

RELATIE CHECKLIST

WIL JE WETEN HOE VEILIG JULLIE GEHECHT ZIJN ALS KOPPEL?

GEBRUIK DEZE KORTE CHECKLIST OM INZICHT TE KRIJGEN IN JULLIE HECHTINGSSTIJL EN ONTDEK PRAKTISCHE TIPS OM JE RELATIE NOG STERKER TE MAKEN.

Geef aan hoe vaak onderstaande uitspraken op jullie relatie van toepassing zijn:

Hechtingsangst, deel 1

1 (HELEMAAL NIET MEE EENS) TOT 7 (HELEMAAL MEE EENS)

Ik maak me vaak zorgen dat mijn partner niet echt van me houdt.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik voel me vaak angstig dat mijn partner mij zal verlaten.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik merk dat ik veel geruststelling van mijn partner nodig heb.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik voel me onzeker over mijn relatie.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik ben bang dat mijn partner mij niet zo waardeert als ik hem/haar waardeer

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik maak me vaak zorgen over het verlies van mijn relatie.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

RELATIE CHECKLIST

Geef aan hoe vaak onderstaande uitspraken op jullie relatie van toepassing zijn:

Hechtingsvermijding, deel 2

1 (HELEMAAL NIET MEE EENS) TOT 7 (HELEMAAL MEE EENS)

Ik voel me ongemakkelijk wanneer mijn partner emotioneel dichtbij komt.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik vind het moeilijk om mijn gevoelens en gedachten te delen met mijn partner.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik probeer vaak te vermijden dat ik afhankelijk word van mijn partner.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik voel me ongemakkelijk bij teveel intimiteit.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik geef er de voorkeur aan mijn emoties niet openlijk te tonen.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ik houd graag emotionele afstand.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

RELATIE CHECKLIST

SCORE EN INTERPRETATIE:

Tel je punten **per onderdeel** (hechtingsangst & hechtingsvermijding) op en deel door 6.

Score op hechtingsangst =
Score op hechtingsvermijding =

Score van 1-3: Lage angst of vermijding, wijst op een veilige hechting.

Score van 4-5: Matige angst of vermijding, aandachtspunten voor persoonlijke groei.

Score hoger dan 5: Hoge angst of vermijding, het kan nuttig zijn om ondersteuning te zoeken via therapie.

SCOREN JULLIE NAAR TEVREDENHEID OP DEZE TEST?



OF IS ER WERK AAN DE WINKEL ?



Ja, er is werk aan de winkel!

We willen graag onze patronen
ontrafelen en de verbinding tussen ons
herstellen of verbeteren!



Mail naar: info@psycholoogvannu.nl