

Zelfonderzoek: Heb ik last van spanning, stress of trauma?

Ben je benieuwd of (onbewuste) spanning of stress nog een rol speelt in jouw dagelijks leven?

Met deze **uitvoerige checklist*** krijg je meer inzicht in hoe je lichaam en geest reageren op stressvolle gebeurtenissen — zowel uit het verleden als het heden.

Gebruik deze vragenlijst als een eerste, zachte stap naar bewustwording en herstel. Er zijn geen goede of foute antwoorden: het gaat om **jouw ervaring**.

	Lichamelijke, fysieke spanning of pijn	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Gespannen, harde spieren					
2	Pijnlijke nek en/of schouders					
3	Migraine					
4	Rugpijn					
5	Spanning op tanden, kaakklem					
6	Tanden knarsen s 'nachts					
7	Spanning ogen en/of gezicht					
8	Koude handen, voeten					
9	Overmatig zweten					
10	Gespannen na inspanning					
11	Artrose					
12	Nerveus, zenuwachtig					
13	Duizeligheid					
14	Brok in de keel					
15	Bekkenpijn					
16	Fybromyalgie					
17	Benauwdheid					
	Hart- en longproblemen	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Pijn op de borst					
2	Astma, COPD					
3	Hyperventilatie					
4	Kortademig					
5	Onregelmatige hartslag					
	Organen	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Slechte spijsvertering					
2	Obstipatie, verstopping					
3	Irritatie aan de darmen					
4	Diarree					
5	Maagproblemen					
6	Opkomend maagzuur, maagzweer					
7	Gebrek aan eetlust					
8	Overmatig eten					

	Immuun systeem	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Regelmatig koorts, griepig					
2	Kleine infecties					
3	Allergieën					
	Emotioneel	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Irritatie, boosheid					
2	Down, treurig voelen					
3	Hopeloos voelen					
4	Gebrek aan energie					
5	Neiging makkelijk, veel te huilen					
6	Angstig					
7	Paniek					
8	Zwaarmoedig					
9	Periode van somberheid					
10	Bang					
11	Nachtmerries					
12	Rusteloos					
13	Slaapproblemen					
14	Vergeetachtig					
15	Frustratie					
16	Dagdromen en fantaseren					
17	Suïcidale gedachten					
18	Humeurigheid					
	Patronen	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Ongelukjes en verwondingen					
2	Alcohol drinken en of roken					
3	Medicijnen nemen zonder voorschrift					
4	Roken					
5	Drugs/stimulerende middelen					
	Interpersoonlijke relaties	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Moeite hebben met vertrouwen					
2	Moeite met gelijk geven					
3	Minder interesse in seksualiteit / intimiteit					
	Mentaal	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Je zorgen maken					
2	Moeite met concentratie					
3	Moeite met onthouden					
4	Moeite met nemen van beslissingen					

	Overige klachten	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
1	Menstruatiepijn					
2	Huid problemen					
3	?					
4	?					
	Heb je klachten die niet benoemd zijn? Voeg ze hieronder toe.					
1	?					
2	?					
3	?					
4	?					
	Totaalscore per kolom					

Vragen voor zelfreflectie:

- Hoeveel kruisjes heb je in de kolommen Regelmatig, Vaak en Altijd?
- Word je je ervan bewust dat je meer klachten hebt dan aanvankelijk gedacht?
- Hoeveel last ervaar je van deze klachten?
- Je ervaart deze klachten, maar luister je er ook naar, doe je hier iets mee?
- In welke mate hebben ze impact op je welzijn, zowel fysiek, emotioneel als mentaal?

*Bronnen:

- Rosenberg, S. (z.j.). *Nervus vagus als bron voor herstel*.
- Doornik, M. (2024). *TRE®: Herstellen van stress en trauma kan je lichaam zelf!*