



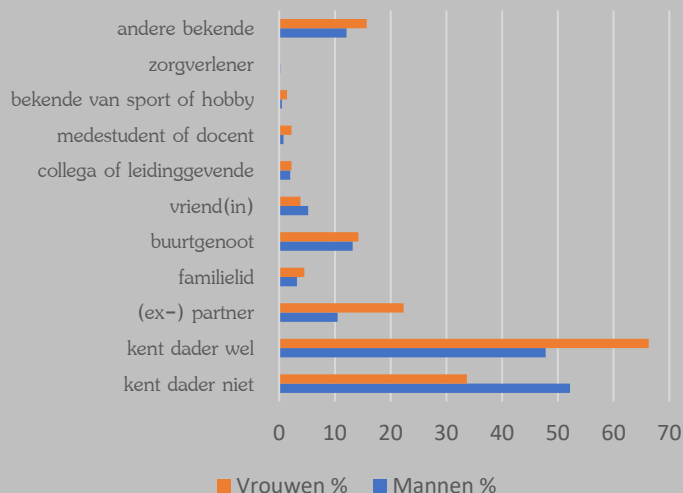
HGKM test

Wat voor stalker ben jij?

In 2023 werd 2 procent van de Nederlanders van 15 jaar of ouder, slachtoffer van stalken. Dit zijn 137 duizend vrouwelijke en 90 duizend mannelijke slachtoffers. In vergelijking met vrouwelijke slachtoffers geven mannen vaker aan dat ze hun stalker(s) niet kennen. Ook doen mannen minder vaak melding van stalking bij hun sociale netwerk of officiële instanties, zoals politie. Dit blijkt uit cijfers van het CBS.

Site: [225 duizend Nederlanders slachtoffer van stalken in 2023](#)

Daders van stalking



We kunnen er dus vanuit gaan dat een aantal van jullie zelf ervaring heeft met stalking en geen enkel probleem heeft om zich in te leven in onze stalkers.

Voor een aantal van jullie is het wat lastiger en sommige van jullie vragen zich nog met enige regelmaat af waarom iemand alle tijd steekt in het volgen van een ander. Je hebt wel iets anders te doen.

Om je te helpen je inlevingsvermogen wat op te krikken hebben we een test voor je gemaakt die je niet alleen inzicht geeft in de gedachtegang van verschillende stalkers, maar ook reflecteert op je eigen doen en laten.

Dus maak deze test en leer ook jezelf beter kennen!

Je hebt een aantal maanden een relatie met je partner. Jullie doen alles samen, heel gezellig.

- A. Jullie doen alles samen, heel gezellig.
- B. Jij bent wel degene die bepalend is.
- C. Je bent vaak bang dat je partner bij je weg wil. Die angst heb je altijd in relaties.
- D. Jullie hebben beiden je eigen dingen maar maken ook tijd voor elkaar.

1

Je partner is opgetogen positief over een nieuwe collega.

- A. Je probeert zoveel mogelijk te weten te komen over de nieuwe collega door geïnteresseerde vragen te stellen en probeert de positieve blik van je partner te temperen door hier en daar terloops een kritische opmerking te maken.
- B. Wat fijn! Fijne collega's hebben, is belangrijk op je werk.
- C. Je vraagt je af waarom je partner wel leuke collega's heeft en jij niet.
- D. Na twee minuten 'gezwets' geef je aan dat je nu wel uitgepraat bent over die geweldige nieuwe collega.

4

Een vriend vertelt dat hij je partner iemand anders heeft zien omhelzen.

- A. Dat moet je partner lekker zelf weten, jij omhelst ook wel eens iemand.
- B. Je wereld stort in.
- C. Je wordt boos en confronteert je partner met wat je gehoord hebt.
- D. Je slaat aan het twijfelen en vraagt je partner of er nog leuke ontmoetingen waren vandaag.

2

Een vriendin vertelt dat haar man is vreemdgegaan.

