



Emotionele verwaarlozing - vragenlijst

Emotionele verwaarlozing is vaak onzichtbaar, subtiel en moeilijk te herinneren. Hoe weet je dan of het een rol in je leven heeft gespeeld? Met de onderstaande vragen kun je dit voor jezelf ontdekken.

1	Heb je soms het gevoel dat je er niet bij hoort als je met familie of vrienden bent?	Ja	Nee
2	Ben je trots op het feit dat je niet afhankelijk bent van anderen?	Ja	Nee
3	Vind je het moeilijk om hulp te vragen?	Ja	Nee
4	Heb je vrienden of familieleden die zeggen dat je gereserveerd of afstandelijk bent?	Ja	Nee
5	Heb je het gevoel dat je je potentieel in het leven niet benut? Dat er meer in je zit?	Ja	Nee
6	Wil je vaak gewoon met rust gelaten worden?	Ja	Nee
7	Heb je stiekem het gevoel dat je een fraudeur bent en/of 'door de mand kunt vallen'?	Ja	Nee
8	Heb je de neiging je ongemakkelijk te voelen in sociale situaties?	Ja	Nee
9	Ben je vaak teleurgesteld in of boos op jezelf?	Ja	Nee
10	Oordeel je harder over jezelf dan over anderen?	Ja	Nee
11	Vergelijk je jezelf met anderen en merk je dat je vaak tekort schiet?	Ja	Nee
12	Vind je het makkelijker om van dieren te houden dan van mensen?	Ja	Nee
13	Voel je je vaak zonder duidelijke reden geïrriteerd of ongelukkig?	Ja	Nee
14	Heb je moeite om te weten wat je voelt?	Ja	Nee
15	Heb je moeite om je sterke en zwakke punten te herkennen/benoemen?	Ja	Nee
16	Heb je soms het gevoel dat je van buitenaf 'naar binnen staat te kijken'?	Ja	Nee
17	Geloof je dat jij gemakkelijk als kluizenaar zou kunnen leven?	Ja	Nee
18	Vind je het moeilijk jezelf te kalmeren?	Ja	Nee
19	Heb je het gevoel dat iets je tegenhoudt om in het hier en nu aanwezig te zijn?	Ja	Nee
20	Voel je je soms leeg van binnen?	Ja	Nee
21	Heb je wel eens het gevoel dat er iets mis is met je?	Ja	Nee
22	Heb je moeite met zelfdiscipline?	Ja	Nee

Bekijk de vragen die je met ja hebt beantwoord nog eens. Deze geven je inzicht in de gebieden waarin je als kind mogelijk te maken hebt gehad met emotionele verwaarlozing. Hoe meer vragen je met ja hebt beantwoord, hoe groter de kans dat emotionele verwaarlozing je leven beïnvloed heeft.

Merk je dat je er in je dagelijks leven hinder van ondervindt, dan is het waardevol om verder te onderzoeken wat emotionele verwaarlozing is, wat de impact ervan kan zijn en wat je eraan kunt doen. Want je hoeft er niet voor de rest van je leven last van te hebben. Je kunt ervan helen!

Wil je hier hulp bij? Wil je in alle rust datgene wat je herkent en wat dit met je doet bespreken? Wil je onderzoeken hoe je dit kunt veranderen? Neem dan gerust contact met me op. Ik ben er graag voor je, want ook jij hebt recht op een gelukkig leven!

Hartelijke groeten,
Colinda Mans

Telefoon: 06 43 29 83 39

E-mail: info@colindamans.nl

