

BDDE-SRQ

Deel 1

Eerste kolom:

Kruis maximaal 5 lichaamsdelen aan waarvan u een afkeer had (of waarover u tenminste niet helemaal tevreden bent geweest) gedurende de *afgelopen maand*. Kies de term die het beste het lichaamsdeel beschrijft dat u in gedachten heeft. (Wees daarbij zo specifiek mogelijk)

Tweede kolom:

Beschrijf waarom u ontevreden bent over de aangekruiste lichaamsdelen. Als u bij voorbeeld 'neus' heeft aangekruist in de eerste kolom zou de beschrijving 'hij is te groot' kunnen luiden. Als er meerdere redenen zijn voor uw ontevredenheid, noteert u deze dan a.u.b. allemaal.

Derde kolom:

Zet de door u aangekruiste lichaamsdelen op volgorde. Geef het lichaamsdeel waarover u *het meest ontevreden* bent het cijfer 1. Geef een 2 aan het lichaamsdeel waar u vervolgens het meest ontevreden over bent. Ga zo verder tot maximaal 5.

Kruis maximaal 5 lichaamsdelen aan, waarover u ontevreden bent.

Wat zijn de redenen voor uw ontevredenheid?

Rangschik van meest ontevreden naar minst ontevreden.
(1=meest ontevreden, 5=minst ontevreden)

| | | | | | |
|---------------------|--------------------------|---|--|--|---|
| voeten | <input type="checkbox"/> | | | | |
| kuiten | <input type="checkbox"/> | | | | |
| dijen | <input type="checkbox"/> | | | | |
| gehele been/benen | <input type="checkbox"/> | | | | |
| billen | <input type="checkbox"/> | | | | |
| heupen | <input type="checkbox"/> | | | | |
| gehele onderlichaam | <input type="checkbox"/> | | | | |
| middel/taille | <input type="checkbox"/> | | | | |
| buik | <input type="checkbox"/> | | | | |
| borst(kas) | <input type="checkbox"/> | | | | |
| borsten | <input type="checkbox"/> | | | | |
| rug | <input type="checkbox"/> | | | | |
| schouders | <input type="checkbox"/> | | | | |
| Gehele bovenlichaam | <input type="checkbox"/> | | | | |
| achterkant arm(en) | <input type="checkbox"/> | | | | |
| gehele arm(en) | <input type="checkbox"/> | | | | |
| hand(en) | <input type="checkbox"/> | | | | |
| gehele lichaam | <input type="checkbox"/> | | | | |
| nek | <input type="checkbox"/> | | | | |
| geslachtsdelen | <input type="checkbox"/> | | | | |
| kin | <input type="checkbox"/> | | | | |
| wangen | <input type="checkbox"/> | | | | |
| mond | <input type="checkbox"/> | | | | |
| tanden | <input type="checkbox"/> | | | | |
| | ↓ | Ga a.u.b. verder op de volgende bladzijde | | | ↓ |

| | | | |
|-------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| neus | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| ogen | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| wenkbrauwen | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| oren | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| gezichtsbehaar | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| gehele gezicht | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| lichaamsbehaar | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| hoofdhaar | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| gezichtshuid | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| huid (rest v/h lichaam) | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| anders, nl. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| anders, nl. | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

Deel 2

Instructie:

Hieronder worden dingen genoemd die mensen soms doen om hun uiterlijk te veranderen of te verbeteren. Geef a.u.b. alles aan wat u heeft geprobeerd om het uiterlijk te verbeteren *van het lichaamsdeel dat u zojuist op '1' heeft gezet* (dus het lichaamsdeel waarover u *het meest ontevreden bent*) in de lijst op de vorige pagina. Tel alles mee wat u heeft geprobeerd, niet alleen wat u heeft geprobeerd in de afgelopen 4 weken. Schat a.u.b. hoe vaak u de methode heeft geprobeerd. Tel *geen* methodes mee die u heeft geprobeerd voor een lichaamsdeel dat *niet* op '1' stond. (Tel bijvoorbeeld geen cosmetische chirurgie aan uw neus mee als u uw neus *niet* op 1 had gezet).

