



EEN VERDIEPENDE SELF-SCAN & GIDS

Je bent bedrogen.

Crisis of Verraadstrauma Scan

Inzicht in jouw reactie op ontrouw — en wat je écht nodig
hebt

Door Kim Lakke & Annette Burgers

ONTROUW
EXPERT 

ONTROUW EXPERT · HARTVERSTAND

LIEVE JIJ

Misschien voelt dit herkenbaar.

Je bent iets kwijtgeraakt, maar je kunt er geen woorden aan geven. Je hoofd probeert te begrijpen, maar je lijf blijft onrustig. Je twijfelt — over jezelf, over wat waar is, over wat je voelt.

En ergens vraag je je af: *"Reageer ik normaal, of is er iets mis met mij?"*

DIT MOET JE WETEN

Er is niets mis met jou. Wat je ervaart kan een normale reactie zijn op iets dat jouw gevoel van veiligheid heeft geraakt.

"Wat gebroken is geweest, kan juist mooier, waardevoller en betekenisvoller worden door het herstel."

— Annette

Over mijn werk

Mijn naam is Annette Burgers. Ik begeleid mensen na ontrouw — vaak precies in deze fase, waarin alles onduidelijk voelt en emoties alle kanten op gaan.

Wat ik steeds opnieuw zie, is dat het grootste misverstand niet zit in wat er gebeurd is, maar in wat het met iemand doet. Niet iedereen ervaart ontrouw op dezelfde manier, en precies dat verschil bepaalt alles.

De meeste mensen denken dat ontrouw vooral een relatieprobleem is. Maar vaak is het iets anders: **een veiligheidsprobleem in je systeem.**

Crisis of betrayal trauma?

Je bent bedrogen. Dit heeft grote invloed: woede, pijn, verdriet. De vraag is: zit je in een **crisis**, of zit je in een **betrayal trauma** (verraadstrauma)? Het antwoord bepaalt wat je nu nodig hebt.

TWEE MOGELIJKE REACTIES

Crisis

Pijn en verdriet
Verwarring
Maar nog grip

→ Je kunt nog functioneren

Betrayal Trauma

Je systeem raakt ontregeld
Je voelt je onveilig (ook al "is er niets")
Je verliest grip op jezelf

→ Dit is geen gewone
emotiereactie

Wat er echt gebeurt

Als jouw systeem onveiligheid voelt, schakelt het over op **overleven**. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je lichaam je probeert te beschermen.

Dit kun je herkennen aan:

- Constant alert zijn
- Blijven controleren of analyseren
- Beelden die blijven terugkomen
- Emotioneel overspoeld raken — of juist helemaal niets meer voelen

Belangrijk: dit zijn geen overreacties, maar **beschermingsmechanismen**.

Waarom dit verschil belangrijk is

Als je niet weet wat er speelt, krijg je vaak de verkeerde hulp. Denk aan: praten over de relatie terwijl je systeem nog onrustig is, druk om te vergeven, of het advies om "gewoon door te gaan". Dat werkt vaak averechts.

Wat eerst nodig is: veiligheid, rust en regulatie van je zenuwstelsel. Pas daarna volgen keuzes over de relatie.

Daarom is deze scan ontwikkeld: niet om je te labelen, maar om je inzicht te geven. Zodat je kunt begrijpen waar je nu staat. Wat jouw systeem doet. En wat jij nodig hebt.

DE VERDIEPING

CRISIS VERSUS BETRAYAL TRAUMA

Een crisisreactie op ontrouw is pijnlijk, maar doorgaans tijdelijk van aard. Er is verdriet, boosheid, verwarring en onzekerheid, maar het dagelijkse functioneren blijft grotendeels intact. Je kunt meestal nog nadenken, relativeren en keuzes maken, hoe moeilijk ook. De realiteit voelt geschokt, maar niet volledig ingestort.

Bij betrayal trauma ligt dat anders. Daar gaat het niet alleen om wat er gebeurd is, maar om *wie* het heeft gedaan. De persoon die veiligheid, hechting en vertrouwen representeerde, blijkt tegelijkertijd de bron van pijn en ontregeling te zijn.