- A. Je vindt het naar voor haar en bespreekt hoe ze haar leven weer op kan pakken zonder hem.
- B. Jouw partner is vrienden met haar man, dus je slaat aan het twijfelen. Als vreemdgaan voor de vriend normaal is, hoe is dat dan voor jouw partner!?
- C. Je zegt tegen je partner dat je volgende keer graag meegaat naar de vriendengroep waar de man van je vriendin ook deel van uitmaakt.
- D. Je weet toch hoe de wereld in elkaar zit, uiteindelijk is niemand echt te vertrouwen.

3

Je ziet dat je partner een 'leuk' appje van een collega krijgt met die hem/haar/hen 'knappert' noemt.

5

- A. Nu je de telefoon van je partner nog even hebt, installeer je meteen even locatie delen, wel zo makkelijk.
- B. Je vindt dat je partner inderdaad heel knap is, veel knapper dan jij eigenlijk.
- C. Wat leuk dat iemand je partner knap vindt, dat vind jij ook.
- D. Je kan je niet inhouden en leest meteen de hele app conversatie.

Je partner wil graag een politieke documentaire zien die om 20.00 uur begint.

6

- A. Het enige programma dat je echt wilt zien is het achtuurjournaal. Niet zo gek dat je partner daar rekening mee houdt toch ... of niet?
- B. Tuurlijk misschien kijk je wel mee.
- C. Geen sprake van, 20.00 uur is journaal, dat is de afspraak.
- D. Wanneer gaan we nou eens tijd samen doorbrengen met aandacht voor elkaar in plaats van voor de tv?

Je partner heeft een eigen, nogal vreemde kledingstijl.

7

- A. Jij gaat voortaan de kleding voor je partner kopen. Dat kan er ook nog wel bij.
- B. Het maakt jou echt niet uit wat voor kleren je partner draagt.
- C. Heel ergelijk, thuis moet jij altijd tegen een joggingbroek aankijken en buiten, voor anderen, kan er ineens wel een leuke stijl!
- D. Voortaan ga jij gewoon mee met winkelen.

Toen jullie samen in de kroeg een drankje gingen halen begon iemand anders met je partner te flirten.

8

- A. Je schopt een scene en verdwijnt boos huilend naar huis.
- B. Je kijkt heel boos naar de flirter en zorgt er op die manier voor dat diegene weg gaat.
- C. Je gaat tussen de flirter en je partner staan en slaat je armen om je partner.
- D. Je bent geamuseerd en vertrouwt je partner.

Je partner wil graag je locatie delen.

9

- A. Wat een uitkomst, weet je eindelijk ook waar je partner is.
- B. Wel een teken dat je partner de relatie serieus neemt. Fijn!
- C. Voor jou is het niet nodig maar ok, als je partner dat graag wil.
- D. Nee hoor daar krijg ik stress van!

Al vroeg in de relatie wilde je partner een gezamenlijke rekening openen voor boodschappen en gezamenlijke kosten.

10

- A. Dat is wel zo praktisch, dus akkoord.
- B. Fijn dat je partner de relatie zo serieus neemt.
- C. Geen idee hoeveel er op die rekening staat.
- D. Prima. Ik hou ook mijn eigen rekening.

Wanneer jullie uitgaan ben jij degene die.

11

- A. Soms te veel drinkt of andere drugs gebruikt.
- B. Nuchter blijft om naar huis te kunnen rijden.
- C. Meedoet met de drankgewoontes van je partner.
- D. Eerder naar huis gaat omdat je eerder moe bent.

Je verdenkt je partner van vreemdgaan.

12

- A. Wanneer je partner naar het toilet gaat, ga jij de mobile telefoon even checken.
- B. Je hebt zelf ook wel eens een slippertje gemaakt en maakt je niet echt druk.
- C. Je wordt boos en gaat je partner het vreemdgaan verwijten ook al heb je geen bewijs.
- D. Je had niet anders verwacht en voelt je overmand door depressieve gevoelens.