| Aantal keren geprobeerd | Methode |
|----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Een bepaald dieet om uw uiterlijk te verbeteren |
| <input type="checkbox"/> | Een bepaald oefenprogramma/sport om uw uiterlijk te verbeteren. |
| <input type="checkbox"/> | Operatie om gewicht te verminderen (b.v. maagring, maagverkleining) |
| <input type="checkbox"/> | Cosmetische / plastische chirurgie (b.v. liposuctie, borstverkleining of –vergroting, neuscorrectie, littekencorrectie, facelift, collageenbehandelingen, b.v. voor de lippen) |
| <input type="checkbox"/> | Niet-operatieve gebitscorrectie (b.v. een beugel, tanden bleken...) |
| <input type="checkbox"/> | Zalf of medicijnen (voor b.v. huidaandoeningen of kaalheid) |
| <input type="checkbox"/> | Haartransplantatie |
| <input type="checkbox"/> | Prothese (b.v. kunstbeen; alleen aankruisen als de prothese ter verbetering van het uiterlijk werd aangebracht) |
| <input type="checkbox"/> | anders, nl:..... |

Deel 3

Instructie:

Beantwoord de volgende vragen pas nadat u deel 1 en 2 van de vragenlijst helemaal hebt ingevuld. In de onderstaande vragen zult u gevraagd worden na te denken over uw 'uiterlijke eigenaardigheid'. Dit verwijst naar het *lichaamsdeel* dat u in de lijst op nr. '1' hebt gezet. U geeft antwoord door het best passende antwoord uit de antwoordmogelijkheden 0 t/m 6 of ja/nee te omcirkelen. U mag ook getallen omcirkelen waarbij geen omschrijving staat: Deze antwoorden zitten qua intensiteit tussen de uitgeschreven antwoorden in. *Alle vragen hebben betrekking op de afgelopen vier weken!*

1. In de afgelopen 4 weken: Wat was uw idee over hoe gebruikelijk het was voor mensen van uw leeftijd en sekse om dezelfde uiterlijke eigenaardigheid als u te hebben?

- 0 – Iedereen heeft dezelfde uiterlijke eigenaardigheid.
- 1 –
- 2 – Veel mensen hebben dezelfde uiterlijke eigenaardigheid.
- 3 –
- 4 – Weinig mensen hebben dezelfde uiterlijke eigenaardigheid.
- 5 –
- 6 – Niemand heeft dezelfde uiterlijke eigenaardigheid (of men heeft het in niet zo'n ernstige mate).

2. In de afgelopen 4 weken: Hoe vaak hebt u uw uiterlijke eigenaardigheid gecontroleerd (b. v. ernaar gekeken, eraan gevoeld, het op een of andere manier opgemeten) om de ernst van het probleem te kunnen bepalen?

- 0 – (0 dagen) niet gecontroleerd.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keer per week gecontroleerd.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) ongeveer op de helft van het aantal dagen gecontroleerd.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag gecontroleerd.

3. In de afgelopen 4 weken: Hoe ontevreden was u over uw uiterlijke eigenaardigheid?

- 0 – niet ontevreden
- 1 –
- 2 – een beetje ontevreden (niet verdrietig of van streek).
- 3 –
- 4 – matig ontevreden (enigszins verdrietig of van streek).
- 5 –
- 6 – buitengewoon ontevreden (uitermate verdrietig of van streek; ik kon nauwelijks nog verdrietiger of meer van streek zijn).

4. In de afgelopen 4 weken: Hoe ontevreden was u over uw algehele uiterlijke verschijning?

- 0 – niet ontevreden
- 1 –
- 2 – een beetje ontevreden (niet verdrietig of van streek).
- 3 –
- 4 – matig ontevreden (enigszins verdrietig of van streek).
- 5 –
- 6 – buitengewoon ontevreden (uitermate verdrietig of van streek; ik kon nauwelijks nog verdrietiger of meer van streek zijn).