Dat zorgt vaak voor innerlijke verwarring: iemand voelt tegelijk veilig én onveilig bij dezelfde persoon. Je systeem kan dat moeilijk ordenen. Dat veroorzaakt een fundamentele breuk op meerdere niveaus:

Neurologisch

het zenuwstelsel raakt ontregeld

Psychologisch

identiteit en zelfbeeld verschuiven

Relationeel

veiligheid valt weg

Existentieel

betekenis en vertrouwen worden aangetast

Veel mensen herkennen dat ze zichzelf niet meer terugvinden zoals vóór het bedrog. Waar een crisis gaat over verlies van vertrouwen, gaat betrayal trauma over **verlies van veiligheid in de verbinding zelf**.

Wat er werkelijk gebeurt in het systeem

Bij een gewone crisis kan iemand, ondanks de pijn, nog reflecteren, keuzes maken en herstellen. Bij betrayal trauma gebeurt iets anders: het zenuwstelsel gaat in een overlevingsstand. Je lichaam reageert dan alsof er voortdurend gevaar is, ook als je cognitief weet dat je veilig bent.

Dat kan zich uiten in:

- **Hyperalertheid** — continu scannen, controleren, analyseren
- **Intrusies en herbelevingen** — beelden die zich opdringen
- Emotionele overspoeling, of juist afvlakking
- Verstoorde realiteitsbeleving ("wat is nog waar?")
- Verlies van innerlijk houvast en identiteit

Deze reacties zijn automatische beschermingsmechanismen — geen zwakte en geen overdrijving. Voor de buitenwereld lijkt het soms "heftig reageren op ontrouw", maar in werkelijkheid is het een systeem dat probeert te overleven na relationele ontwrichting.

Waarom dit verschil cruciaal is

Het verschil tussen een crisis en betrayal trauma is niet alleen theoretisch — het bepaalt de richting van herstel. Wanneer je de verkeerde vorm van ondersteuning krijgt, kan je herstel vertragen of zelfs moeilijker worden. Wanneer betrayal trauma niet wordt herkend, kunnen interventies averechts werken.

Denk aan:

- Te vroeg focussen op relatiegesprekken
- Druk op vergeven of "verder gaan"
- Cognitieve verklaringen zonder regulatie van het zenuwstelsel
- Het pathologiseren van normale traumareacties

Je kunt dan het gevoel krijgen dat er iets mis is met jou, terwijl je systeem eigenlijk precies doet waarvoor het bedoeld is: **beschermen**. Wat iemand dan nodig heeft, is geen gesprek over de relatie, maar eerst veiligheid, stabilisatie en regulatie.

Het niet herkennen van trauma kan leiden tot langdurige ontregeling, secundaire klachten zoals angst, depressie of burn-out, en hertraumatisering binnen de relatie.

Het doel van deze scan

De Ontrouw Impact Scan is ontwikkeld om juist dit onderscheid zichtbaar te maken — niet om te diagnosticeren, maar om te signaleren. Zie deze scan als een hulpmiddel om jezelf beter te begrijpen, niet als een label of oordeel.

Concreet helpt de scan om:

- De mate van ontregeling in kaart te brengen
- Patronen in het zenuwstelsel te herkennen
- Traumaresponsen te signaleren
- Risico's en rode vlaggen zichtbaar te maken
- Passende begeleiding te bepalen
- En, indien nodig, tijdig door te verwijzen naar traumatherapie

Het is een instrument dat verder kijkt dan emoties alleen. Het brengt in beeld wat er gebeurt op het niveau van lichaam, brein, hechting, veiligheid en identiteit.

TOT SLOT

Na ontrouw is de vraag niet alleen "Kunnen we verder?", maar eerst: *"Wat is er hier werkelijk met mij gebeurd?"*

Zolang je systeem nog in stress of verwarring zit, is het moeilijk om heldere keuzes te maken. Pas wanneer die vraag zorgvuldig wordt beantwoord, kan herstel — in welke vorm dan ook — duurzaam plaatsvinden.