Je partner komt veel later thuis dan afgesproken.

13

- A. Je checkt meteen de locatieapp om te kijken waar je partner is.
- B. Er zal wel een reden zijn, je hoort het vanzelf wel.
- C. Fijn dat je partner een leuke avond heeft maar jij zit weer alleen thuis!
- D. Je belt je partner en vraagt wat er aan de hand is.

Je partner zegt verliefd te zijn op een ander.

14

- A. Je wordt ontzettend kwaad en verbaal nogal duidelijk.
- B. Je wereld stort in elkaar en je kan alleen maar huilen.
- C. Tsja, wanneer die ander leuker is voor je partner houdt het op.
- D. Je vraagt details over degene waar je partner verliefd op is en gaat meteen online zoeken.

Je partner geeft aan een pauze in de relatie te willen.

15

- A. Dit gaat helemaal de verkeerde kant op en je probeert je partner op andere gedachten te brengen.
- B. Je raakt in shock en leeft verder op de automatische piloot.
- C. Ok maar dan bepalen we wel een termijn. Je gaat niet eindeloos zitten wachten.
- D. Je dreigt dat als je partner weggaat de relatie voorbij is.

De pauze in jullie relatie duurt inmiddels twee weken.

16

- A. Je leeft al twee weken op de automatische piloot.
- B. Je hebt je partner bijna iedere dag geprobeerd te bellen.
- C. Een vervelende tijd, maar de afspraak was om volgende week samen te gaan praten.
- D. Je bent een aantal keer door de straat van waar je partner verblijft gereden in de hoop een glimp op te vangen.



17

Het is drie weken pauze en jullie hebben een gesprek.

- A. Je gaat een open gesprek aan om te kijken waar jullie beider behoeftes liggen.
- B. Je smeekt en huult wanhopig want je bent zo bang dat je partner je in de steek laat.
- C. Je wiebelt tussen verdoofd zijn en hysterie.
- D. Je legt uit dat er niemand is die zoveel van je partner houdt als jij en dat die verliefdheid maar een tijdelijk iets is.

18

Je partner maakt het uit.

- A. Je gelooft het niet.
- B. Je pikt het niet.
- C. Jammer, je partner is een sukkel.
- D. Mijn partner heeft het helemaal niet uitgemaakt!

19

Je partner heeft de relatie definitief verbroken.

- A. Je sluit je op in je huis en gaat je partner volgen via internet en the Socials.
- B. Je weet inmiddels alles over degene waar je partner verliefd op is en staat af en toe te posten in de straat waar je partner nu woont.
- C. Pijnlijk, maar je gaat hier wel overheen komen. Je doet een groter beroep op familie en vrienden.
- D. Je weet waar je partner op sommige momenten van de week is, zorgt dat je daar ook bent en beroept je op toeval.

21

Het is drie weken uit en je hebt ineens een moment waarop je je ex-partner erg mist.

- A. Je belt je ex huilend op en zegt dat je zo verdrietig bent.
- B. Je hebt inmiddels een overzichtelijk schema van waar je ex wanneer is en gaat daarheen om te kijken.
- C. Je belt een vriend(in) en gaat iets doen ter afleiding.
- D. Je schrijft een emotionele brief naar je ex waarin je uitlegt waarom jullie voor elkaar gemaakt zijn.

20

De relatie is inmiddels twee weken voorbij.

- A. Je mist je ex-partner nog wel maar probeert je leven weer op te pakken.
- B. Je bent tot niks in staat en mist je ex-partner verschrikkelijk.
- C. Je kan nog niet geloven dat het voorbij is. Sterker nog, je ex-partner komt nog wel terug.
- D. Je bent bij je ex-partner langs geweest en terwijl je elkaar in de ogen keek heb je geprobeerd je ex-partner over te halen terug te komen

22

Je kwam je ex tegen die gewoon aardig tegen je deed.

