

# De T.R.B.-vragenlijst van Emotionally Focussed Therapy

## Is vanuit jouw optiek je partner toegankelijk voor je?

1. Ik kan makkelijk de aandacht van mijn partner krijgen. (ja/nee)
2. Het is makkelijk om een emotionele verbinding met mijn partner te krijgen. (ja/nee)
3. Mijn partner laat me merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats sta. (ja/nee)
4. Ik voel me niet alleen of buitengesloten in onze relatie. (ja/nee)
5. Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen. Hij/zij luistert naar me. (ja/nee)

## Is vanuit jouw optiek je partner responsief?

6. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar. (ja/nee)
7. Mijn partner reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb. (ja/nee)
8. Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen als ik bang of onzeker ben. (ja/nee)
9. Ook als we ruzie hebben of het niet met elkaar eens zijn, weet ik dat ik belangrijk ben voor mijn partner en dat we er wel weer uit zullen komen. (ja/nee)
10. Als ik de geruststelling nodig heb dat ik belangrijk ben voor mijn partner, dan kan ik die krijgen. (ja/nee)

## Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?

11. Ik voel me heel erg op mijn gemak dicht bij mijn partner en ik vertrouw hem/haar. (ja/nee)
12. Ik kan mijn partner zo goed als alles toevertrouwen. (ja/nee)
13. Ik vertrouw erop, ook als we niet samen zijn, dat we met elkaar in verbinding staan. (ja/nee)
14. Ik weet dat mijn partner geeft om mijn vreugden, pijn en angsten. (ja/nee)
15. Ik voel me veilig genoeg om emotionele risico's\* te nemen bij mijn partner. (ja/nee)

## Evaluatie

- 7 keer JA of meer: Op weg naar een veilige band.
- Minder dan 7 keer JA: Aan het werk om je band te versterken.

*\*Emotionele risico's betekenen: gedachten en gevoelens die je moeilijk vindt om te delen, toch vertellen aan je partner.*