

Verslaafd aan je ex? Doe de exaholic test!

Redactie

De meeste mensen vinden een relatiebreuk moeilijk. Ze worden overspoeld door emoties als verdriet, boosheid en eenzaamheid. Vaak worden deze gevoelens na verloop van tijd minder sterk en beginnen mensen een nieuw leven zonder hun ex. Maar dit is niet altijd het geval. Soms houden de klachten aan en maken ze het onmogelijk om naar wens te functioneren. Psycholoog dr. Cortney Soderlind Warren, expert op het gebied van liefdesverslaving en voormalig exaholic, schreef daarom 'Afkicken van je ex': een praktisch boek voor iedereen die het moeilijk vindt om diens ex los te laten.

Om te ontdekken of iemands klachten passen bij een liefdesverslaving ontwikkelde dr. Cortney Soderlind Warren de Exaholic Assessment Questionnaire.

Deze test komt uit hoofdstuk 1: Verslaafd aan je ex? van [Afkicken van je ex](#).

Doe de exaholic test

Met de Exaholic Assessment Questionnaire kun je je symptomen identificeren en beoordelen in hoeverre ze je leven negatief beïnvloeden. Lees elk item aandachtig door en stem je antwoorden af op je ervaringen van de afgelopen week. Ken elk item zo eerlijk mogelijk een score toe op basis van de volgende schaal:

1 = helemaal niet waar voor mij

2 = een beetje waar voor mij

3 = vaak waar voor mij

4 = meestal waar voor mij

5 = helemaal waar voor mij

Hardnekkige en obsessieve gedachten

- Ik denk bijna de hele tijd aan mijn ex.
- Er komen onverwacht ongewenste gedachten aan mijn ex in mij op die zich niet laten verdrijven.
- In mijn gedachten herbeleef ik ervaringen met mijn ex of herhaal ik steeds wat ik tegen mijn ex zou willen zeggen.
- Ik wil stoppen met denken aan mijn ex, maar ik kan het niet.

Hunkeren naar contact

- Ik wil wanhopig graag contact met mijn ex (bijvoorbeeld om te praten of samen te zijn).
- Ik voel een sterke drang om contact te maken met mijn ex, ook al weet ik dat dat negatief zal uitpakken (bijvoorbeeld omdat er ruzie van komt).
- Het is bijna onmogelijk voor mij om geen contact op te nemen of geen informatie te zoeken over mijn ex.
- Als ik geen contact heb met mijn ex voel ik me vreselijk.

Emotioneel lijden en reactiviteit

- Ik ben extreem overstuur door mijn relatiebreuk.
- Sinds mijn ex en ik uit elkaar zijn, kost het me moeite om me gelukkig of blij te voelen.
- Ik ben humeuriger en emotioneel reactiever sinds mijn relatiebreuk.
- Ik ben emotioneel niet in staat om mijn ex los te laten.

Schadelijk dwangmatig en impulsief gedrag

- Ik probeer actief contact te leggen met mijn ex of dingen te doen om diens nabijheid te voelen (zoals bellen, appen of oude foto's bekijken).
- Ik probeer actief en achter diens rug om informatie over mijn ex te krijgen (bijvoorbeeld via sociale media of gemeenschappelijke vrienden).
- Om me dichterbij mijn ex te voelen, gedraag ik me op manieren waarmee ik mezelf uiteindelijk schaad (bijvoorbeeld seks met mijn ex hebben of langs diens huis rijden).
- Ik neem mijn toevlucht tot ongezond gedrag om mezelf af te leiden van de pijn van de breuk (bijvoorbeeld te veel drinken, roken of eetbuien).

Schadelijke gevolgen voor mijn welzijn

- Het kost me moeite om te functioneren in mijn dagelijks leven omdat ik niet over mijn ex heen kan komen (ik presteer bijvoorbeeld minder goed op mijn werk of verwaarloos mijn lichamelijke gezondheid).
- Door deze breuk heb ik de motivatie verloren om dingen te doen die ik vroeger leuk vond (bijvoorbeeld vrienden zien of me met mijn favoriete hobby's bezighouden).
- Mijn gevoel van eigenwaarde heeft een knauw gekregen door deze breuk.
- Door mijn onvermogen om mijn ex los te laten is mijn leven ontspoord.

TOTAALSCORE: ____

Je totaalscore zal tussen de 20 en 100 liggen: hoe hoger de score, hoe sterker je exaholic-symptomen. Kijk vervolgens op welke items en specifieke symptomen of algemene gebieden (zoals 'hunkeren naar contact' of 'emotioneel lijden en reactiviteit') je hoog hebt gescoord: met die aspecten ga je het eerst aan de slag.

Verslaafd aan je ex – wat nu?

Als uit je score blijkt dat je symptomen passen bij een liefdesverslaving, dan betekent dat niet dat er iets mis met je is. Je bent niet de enige. En belangrijker nog: verandering is mogelijk. Dr. Cortney Soderlind Warren helpt je in haar boek [Afkicken van je ex](#) om te gaan met je klachten. Aan de hand van oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie leer je afstand te doen van je ex en een bevredigend leven op te bouwen volgens jouw waarden.

Over de auteur

Dr. Cortney Soderlind Warren is klinisch psycholoog, therapeut en spreker. Zij heeft zich gespecialiseerd in verslavings- en eetproblematiek en psychotherapie vanuit een cross-cultureel perspectief.



Afkicken van je ex Zelfhulp bij (toxisch) liefdesverdriet

Kom je maar niet over je ex heen? Ben je stiekem nog dag en nacht met je ex bezig? Lijkt er maar geen einde te komen aan de woede, het verdriet, de frustratie en de ondraaglijke pijn over je verbroken relatie? Voelt het bijna alsof je verslaafd bent aan je ex?

Voor sommige mensen is een relatiebreuk vergelijkbaar met het afkicken van een verslaving. Klinisch psycholoog en therapeut dr. Cortney Soderlind Warren was naar eigen zeggen verslaafd aan de liefde en weet precies hoe je je voelt.

Aan de hand van bewezen effectieve technieken helpt Warren je om met de heftige gevoelens van een break-up om te gaan. Door los te komen van je liefdesverslaving zul je uiteindelijk sterker, eerlijker en authentieker in het leven staan.

De originele titel is: Letting Go of Your Ex.

Vertaling: Vanja Walsmit

Ga voor meer informatie over 'Afkicken van je ex' naar [boompsychologie.nl](https://www.boompsychologie.nl).