5. In de afgelopen 4 weken: Hoe vaak hebt u bevestiging bij anderen gezocht dat uw uiterlijke eigenaardigheid niet zo erg of abnormaal is als u denkt?

- 0 – (0 dagen) nooit bevestiging gezocht
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keer per week bevestiging gezocht.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) ongeveer op de helft van de dagen bevestiging gezocht.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag bevestiging gezocht.

6. In de afgelopen 4 weken: Hoe vaak hebt u over uw uiterlijke eigenaardigheid nagedacht EN bent u daardoor van streek geraakt?

- 0 – (0 dagen) nooit van streek geraakt bij het denken aan de uiterlijke eigenaardigheid.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keer per week van streek geraakt bij het denken aan de uiterlijke eigenaardigheid
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) ongeveer op de helft van de dagen van streek geraakt bij het denken aan de uiterlijke eigenaardigheid.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag van streek geraakt bij het denken aan de uiterlijke eigenaardigheid.

7. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u zich zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld over uw uiterlijke eigenaardigheid in openbare gelegenheden of situaties waar overwegend onbekende mensen om u heen zijn, zoals winkelcentra, supermarkten, straten, restaurants, bioscopen, clubs, bussen of vliegtuigen, wachtend in een rij, stadsparken, stranden, openbare toiletten of andere gelegenheden? Denk bij het beantwoorden aan de hoeveelheid situaties waarin u zich zorgen maakt en hoe intens deze zorgen zijn.

- 0 – geen zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.
- 1 –
- 2 – een beetje zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.
- 3 –
- 4 – matig zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.
- 5 –
- 6 – buitengewoon zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.

8. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u zich zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld over uw uiterlijke eigenaardigheid tijdens sociale situaties met collega's, bekenden, vrienden of familieleden (bijvoorbeeld op het werk, op feestjes, familiebijeenkomsten, meetings, groepsgesprekken, conversaties, afspraken, tijdens het uitgaan met anderen of gesprekken met uw baas of supervisor)?

- 0 – geen zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.
- 1 –
- 2 – een beetje zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.
- 3 –
- 4 – matig zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.
- 5 –
- 6 – buitengewoon zorgen gemaakt of ongemakkelijk gevoeld.

9. a) In de afgelopen 4 weken: Hoe vaak had u het gevoel dat anderen uw uiterlijk eigenaardigheid opmerkten of erop letten? (Tel de keren mee dat u zich dit mogelijk inbeelddde.)

- 0 – (0 dagen) nooit.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keren per week.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) ongeveer op de helft van de dagen.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag.

9. b) In de afgelopen 4 weken: Hoe erg van streek raakte u als u het gevoel had dat iemand uw uiterlijke eigenaardigheid opmerkte of erop lette? (Bedenk bij het beantwoorden of het uitmaakte wie het opmerkte of erop lette.)

- 0 – niet van streek (of anderen merken het niet op).
- 1 – een beetje van streek als bepaalde mensen erbij zijn maar niet bij anderen.
- 2 – een beetje van streek ongeacht wie erbij zijn.
- 3 – matig van streek als bepaalde mensen erbij zijn maar niet bij anderen.
- 4 – matig van streek ongeacht wie erbij zijn.
- 5 – buitengewoon van streek als bepaalde mensen erbij zijn, maar niet bij anderen.
- 6 – buitengewoon van streek ongeacht wie erbij zijn.

10. a) In de afgelopen 4 weken: Hoe vaak heeft iemand onverwacht een positieve of negatieve opmerking over uw uiterlijke eigenaardigheid gemaakt? (Tel alleen opmerkingen mee die 'uit het niets' kwamen, geen opmerkingen die u misschien zelf heeft proberen te krijgen van de persoon.)

- 0 – (0 dagen) gebeurde nooit
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) gebeurde een of twee keren per week.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) gebeurde ongeveer op de helft van de dagen.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) gebeurde elke of bijna elke dag.