Niet iedereen die bedrogen is, is getraumatiseerd. Maar wie getraumatiseerd is door ontrouw, heeft iets anders nodig dan relatieadvies alleen. En precies daarom helpt deze scan je ontdekken waar jij nu staat.

LEES DIT EERST

BELANGRIJK

Deze scan en analyse zijn bedoeld als hulpmiddel voor zelfreflectie, inzicht en bewustwording. De uitkomst is **géén officiële psychologische, psychiatrische of medische diagnose**. Er worden geen stoornissen vastgesteld en er worden geen absolute conclusies getrokken.

De analyse is gebaseerd op zelfrapportage: op hoe jij jouw klachten, gevoelens en ervaringen op dit moment hebt ingevuld. Dat betekent dat de uitkomst beïnvloed kan worden door stress, vermoeidheid, emoties, interpretatie, herinneringen, of de fase waarin je momenteel zit.

De uitslag geeft daarom uitsluitend een voorlopige hypothese en mogelijke richtingen voor herstel of ondersteuning. Mensen zijn altijd complexer dan een vragenlijst kan meten.

Herken je jezelf niet of nauwelijks in de analyse? Leg het document dan gerust naast je neer.

Gebruik deze uitkomst niet als vervanging van professionele medische of psychologische zorg.

De scan is niet bedoeld voor:

- Crisisdiagnostiek
- Psychiatrische diagnostiek
- Juridische procedures
- Of acute veiligheidsbeoordelingen

Bij ernstige ontregeling, gevoelens van wanhoop, suïcidale gedachten, agressie, huiselijk geweld of onveiligheid: neem altijd contact op met een huisarts, psycholoog, crisisdienst of andere professionele hulpverlener.

Door deze scan in te vullen erken je dat de analyse een interpretatie of hypothese is, dat er geen garanties of definitieve conclusies worden gegeven, en dat jij zelf verantwoordelijk blijft voor keuzes, acties en vervolgstappen. Het doel van deze scan is niet om mensen te labelen, maar om woorden, richting en mogelijke ondersteuning te bieden na een ingrijpende relationele ervaring.

Instructies

Deze vragenlijst is géén diagnose-instrument. De uitkomst geeft richting, geen definitief oordeel.

Het doel is:

- Inzicht krijgen in de ernst van de ontregeling
- Herkennen van mogelijke traumaresponsen
- Bepalen welke begeleiding passend is
- Signaleren of er sprake is van betrayal trauma
- Signaleren wanneer aanvullende traumatherapie wenselijk kan zijn

DE ANTWOORDSCHAAL

0

nooit

1

soms

2

regelmatig

3

vaak

4

bijna continu

5

altijd

- Baseer je antwoorden op hoe je je de afgelopen weken hebt gevoeld.
- Je eerste gevoel klopt meestal het best — blijf niet te lang twijfelen.
- Het is normaal als emoties toenemen tijdens het invullen. Neem een pauze als dat nodig is.

DEEL A

Functioneren in het dagelijks leven

Dit deel laat zien in hoeverre je dagelijks functioneren beïnvloed is.

Werken & concentratie

Vraag	0	1	2	3	4	5
Kun je je nog concentreren op gesprekken, werk of dagelijkse taken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Merk je dat je sneller fouten maakt of dingen vergeet?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kost normaal functioneren je momenteel veel energie?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ben je minder productief dan normaal?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vermijd je werk of sociale situaties omdat je hoofd te vol zit?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- A** Op welke momenten merk je de meeste ontregeling?
.....
- B** Wat lukt nog wél?
.....
- C** Wanneer merk je dat je systeem "uitvalt"?
.....

Slapen

Vraag	0	1	2	3	4	5
Heb je moeite met inslapen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Word je 's nachts wakker met spanning of piekergedachten?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je nachtmerries of levendige beelden?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Word je moe wakker?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je lichamelijk uitgeput?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- D** Wat gebeurt er meestal vlak voor het slapen?
.....
- E** Zijn er terugkerende beelden of gedachten?
.....

