

Body Image vragenlijst (BIV-20)

Naam _____

Leeftijd: _____ jaar

M/V*

* doorhalen wat niet van toepassing is

Datum: _____

Deze vragenlijst behandelt hoe u zich lichamelijk voelt en hoe u uw eigen lichaam ziet. Geef bij de volgende 20 vragen met een kruisje aan welk antwoord voor u **op dit moment** het best van toepassing is.

Voorbeeld:

	niet waar	groten- deels niet waar	gedeel- telijk waar	groten- deels waar	hele- maal waar
Ik vind het leuk een fysieke prestatie te leveren.	0	0	0	X	0

	niet waar	grotendeels niet waar	gedeeltelijk waar	grotendeels waar	helemaal waar
(1) Over het algemeen voel ik me gezond en sterk.	0	0	0	0	0
(2) Er is iets mis met mijn uiterlijk.	0	0	0	0	0
(3) Ik ben gezond.	0	0	0	0	0
(4) Soms zit ik vol energie.	0	0	0	0	0
(5) Ik kan prima leven met mijn fysieke tekortkomingen.	0	0	0	0	0
(6) Ik heb vaak last van mijn lichaam.	0	0	0	0	0
(7) Ik voel me sterk.	0	0	0	0	0
(8) Ik ben niet tevreden met mijn lichaam.	0	0	0	0	0
(9) Ik voel vaak een erotische spanning.	0	0	0	0	0
(10) Ik zou graag een ander lichaam hebben.	0	0	0	0	0
(11) Soms walg ik van mezelf.	0	0	0	0	0
(12) Ik heb genoeg energie.	0	0	0	0	0
(13) Ik haat foto's van mezelf.	0	0	0	0	0
(14) Ik voel me in topconditie.	0	0	0	0	0
(15) Ik stoer me erg aan mijn fysieke tekortkomingen.	0	0	0	0	0
(16) Ik concentreer me graag op mijn seksuele verlangens.	0	0	0	0	0
(17) Ik vind dat ik lichamelijk wel wat kan hebben.	0	0	0	0	0
(18) Soms zou ik er heel anders uit willen zien.	0	0	0	0	0
(19) Ik voel me op mijn gemak in mijn lichaam	0	0	0	0	0
(20) Ik vind het leuk om uitgelaten te dansen.	0	0	0	0	0