10. b) In de afgelopen 4 weken: Hoezeer raakte u van streek als iemand een positieve of negatieve opmerking over uw uiterlijke eigenaardigheid maakte? (Bedenk bij het beantwoorden of het uitmaakte wie deze opmerking maakte.)

- 0 – niet van streek (of anderen maakten geen opmerking).
- 1 – een beetje van streek als bepaalde mensen een opmerking maakten, maar niet anderen.
- 2 – een beetje van streek ongeacht wie een opmerking maakte.
- 3 – matig van streek als bepaalde een opmerking maakten, maar niet anderen.
- 4 – matig van streek ongeacht wie een opmerking maakte.
- 5 – buitengewoon van streek als bepaalde mensen een opmerking maakten, maar niet anderen.
- 6 – buitengewoon van streek ongeacht wie een opmerking maakte.

11. a) In de afgelopen 4 weken: Hoe vaak heeft iemand u naar uw mening anders behandeld wegens uw uiterlijke eigenaardigheid (in positieve en negatieve zin)?

- 0 – (0 dagen) nooit gebeurd.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) gebeurde één of twee keer per week.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) gebeurde op ongeveer de helft van de dagen.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) gebeurde elke of bijna elke dag.

11. b) In de afgelopen 4 weken: Hoezeer raakte u van streek als iemand u anders behandelde (in positieve en negatieve zin) op grond van uw uiterlijke eigenaardigheid? (Bedenk bij het beantwoorden of het uitmaakte wie u anders behandelde)

- 0 – niet van streek (of anderen behandelden mij niet anders).
- 1 – een beetje van streek als bepaalde mensen erbij betrokken waren maar niet bij anderen.
- 2 – een beetje van streek ongeacht wie mij anders behandelde.
- 3 – matig van streek als bepaalde mensen erbij betrokken waren maar niet bij anderen.
- 4 – matig van streek ongeacht wie mij anders behandelde.
- 5 – buitengewoon van streek als bepaalde mensen erbij betrokken waren maar niet bij anderen.
- 6 – buitengewoon van streek ongeacht wie mij anders behandelde.

12. In de afgelopen 4 weken: Hoe belangrijk is uw uiterlijk geweest voor de manier waarop u uzelf als persoon beoordeelt?

Denk vóór het beantwoorden na over andere aspecten die invloed hebben op hoe u uzelf beoordeelt, zoals persoonlijkheid, intelligentie, prestaties op het werk of op school, de kwaliteit van uw relaties met anderen, talenten op andere gebieden, enz. Vergeleken met deze aspecten, hoe belangrijk is dan uw uiterlijk geweest voor uw zelfbeoordeling?

- 0 – niet belangrijk
- 1 –
- 2 – een beetje belangrijk (is in iedere geval een aspect geweest voor zelfbeoordeling).
- 3 –
- 4 – matig belangrijk (een v/d hoofdaspecten voor zelfbeoordeling).
- 5 –
- 6 – buitengewoon belangrijk (niets is belangrijker in de manier van zelfbeoordeling).

13. In de afgelopen 4 weken: Hoe negatief heeft u over uzelf als persoon gedacht als gevolg van uw uiterlijke eigenaardigheid? Bij deze vraag wordt niet bedoeld of u uw uiterlijk aantrekkelijk of onaantrekkelijk vindt. Wel wordt bedoeld in hoeverre uw uiterlijk maakte dat u vond dat u een persoonlijk gebrek had of dat u ongewenst was of onbekwaam op een niet-lichamelijke manier.

- 0 – geen negatief oordeel over uzelf vanwege uw uiterlijke eigenaardigheid.
- 1 –
- 2 – een ietwat negatief oordeel over uzelf.
- 3 –
- 4 – een matig negatief oordeel over uzelf.
- 5 –
- 6 – een buitengewoon negatief oordeel over uzelf; de uiterlijke eigenaardigheid zorgt ervoor dat u niet in staat bent om positieve eigenschappen bij uzelf te ontdekken.