Eten & lichaam

Vraag	0	1	2	3	4	5
Is je eetlust veranderd sinds de ontdekking?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vergeet je soms te eten?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eet je juist meer om jezelf te kalmeren?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je lichamelijke stressklachten (hartkloppingen, misselijkheid, druk op borst, buikpijn)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je gespannen in je lichaam?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

F

Waar voel je spanning in je lichaam?

.....

G

Zijn er momenten waarop je lichaam ineens "aan" gaat?

.....

Ouderschap & dagelijks leven

Vraag	0	1	2	3	4	5
Lukt het je om emotioneel beschikbaar te zijn voor je kinderen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kost zorgen voor anderen je momenteel extra veel moeite?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je behoefte om je terug te trekken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite met simpele dagelijkse taken?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je snel overprikkeld?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DEEL B

Intrusies & obsessieve verwerking

Hier wordt zichtbaar hoe je hoofd blijft proberen grip te krijgen op wat er gebeurt is.

Vraag	0	1	2	3	4	5
Krijg je ongewild beelden in je hoofd van wat er gebeurt kan zijn?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Speel je gesprekken of scenario's steeds opnieuw af?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zoek je vaak naar details of antwoorden?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite om je gedachten stop te zetten?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Controleer je telefoons, locaties, social media of andere signalen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

H Welke beelden blijven het meest hangen?

.....

I Zijn er specifieke triggers?

.....

J Wanneer wordt de onrust het sterkst?

.....

Realiteitsverwarring

Vraag	0	1	2	3	4	5
Heb je het gevoel dat je relatie achteraf anders was dan je dacht?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Twijfel je aan je eigen intuïtie of beoordelingsvermogen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite om waarheid en leugens nog van elkaar te onderscheiden?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelt het alsof jouw werkelijkheid is ingestort?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vraag je jezelf af: "Wie is deze persoon eigenlijk?"	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DEEL C

Hyperarousal — het zenuwstelsel staat continu "aan"

Dit laat zien of je systeem voortdurend in een staat van alertheid of spanning staat.

Vraag	0	1	2	3	4	5
Sta je voortdurend alert?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schrik je sneller dan vroeger?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite om te ontspannen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ben je voortdurend bezig met controleren, analyseren of voorspellen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je onrust als je geen controle hebt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- K** Wanneer voel je de meeste paniek?
.....
- L** Welke situaties maken je direct alert?
.....
- M** Wat probeer je te voorkomen door controle te houden?
.....

Emotionele ontregeling

Vraag	0	1	2	3	4	5
Wisselen emoties elkaar snel af?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je plotselinge huilbuien, woede- uitbarstingen of paniek?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je soms overspoeld door emoties?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite jezelf te reguleren?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je emotioneel uitgeput?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DEEL D

Hypoarousal / shutdown

Dit gaat over afsluiten, verdoving en het gevoel dat je "uit" staat.

Vraag	0	1	2	3	4	5
Voel je je soms emotioneel verdoofd?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je momenten waarop je niets meer voelt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Trek je je terug uit contact?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je het gevoel dat je "op automatische piloot" leeft?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je soms losgekoppeld van jezelf of je omgeving?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- N** Wanneer klap je dicht?
.....
- O** Wat gebeurt er vlak vóórdat je je afsluit?
.....
- P** Zijn er momenten waarop je "verdwijnt" in jezelf?
.....

DEEL E

Veiligheid & risicosignalen

Deze vragen zijn belangrijk om te bepalen of extra ondersteuning nodig is.

Als je hoog scoort op deze vragen, is het belangrijk om hulp te zoeken – je hoeft hier niet alleen doorheen.

Vraag	0	1	2	3	4	5
Heb je gedachten dat je niet meer verder wilt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je het gevoel dat het leven uitzichtloos is?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gebruik je alcohol, medicatie, drugs, seks, eten of werk om gevoelens te verdoven?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Is er sprake van agressie, intimidatie of emotionele onveiligheid thuis?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ben je bang voor escalatie?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- Q** Wat helpt je momenteel om overeind te blijven?
.....
- R** Bij wie voel je je veilig?
.....
- S** Waar schaam je je het meest voor?
.....

