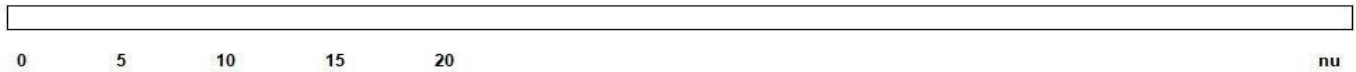




levensloop en ervaringen



Kleur in de tijdslijn in wanneer en hoe lang de mishandeling/ misbruik plaats vond. Zet er eventueel een leeftijd bij.

De daders:

- vader
- moeder
- broer
- zus
- tante
- oom
- buurjongen
- buurmeisje
- ander familielid
- ander bekende

Verweer:

- vertelde erover, zocht iemand die ik kon vertrouwen
- weglopen
- anoniem melden

Ik werd als kind geloofd:

- nee
- ja
- gedeeltelijk

Men ondernam actie:

- er is aangifte gedaan
- jeugdzorg/ tehuis/ pleeggezin
- nee
- nee, ik werd gestraft
- nee, ik moest me schamen
- nee, er werd bedreigd
- werd moedeloos en hield het voor mezelf



Ziekenhuis opnames:

- 0 door mishandeling belande ik in een ziekenhuis
- 0 er werd toen gevraagd naar mishandeling / misbruik

Dissociatieve problemen

- 0 ik weet vaak niet wat ik gedaan heb
- 0 het gebeurd wel eens dat ik spullen vind en me niet kan herinneren dat ik het gekocht heb
- 0 ben vaak vergeten wat ik gedaan heb of hoe ik ergens ben gekomen
- 0 ik merk wel eens dat ik uit me zelf ga of mijn lichaam
- 0 het voelt alsof ik in een waas leef
- 0 de omgeving komt onwerkelijk over
- 0 het voelt alsof iets anders in mij iets heeft meegemaakt
- 0 ik voel me vaak onwerkelijk
- 0 het is net alsof ik van buiten naar mezelf kijk
- 0 ik heb gaten in mijn geheugen
- 0 ik weet niet wie ik ben, ik ben heel wisselend, heb het gevoel uit elkaar te liggen
- 0 ik weet dat iets in mij iets heeft meegemaakt, maar het voelt alsof ik het niet ben
- 0 soms doe ik dingen die niet bij mij horen
- 0 anderen zeggen soms dat iets gedaan heb, wat ik me niet kan voorstellen
- 0 soms zeg ik dingen die niet bij mij horen
- 0 "het praat in mijn hoofd"

Stemming:

- 0 ik vind het moeilijk de dag door te komen
- 0 ik zie de toekomst negatief in
- 0 dingen gaan zoals het toch gaat, ik heb daar geen invloed op
- 0 voel me vaak moedeloos
- 0 geef het vaak op als het tegen zit, geloof er toch niet in
- 0 het leven heeft geen zin
- 0 het is alsof het zwart is in me
- 0 ben vaak moe en wil veel slapen



Eten:

- 0 als ik me niet goed voel ga ik eten en voel me achteraf schuldig
- 0 als ik eet is het net alsof niet kan stoppen en me niet bewust ben
- 0 na het eten ga ik stiekem een vinger in de keel steken
- 0 ik gebruik laxemiddelen, want ik wil afvallen
- 0 ik ben te dik en vind mezelf lelijk, afvallen is de enige weg
- 0 ik heb zwaar ondergewicht en toch vind ik mezelf fatserig en lelijk

PTSS

- 0 ik heb vaak plotselinge beelden
- 0 ik heb vaak plotselinge gevoelens van angst, boosheid, paniek etc.
- 0 ik slaap slecht en ben dan vaak angstig
- 0 ik kan zomaar boos worden of plotseling schrikken
- 0 ik ben op mijn hoede
- 0 ik ben mezelf niet, voel me labiel, vermoeid
- 0 onbewust gaan mijn gedachten naar toen
- 0 ik vermijd het denken aan toen
- 0 ik vermijd de omgeving waar het gebeurde

PTSS met psychosen

- 0 soms ben ik angstig/ verward, hoor stemmen van de daders in mijn hoofd
- 0 duurt meestal een paar uur
- 0 voel me dan net als toen het gebeurde, in paniek, angstig, weet me geen raad
- 0 ben vaak bang dat het weer gebeurt
- 0 stemmen zijn misbruikend, kwetsend, beledigend
- 0 durf dan niets meer, lig op bed

Emotieregulatie:

- 0 ik wil vaak bewust niet denken aan wat me overkomen is
- 0 ik zit in mijn hoofd, weet vaak niet wat ik voel
- 0 voel me verdoofd
- 0 ik zoek vaak afleiding
- 0 als ik me rot voel ga ik drinken, blowen of gebruiken
- 0 als ik me machteloos en rot voel, ga ik mezelf snijden, weet er geen raad mee
- 0 vermijd vaak gevoelens van verdriet, moet flink zijn



Geheugen

- vergeet vaak dingen
- kan moeilijk op een naam komen
- zonder een boodschappenbriefje vergeet ik vaak veel dingen.
- weet vaak niet wat er op een dag is gebeurd is
- mensen zeggen me wel eens “weet je dat niet...”
- herken soms bekenden niet op straat
- kan moeilijk een boek lezen, vergeet al gauw waar het over gaat
- er zitten gaten in mijn geheugen, hele delen zijn vaak weg

Cognitie

- leerproblemen
- concentratieproblemen
- slechte schoolprestaties
- problemen met denken, draad kwijt zijn
- slechte IQ-test resultaat
- moeite mijn aandacht ergens op te richten, gedachten dwalen af

Zelfbeeld

- Ik ben niets waard
- niemand geeft om me
- als vertel wat ik voel, dan ben ik een zeur
- ik ben alleen goed als ik voor anderen klaar sta
- ik verdien geen liefde of zorg
- ik ben zo geworden, omdat ik niet mijn best heb gedaan
- als mensen me echt kenden hoeven ze me niet meer
- ik vertel anderen niet wat er in me omgaat, want dat is niet interessant of belangrijk
- ik schaam me voor mezelf en mijn gevoelens, die houd ik voor mezelf

Tot slot geef je huisarts of je hulpverlener/ therapeut dit ingevulde formulier. Deze vragen zijn niet bedoeld als vervanging van een goede diagnose, maar meer bedoeld om je wat helderheid te verschaffen en het kan helpen om aan te geven waar je mee zit en welke hulp je nodig hebt.