

1	2	3	4	5
sterk oneens	oneens	eens noch oneens	eens	sterk eens

- _____ 1. De meeste mensen vinden mij aantrekkelijk.
- _____ 2. Ik probeer nooit iets te doen dat mijn gezondheid in gevaar brengt.
- _____ 3. Soms voel ik me niet verbonden met mijn lichaam.
- _____ 4. De meeste dagen voel ik me fysiek slecht.
- _____ 5. Ik ben goed in de meeste sporten.
- _____ 6. Ik lijk mijn gezondheid vaak onbedoeld schade toe te brengen.
- _____ 7. Iedereen verdient seksueel plezier.
- _____ 8. Ik ben niet knap.
- _____ 9. Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik me buiten mijn lichaam bevond.
- _____ 10. Goede gezondheid is een van de belangrijkste dingen in mijn leven.
- _____ 11. Soms voelt het alsof ik geen regie heb over mijn lichaam.
- _____ 12. Ik heb geen goede conditie.
- _____ 13. Ik zorg voor mezelf als ik me ziek voel.
- _____ 14. Mijn lichaam is seksueel aantrekkelijk.
- _____ 15. Soms voelt mijn lichaam als een vijand.
- _____ 16. Ik heb er een hekel aan om door anderen te worden aangeraakt.
- _____ 17. Ik zit momenteel op een aantrekkelijk gewicht.
- _____ 18. Ik vind mijn uiterlijk goed zoals het is.
- _____ 19. Ik kan me voorstellen dat ik in de toekomst een bevredigend seksleven heb.
- _____ 20. Als ik in de spiegel kijk, voel ik me meestal lelijk.
- _____ 21. Ik zou liever zonder lichaam leven.
- _____ 22. Ik vind het een prettig idee om een fysiek volwassen lichaam te hebben.
- _____ 23. Ik kan ervan genieten om seksueel opgewonden te zijn.
- _____ 24. Ik vond mijn lichaam veel mooier toen het nog niet volwassen was.
- _____ 25. Ik heb geen goed fysiek coördinatievermogen.
- _____ 26. Ik zit momenteel op een gezond gewicht.
- _____ 27. Ik moet hard mijn best doen om mezelf aantrekkelijk te maken voor anderen.
- _____ 28. Seksuele ervaringen verschaffen me plezier.
- _____ 29. Ik walg vaak van mijn uiterlijk.
- _____ 30. Mensen vinden mij heel sportief.
- _____ 31. Ik zou vaak willen dat ik seksueel aantrekkelijker was.
- _____ 32. Ik heb vaak het gevoel dat ik in oorlog ben met mijn lichaam.
- _____ 33. Ik ben vaker fysiek ziek dan gezond.
- _____ 34. Ik geef er de voorkeur aan om seksuele ervaringen te vermijden.
- _____ 35. Ik heb het gevoel dat mijn lichaam sterk is.
- _____ 36. Ik zie mezelf als seksueel aantrekkelijk.

■ **Figuur B.1** Body Attitudes Scale (BAS) (Walsh 2012)