14. In de afgelopen 4 weken: Hoe negatief dacht u dat andere mensen u beoordeelden als gevolg van uw uiterlijke eigenaardigheid? Wederom wordt bij deze vraag niet bedoeld hoe aantrekkelijk of onaantrekkelijk andere mensen u vinden. Wel wordt bedoeld in hoeverre u denkt dat uw uiterlijke eigenaardigheid maakte dat andere mensen u zagen als ongewenst persoon of onbekwaam op een niet-lichamelijke manier.

- 0 – geen negatief oordeel door anderen als gevolg van mijn uiterlijke eigenaardigheid.
- 1 –
- 2 – een ietwat negatief oordeel door anderen.
- 3 –
- 4 – een matig negatief oordeel door anderen
- 5 –
- 6 – een buitengewoon negatief oordeel door anderen; de uiterlijke eigenaardigheid zorgt dat anderen niet in staat zijn om positieve eigenschappen bij u te ontdekken.

15. In de afgelopen 4 weken: Hoe aantrekkelijk (lichamelijk) dacht u dat anderen u vonden? (Als vrienden anders tegen u aankijken dan vreemden, hoe aantrekkelijk werd u volgens u over het algemeen gevonden?)

- 0 – aantrekkelijk, of in ieder geval niet onaantrekkelijk.
- 1 –
- 2 – een beetje onaantrekkelijk.
- 3 –
- 4 – matig onaantrekkelijk.
- 5 –
- 6 – buitengewoon onaantrekkelijk.

16. a) In de afgelopen 4 weken: Heeft u ooit gedacht dat uw uiterlijke eigenaardigheid toch niet zo erg was als u over het algemeen denkt, of zijn er momenten geweest dat u zich duidelijk beter voelde over uw uiterlijke eigenaardigheid?

-ja

-nee

16. b) Heeft u ooit tijdens de afgelopen vier weken gedacht dat uw uiterlijke eigenaardigheid wél normaal is?

-ja

-nee

17. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u openbare gelegenheden vermeden omdat u zich ongemakkelijk voelde over uw lichamelijke eigenaardigheid? (b.v. winkelcentra, supermarkten, straten, restaurants, bioscopen, verenigingen, bussen of vliegtuigen, wachten in een rij, parken, stranden of andere plaatsen waar overwegend onbekende mensen zijn)

- 0 – geen vermijding van openbare gelegenheden
- 1 –
- 2 – af en toe vermeden.
- 3 –
- 4 – middelmatig vermeden.
- 5 –
- 6 – zeer vaak vermeden.

18. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u werk of andere sociale situaties met vrienden, familieleden of kennissen vermeden omdat u zich ongemakkelijk voelde over uw uiterlijke eigenaardigheid? (Onder sociale situaties kunnen verstaan worden: naar het werk of naar school gaan, bezoeken van feestjes, familiebijeenkomsten, vergaderingen, praten in een groep, met iemand een gesprek voeren, met anderen omgaan op het werk, een afspraakje hebben met iemand of uitgaan met mensen, gesprekken met een baas of meerdere.)

- 0 – geen vermijding van sociale situaties.
- 1 –
- 2 – af en toe vermeden.
- 3 –
- 4 – middelmatig vermeden.
- 5 –
- 6 – zeer vaak vermeden.

19. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u lichamelijk contact met anderen vermeden vanwege uw uiterlijke eigenaardigheid? Dit omvat zowel seksueel contact als ander direct contact zoals handen schudden, omhelzen, kussen of schuifelen (dansen).

- 0 – geen vermijding van lichamelijk contact.
- 1 –
- 2 – af en toe vermeden.
- 3 –
- 4 – matig vermeden.
- 5 –
- 6 – zeer vaak vermeden.

20. Als u lichamelijk contact met anderen hebt (b. v. vrijen, omhelzen, handen schudden, kussen of schuifelen), hoe vaak in de afgelopen 4 weken hebt u dan geprobeerd het feitelijke contact te beperken? Bijvoorbeeld door uw houding te veranderen, uw bewegingen te beperken, of het voorkomen van contact met bepaalde lichaamsdelen?