DEEL F

Hechting & voorgeschiedenis

Eerdere ervaringen kunnen invloed hebben op hoe diep deze situatie je raakt.

Vroege veiligheid

Vraag	0	1	2	3	4	5
Voelde jij je als kind emotioneel veilig thuis?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kon je met emoties terecht bij je ouders of verzorgers?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Was er aandacht voor jouw gevoelens?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Moest jij je vaak aanpassen aan anderen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voelde je je gezien en belangrijk?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Trauma & verlieservaringen

Vraag	0	1	2	3	4	5
Heb je eerder ingrijpende verliezen meegemaakt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je eerder emotionele, fysieke of seksuele onveiligheid ervaren?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je ooit langdurig op je tenen moeten lopen thuis?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Was er sprake van geheimen, verslaving, geweld of emotionele afwezigheid in je gezin?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je eerder verlating, afwijzing of bedrog meegemaakt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- T** Welke ervaringen hebben jou het meest gevormd?
.....
- U** Wat raakt deze ontdekking mogelijk opnieuw?
.....
- V** Herken je oude gevoelens uit eerdere periodes in je leven?
.....

DEEL G

Relatie & herstelpotentieel

Dit deel helpt kijken naar de context van je relatie en mogelijkheden voor herstel.

Vraag	0	1	2	3	4	5
Voel je dat je partner werkelijk verantwoordelijkheid neemt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Is er openheid en transparantie?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je bereidheid bij jezelf om te onderzoeken of herstel mogelijk is?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kunnen jullie moeilijke gesprekken voeren zonder escalatie?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je nog emotionele verbinding?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- W** Wat heb jij nodig om je veiliger te voelen?
.....
- X** Wat maakt herstel momenteel moeilijk?
.....
- Y** Waar hoop je nog op?
.....

DEEL I

Morele stress & innerlijk conflict

Doel: signaleren van chronische innerlijke spanning en zelfverloochening. Hier wordt zichtbaar of je jezelf moet aanpassen of over je grenzen heen gaat om de relatie in stand te houden.

Vraag	0	1	2	3	4	5
Voel je dat je voortdurend moet kiezen tussen je eigen grenzen en het behouden van de relatie?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je het gevoel dat je jezelf wegcijfert om emotionele rust te bewaren?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blijf je soms tegen je eigen gevoel of intuïtie in handelen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je innerlijk uitgeput doordat je voortdurend probeert escalatie, conflict of verlies te voorkomen?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite om trouw te blijven aan wat jij diep vanbinnen nodig hebt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je spanning tussen liefde voor de ander en bescherming van jezelf?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je het gevoel dat je morele grenzen langzaam zijn opgeschoven?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

AA Wanneer voelde je voor het eerst dat je jezelf begon kwijt te raken?

AB Welke innerlijke conflicten kosten je momenteel de meeste energie?

AC Waar voel je dat je over je eigen grenzen heen bent gegaan?

VERDIEP JE VERDER IN HET BOEK



Sterker na Ontrouw

Van chaos naar keuze: hoe je jezelf én elkaar terugvindt na ontrouw.

Annette Burgers & Lydia van der Weide

Herken je deze vragen? In *Sterker na Ontrouw* lees je hoe ontrouw je vertrouwen en identiteit raakt — en hoe je, wat je ook kiest, stap voor stap weer bij jezelf terugkomt. Een eerlijk en verdiepend boek voor wie van overleven naar bewust kiezen wil.

Bestel het boek →

ontrouwexpert.nl/boek-sterker-na-ontrouw

DEEL J

Moral injury / moreel trauma

Doel: signaleren van existentiële en morele verwonding. Dit deel gaat over diepere verwonding van je waarden, vertrouwen en identiteit.

Veel mensen herkennen hier een gevoel van: "dit heeft iets in mij kapotgemaakt wat moeilijk te herstellen voelt."

— ONLINE ONTMOETINGSPLEK · ELKE MAAND

W
e
l
k
o
m

STERKER
NA

Elke maand een
ander verhaal.