- A. Je doet ook aardig tegen je ex en denkt: "Zie je wel, het komt wel weer goed, anders heb je toch niet zo'n leuk gesprek. Dat moet je ex toch ook voelen!"
- B. Tijdens het gesprek heb je onopvallend een airtag in de jas of tas van je ex laten vallen.
- C. Je ex kan aardig doen maar jij bent alleen maar boos en zint op wraak.
- D. Je doet aardig terug. Pijnlijk maar hier moet je doorheen.

24

Terwijl je ex op Ibiza zit is de hond naar een opvang gegaan.

- A. Je haalt de hond op en appt je ex dat jij er even voor zorgt. Zo'n beest eet eens in de twee dagen toch?
- B. Ok.
- C. Je zit zelf ook nog in Ibiza te zoenen met iemand, ervoor te zorgen dat je ex dat ook ziet.
- D. Je gaat iedere dag naar het pension om te kijken of het goed gaat met de hond.

23

Je ontdekt dat je ex een weekje op vakantie gaat naar Ibiza.

- A. Heb jij mooi tijd om in te breken en een cameraatje te plaatsen.
- B. Op the Socials volg je wat je ex doet op vakantie en je zet onder iedere geposte foto verwijzingen naar vergelijkbare vakanties van jullie samen.
- C. Je boekt meteen ook een ticket en zorgt dat je samen met iemand (die je op hebt gepikt) in hetzelfde restaurant gaat eten als je ex.
- D. Met weemoed denk je terug aan jullie tijd samen in op dat Griekse eiland.

25

Het is nu twee maanden geleden en je ex is nog steeds niet bij je terug.

- A. Je had dat ook niet verwacht.
- B. Dit heeft lang genoeg geduurd, je neemt wat glazen alcohol, pept jezelf op en gaat langs. Wanneer er niet open wordt gedaan bons je op de deur van je ex. Er lijkt echt niemand thuis dus je gaat boos in je auto zitten en wacht af.
- C. Je ex begrijpt gewoon nog niet dat jullie voor elkaar gemaakt zijn. Je gaat je ex er aan herinneren door iedere dag een brief te sturen.
- D. Je zorgt dat je de beste vriend van je ex tegenkomt en probeert een koffiefafspraak met diegene te maken. We zijn allemaal volwassen en jullie waren toch ook vrienden?

26

Je ex belt je op en geeft aan dat het contact nu echt moet stoppen. Geen brieven meer, geen 'toevallige' ontmoetingen en niet meer op de deur bonzen!

- A. Je zegt sorry en geeft aan dat je het er gewoon erg moeilijk mee hebt. Je houdt gewoon nog erg veel van je ex.
- B. Huh? Je hebt helemaal geen contact gemaakt. Wat een raar verhaal.
- C. Je probeert een definitieve afscheidsbrief te schrijven, maar al schrijvend vervalt je toch weer in herinneringen en wil je je ex nog één keer uitleggen waarom jullie voor elkaar gemaakt zijn. Je stuurt de brief toch op.
- D. Je ex moet niet zo hoog van de toren blazen. Je ontkent alles en smijt boos je mobile op de grond.

28

Je krijgt via via te horen dat je ex een nieuwe liefde heeft.

- A. Dit is de druppel, je pakt je pistool en gaat op zoek naar je ex. Liever dood dan met iemand anders!
- B. Dat doet pijn! Je bent weer twee maanden van slag, maar dan pak je je leven toch weer op. Je bent bang dat je nooit meer zo'n leuke partner krijgt.
- C. Ach, dat gaat niet lang duren die nieuwe relatie...
- D. Fijn voor je ex, je bent zelf ook weer aan het daten.

27

De politie belt voor een afspraak. Ze willen een stop-gesprek met je plannen.

