

Naam: _____

Datum: _____

Zet een kruisje bij het antwoord dat het best overeenstemt met uw huidige ervaringen bij het leven als vrouw:

	1	2	3	4
1. Mensen vinden het moeilijk om mij te horen in een luidruchtig lokaal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik word angstig wanneer ik weet dat ik mijn stem moet gebruiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Door mijn stem voel ik me minder vrouwelijk dan ik wil zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. De toonhoogte van mijn stem is te laag als ik spreek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. De hoogte van mijn stem is onbetrouwbaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mijn stem staat me in de weg om als vrouw te leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik vermijd de telefoon te gebruiken omwille van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik ben gespannen als ik met mensen praat omwille van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mijn stem wordt schor of hees wanneer ik mijn vrouwenstem gebruik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mijn stem maakt het mij moeilijk om als vrouw te passeren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Als ik spreek, varieert de toonhoogte van mijn stem te weinig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Bij het spreken met vrienden, burens en familie voel ik me niet op mijn gemak omwille van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ik vermijd spreken in publiek omwille van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Mijn stem klinkt onnatuurlijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ik moet me concentreren om mijn stem te laten klinken zoals ik het wil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Mijn pogingen om mijn stem te veranderen zijn frustrerend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Mijn stemproblemen beperken mijn sociaal leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Als ik niet oplet, daalt de toonhoogte van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Als ik lach, klink ik als een man.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Mijn stem komt niet overeen met mijn uiterlijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Het vraagt veel inspanning om mijn stem te produceren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Mijn stem raakt vlug vermoeid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Mijn stem beperkt mij in wat voor soort werk ik kan doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ik voel dat mijn stem niet mijn ware ik weerspiegelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ik ben minder extrovert omwille van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Het houdt me bezig wat vreemden denken van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Midden in een gesprek valt mijn stem soms weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ik raak erg van streek wanneer men denkt dat ik een man ben omwille van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Het toonhoogtebereik van mijn stem is beperkt bij spreken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ik voel me gediscrimineerd omwille van mijn stem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Gelieve een globale beoordeling van je stem te geven:**Mijn huidige stem is:*

Zeer vrouwelijk

Eerder vrouwelijk

Neutraal

Eerder mannelijk

Zeer mannelijk

Zo zou mijn ideale stem klinken:

Zeer vrouwelijk

Eerder vrouwelijk

Neutraal

Eerder mannelijk

Zeer mannelijk