HET AFFAIRECAFÉ

ANNETTE BURGERS

Kijk op
www.ontrouwexpert.nl

Een online ontmoetingsplek voor iedereen die geraakt is door ontrouw — of je nu bedrogen bent, zelf bent vreemdgegaan of "de derde" bent. In de driehoek van ontrouw lijdt iedereen, en toch praten we er nauwelijks écht over. In het Affaire Café doorbreken we dat taboe: een veilige plek, zonder oordeel, waar jouw verhaal er mag zijn.

Elke maand een nieuwe sessie op donderdagavond, 20:00–21:00 uur.

Elke maand een ander verhaal.

Reserveer jouw plek →

ontrouwexpert.nl/het-affaire-cafe

Vraag	0	1	2	3	4	5
Voelt het alsof jouw fundamentele vertrouwen in mensen beschadigd is?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je het gevoel dat jouw beeld van liefde, veiligheid of trouw blijvend veranderd is?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je diep verraden op een niveau dat moeilijk onder woorden te brengen is?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite om nog te geloven in emotionele veiligheid?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je schaamte dat je signalen mogelijk niet hebt gezien of genegeerd?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vraag je jezelf af wie je nog bent sinds deze ontdekking?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je het gevoel dat deze ervaring jouw identiteit heeft beschadigd?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je vervreemd van jezelf, anderen of het leven?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Is je gevoel van betekenis, vertrouwen of levensrichting aangetast?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je boosheid of walging omdat fundamentele waarden zijn geschonden?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

VERDIEPENDE REFLECTIEVRAGEN

- AD** Welke waarden voelen voor jou het meest geschonden?
.....
- AE** Wat is er veranderd in hoe je naar jezelf kijkt?
.....
- AF** Wat is er veranderd in hoe je naar liefde, vertrouwen of veiligheid kijkt?
.....
- AG** Waar voel je verlies van betekenis of richting?
.....

Identiteitsfragmentatie

Vraag	0	1	2	3	4	5
Heb je het gevoel dat je jezelf onderweg bent kwijtgeraakt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voel je je nog dezelfde persoon als vóór deze ontdekking?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heb je moeite om te voelen wat jij zelf wilt, nodig hebt of voelt?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TOT BESLUIT

AFSLUITENDE NOOT

Wat je ook scoort: jouw reactie is een begrijpelijke reactie op iets ingrijpends.

Je bent niet alleen — en herstel is mogelijk, met de juiste ondersteuning.

Wil je dat iemand écht met je meekijkt?

Je hoeft dit niet alleen te doen. Veel mensen proberen dit zelf te begrijpen, maar blijven vastlopen in hun eigen gedachten. Ik kijk persoonlijk met je mee.

Stuur je scan (vragen en antwoorden) naar:

info@ontrouwexpert.nl

JE ONTVANGT:

Een persoonlijke
analyse

Inzicht in jouw
situatie

Advies over jouw
volgende stap

Ik werk niet met automatische uitslagen. Ik lees en analyseer alles zelf, met een exclusieve AI-prompt en mijn aandacht. Dit is handwerk en duurt maximaal 7 dagen.

Zorg goed voor jezelf — en geef nooit de sleutel van je eigen herstel weg aan iemand anders.

Meer nodig? Leiderschap in liefde via ontrouwexpert.nl

Deze scan is tot stand gekomen in samenwerking met Kim Lakke van HARTverstand.

ONTROUW EXPERT · HARTVERSTAND



CRISIS OF BETRAYAL TRAUMA

PERSOONLIJK GESPREK · 60 MINUTEN ONLINE



Even samen helder krijgen wat er écht speelt?

In een clarity gesprek van 60 minuten — alleen of samen — vertel je wat er werkelijk speelt en waar het in de kern over gaat. We staan stil bij wat nu schuurt of vastloopt, bij wat jij of jullie nodig hebben om verder te kunnen, en bij welke vorm van begeleiding daarbij past.

Online via Microsoft Teams · 60 minuten · investering € 165,- excl. btw

Binnen 48 uur na je aanmelding neem ik persoonlijk contact met je op.

Vraag je clarity gesprek aan →

ontrouwexpert.nl/claritygesprek