eten

B. Trek

1 2 3 4 5

4. Handen

1 2 3 4 5

5. Lichaamsbeharing

A. Haar op je lichaam

1 2 3 4 5

6. Neus

1 2 3 4 5

7. Uithoudingsvermogen

A. Conditie

1 2 3 4 5

8. Stoelgang

A. Ontlasting

B. Het poepen

1 2 3 4 5

9. Spierkracht

1 2 3 4 5

10. Middel, taille

A. (middel bij jezelf aanwijzen)

1 2 3 4 5

11. Energieniveau, vitaliteit

1 2 3 4 5

12. Rug

1 2 3 4 5

13. Oren

1 2 3 4 5

14. Leeftijd

1 2 3 4 5

15. Kin

1 2 3 4 5

16. Lichaamsbouw

A. De bouw van je lichaam

B. Postuur

1 2 3 4 5

17. Figuur, profiel

A. Je lichaamsfiguur

B. De omtreklijn van je
lichaam

1 2 3 4 5

18. Lengte

1 2 3 4 5

19. Scherppte van zintuigen

A. Je waarneming

B. Scherppte van je ogen /
neus / mond / oren / tast

1 2 3 4 5

20. Pijntolerantie

A. Mate waarin je pijn kan
verdragen

B. Hoeveel pijn je aan kan

1 2 3 4 5

21. Schouderbreedte

A. De breedte van je
schouders

1 2 3 4 5

22. Armen

1 2 3 4 5

23. Borst

1 2 3 4 5

24. Ogen

1 2 3 4 5

25. Coördinatie

A. De sturing over je
bewegingen

1 2 3 4 5

26. Heupen
1 2 3 4 5

27. Weerstand tegen ziekte
A. Of je wel/niet snel ziek wordt
1 2 3 4 5

28. Benen
1 2 3 4 5

29. Tanden
1 2 3 4 5

30. Uiterlijk
A. Hoe je er uit ziet
1 2 3 4 5

31. Gespierdheid
A. Hoe gespierd je bent
B. Hoe groot je spieren zijn
1 2 3 4 5

32. Nachtrust
A. Het slapen 's nachts
1 2 3 4 5

33. Stem
1 2 3 4 5

34. Gezondheid
1 2 3 4 5

35. Fysieke vaardigheden
A. Lichamelijke vaardigheden
B. Wat je met je lichaam kan
1 2 3 4 5

36. Knieën
1 2 3 4 5

37. Soepelheid
A. Hoe soepel jij bent in je lichaam
1 2 3 4 5

38. Gezicht
1 2 3 4 5

39. Gewicht
1 2 3 4 5

40. Geslachtsorganen
A. Geslachtsdelen
1 2 3 4 5

B)

Kunt je op dezelfde manier ook nog aangeven hoe jij je lichaam in het algemeen waardeert?

1 2 3 4 5

C)

Welke lichaamsdelen of lichaamsfuncties zijn voor jou het belangrijkste of het meest bepalend bij de waardering van je eigen lichaam?

Wil je er vijf noemen en gebruikmaken van de items uit de ingevulde lijsten hierboven?

-
-
-
-
-

**ZEER
ONTEVREDEN
TEVREDEN**



NEUTRAAL



ZEER



1

2

3

4

5