- 0 – nooit opzettelijk het lichamelijk contact beperkt.
- 1 –
- 2 – in minder dan de helft van de gevallen het lichamelijk contact beperkt.
- 3 –
- 4 – in ongeveer de helft van de gevallen het lichamelijk contact beperkt.
- 5 –
- 6 – altijd of bijna altijd het lichamelijk contact beperkt.

21. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u lichamelijke activiteiten vermeden, zoals sport of andere activiteiten buitenshuis omdat u zich onaangenaam bewust was van of ongemakkelijk voelde over uw uiterlijke eigenaardigheid?

- 0 – geen vermijding van lichamelijke activiteiten.
- 1 –
- 2 – af en toe vermeden.
- 3 –
- 4 – matig vermeden.
- 5 –
- 6 – altijd of bijna altijd vermeden.

22. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u zich opzettelijk op een speciale manier gekleed, opgemaakt of verzorgd om uw uiterlijke eigenaardigheid te verbergen of de aandacht ervan af te leiden? (Dit kan ook inhouden het vermijden van bepaalde kleding of cosmetica.) Dit gedrag noemt men 'camoufleren'.

- 0 – (0 dagen) nooit gecamoufleerd.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keer per week gecamoufleerd.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) op ongeveer de helft van de dagen gecamoufleerd.
- 5 – (17- 21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag gecamoufleerd.

23. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u opzettelijk uw lichaamshouding of -bewegingen veranderd om uw uiterlijke eigenaardigheid voor anderen te verbergen of de aandacht ervan af te leiden? (Zoals de manier waarop u staat of zit, waar u uw handen houdt, hoe u loopt, welke kant van uzelf u aan andere mensen laat zien etc.)

- 0 – (0 dagen) geen verandering van lichaamshouding of -bewegingen.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keer per week veranderd.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) op ongeveer de helft van de dagen veranderd.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag veranderd.

24. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u vermeden naar uw lichaam te kijken, met name naar uw lichamelijke eigenaardigheid met de bedoeling uw gevoelens erover onder controle te houden? (Dit houdt ook in het vermijden van aangekleed of bloot in de spiegel of b.v. in etalageruiten kijken.)

- 0 – (0 dagen) nooit vermeden naar mijn lichaam te kijken.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keer per week vermeden.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) op ongeveer de helft van de dagen vermeden.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag vermeden.

25. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u vermeden dat anderen uw lichaam bloot konden zien omdat u zich ongemakkelijk voelde over uw uiterlijke eigenaardigheid? Dit houdt in dat u zichzelf niet zonder kleren laat zien aan uw echtgenoot of partner, kamergenoot etc, alsook niet aan mensen in openbare gelegenheden zoals in de douches of kleedruimtes van sportcentra.

- 0 – niet vermeden dat anderen mijn lichaam bloot zagen.
- 1 –
- 2 – af en toe vermeden dat anderen mijn lichaam bloot zagen.
- 3 –
- 4 – matig vermeden dat anderen mijn lichaam bloot zagen.
- 5 –
- 6 – buitengewoon vaak vermeden dat anderen mijn lichaam bloot zagen.

26. In de afgelopen 4 weken: In hoeverre hebt u uw uiterlijk vergeleken met het uiterlijk van andere mensen om u heen of in tijdschriften of op televisie? Tel zowel positieve als negatieve vergelijkingen mee.

- 0 – (0 dagen) geen vergelijking met anderen.
- 1 – (1-3 dagen)
- 2 – (4-7 dagen) een of twee keer per week met anderen vergeleken.
- 3 – (8-11 dagen)
- 4 – (12-16 dagen) op ongeveer de helft van de dagen met anderen vergeleken.
- 5 – (17-21 dagen)
- 6 – (22-28 dagen) elke of bijna elke dag met anderen vergeleken.