- A. Stop-gesprek? Voor wat? Het lijkt wel of je ex op een hele gekke manier contact met je zoekt!
- B. Ok het is blijkaar echt voorbij en de politie bellen gaat jou te ver. Je besluit geen contact meer te zoeken.
- C. Blijkbaar heeft je ex meer tijd nodig om zich te realiseren dat jullie voor elkaar gemaakt zijn.
- D. Je zegt ja en amen tegen de politie en regelt daarna meteen een wapen bij een vriend uit het criminele circuit. Je ex vraagt duidelijk om een lesje.

De puntentelling

Kijk bij ieder antwoord hoeveel punten je daarvoor krijgt. Tel alle punten bij elkaar op, dan kun je kijken wat voor slachtoffer jij bent.

- | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. A - 3
B - 4
C - 2
D - 1 | 2. A - 1
B - 2
C - 4
D - 3 | 3. A - 1
B - 3
C - 4
D - 2 | 4. A - 4
B - 1
C - 2
D - 3 | 5. A - 4
B - 2
C - 1
D - 3 | 6. A - 1
B - 2
C - 4
D - 3 |
| 7. A - 2
B - 1
C - 3
D - 4 | 8. A - 2
B - 3
C - 4
D - 1 | 9. A - 4
B - 3
C - 1
D - 2 | 10. A - 1
B - 3
C - 2
D - 4 | 11. A - 4
B - 1
C - 3
D - 2 | 12. A - 4
B - 1
C - 3
D - 2 |
| 13. A - 4
B - 1
C - 3
D - 2 | 14. A - 3
B - 2
C - 1
D - 4 | 15. A - 3
B - 2
C - 1
D - 4 | 16. A - 2
B - 3
C - 1
D - 4 | 17. A - 1
B - 3
C - 2
D - 4 | 18. A - 3
B - 4
C - 1
D - 2 |
| 19. A - 2
B - 4
C - 1
D - 3 | 20. A - 1
B - 3
C - 2
D - 4 | 21. A - 3
B - 4
C - 1
D - 2 | 22. A - 2
B - 4
C - 3
D - 1 | 23. A - 4
B - 2
C - 3
D - 1 | 24. A - 4
B - 1
C - 3
D - 2 |
| 25. A - 1
B - 4
C - 2
D - 3 | 26. A - 3
B - 1
C - 2
D - 4 | 27. A - 1
B - 3
C - 2
D - 4 | 28. A - 4
B - 3
C - 2
D - 1 | | |

De uitslag

28 - 46 punten
Geen stalker

Je bent geen stalker. Je zorgt voor jezelf maar staat ook open voor je partner. Je accepteert het leven zoals het komt. Dat wil niet zeggen dat je geen verdriet hebt van een verbroken relatie maar je weet ook dat je weer verder moet en kan met je leven. Zoek vooral steun bij je vrienden of familie.

46 - 76 punten
I believe I can fly

Wanneer het leven je te veel wordt creëer je gewoon je eigen werkelijkheid. Je bent emotioneel niet zo stabiel. Je kent hoge toppen en diepe dalen in je stemmingen. En soms voel je helemaal niks. Misschien ben je gewoon heel gevoelig.

76 - 92 punten
Ik kan niet zonder je

Jij laat je leiden door je onzekere en jaloerse emoties. Daarin ga je best ver. Je kan goed manipuleren maar beschadigt vooral jezelf hiermee. Loslaten vind je lastig want dan voel je dat je niks waard bent. Wat complete onzin is natuurlijk!

92 - 112 punten
Narcissus

Jij kan niet zo goed tegen een afwijzing. Wanneer je wordt afgewezen voel je je gekrenkt en probeer je dat te herstellen, of zin je op wraak? Je kan jaloers en intimiderend zijn en soms naar geweld grijpen. Je ziet je partner als een verlengstuk van jezelf en je bent bezitterig. Je bent niet zo empathisch, daar kan je misschien nog iets in leren. Je stopt vaak pas na externe begrenzing, of als je vervanging hebt gevonden.