

Wat is jouw hechtingsstijl?

Deze vragenlijst is gebaseerd op Levine & Heller (2010). Beoordeel de volgende stellingen. Is de stelling WAAR voor je? Omcirkel dan het plusje dat in een van de kolommen erachter staat. Als de stelling niet waar is, dan vul je niets in.

| | <u>a</u> | <u>b</u> | <u>c</u> |
|--|----------|----------|----------|
| 1. Ik ben vaak bang dat mijn partner niet meer van me houdt. | + | | |
| 2. Ik vind het makkelijk om liefdevol te zijn tegen mijn partner. | | + | |
| 3. Ik ben bang dat als anderen me echt kennen, ze me niet leuk zullen vinden. | + | | |
| 4. Ik merk dat ik makkelijk over een relatiebreuk heen kom. Het is gek dat ik iemand zo makkelijk kan vergeten. | | | + |
| 5. Ik voel me een beetje angstig en incompleet als ik geen relatie heb. | + | | |
| 6. Ik vind het moeilijk om mijn partner te ondersteunen als hij/zij somber is. | | | + |
| 7. Als mijn partner weg is ben ik bang dat hij/zij interesse krijgt in een ander. | + | | |
| 8. Ik voel me comfortabel als ik op een partner steun. | | + | |
| 9. Mijn onafhankelijkheid is belangrijker voor me dan mijn relaties. | | | + |
| 10. Ik hou er niet van om mijn diepste gevoelens te delen met mijn partner. | | | + |
| 11. Als ik mijn gevoelens laat zien aan mijn partner, ben ik bang dat hij/zij niet meer hetzelfde voor me voelt. | + | | |
| 12. In het algemeen ben ik tevreden met mijn romantische relaties | | + | |
| 13. Ik voel niet de neiging om me uit te leven in mijn romantische relaties. | | + | |
| 14. Ik denk veel na over mijn relaties. | + | | |
| 15. Ik vind het moeilijk om op romantische partners te steunen/te vertrouwen. | | | + |
| 16. Ik raak snel gehecht aan een romantische partner | + | | |
| 17. Ik heb weinig moeite om mijn wensen en behoeften te uiten naar mijn partner. | | + | |
| 18. Ik voel me soms boos op mijn partner zonder te weten waarom. | | | + |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 19. | Ik ben erg gevoelig voor de stemming van mijn partner | + | |
| 20. | Ik geloof dat de meeste mensen in essentie eerlijk en betrouwbaar zijn. | | + |
| 21. | Ik hou meer van terloopse seks met losse partners dan intieme seks met één persoon. | | + |
| 22. | Het voelt gemakkelijk om mijn persoonlijke gedachten en gevoelens te delen met mijn partner. | | + |
| 23. | Ik maak me zorgen dat als mijn partner me verlaat, ik nooit meer iemand anders vind. | + | |
| 24. | Het maakt me nerveus als mijn partner te dicht bij komt. | | + |
| 25. | Tijdens een ruzie ben ik eerder geneigd om impulsief dingen te zeggen waar ik later spijt van heb, dan dat ik dingen rustig bespreek. | + | |
| 26. | Een ruzie met mijn partner maakt niet dat ik ga twijfelen aan de gehele relatie | | + |
| 27. | Mijn partners willen meestal meer intimiteit dan waar ik me prettig bij voel. | | + |
| 28. | Ik maak me zorgen dat ik niet aantrekkelijk genoeg ben | + | |
| 29. | Soms ervaren mensen mij als saai omdat ik weinig drama maak in relaties. | | + |
| 30. | Ik mis mijn partner als we apart zijn, maar als we samen zijn wil ik ontsnappen. | | + |
| 31. | Als ik het met iemand oneens ben, dan kan ik makkelijk mijn mening geven. | | + |
| 32. | Ik heb er een hekel aan als mensen van mij afhankelijk zijn. | | + |
| 33. | Als ik merk dat iemand, die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, dan laat ik me niet van de wijs brengen. Ik voel wel wat jaloezie, maar dat ebt ook weer weg. | | + |
| 34. | Als ik merk dat iemand, die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, dan voel ik opluchting: het betekent dat hij/zij niet iets exclusiefs wil. | | + |
| 35. | Als ik merk dat iemand, die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, dan voel ik me somber. | + | |
| 36. | Als iemand waarmee ik date, afstandelijk gaat doen, dan vraag ik me af wat er gebeurd is, maar ik weet dat het waarschijnlijk niets met mij te maken heeft. | | + |
| 37. | Als iemand waarmee ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik waarschijnlijk onverschillig; ik kan me ook opgelucht voelen. | | + |

- | | | | |
|-----|--|---|---|
| 38. | Als iemand waarmee ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik bang dat ik iets fout gedaan heb. | + | |
| 39. | Als mijn partner de relatie zou willen beëindigen, dan zou ik mijn best doen om te laten zien wat hij/zij laat lopen (een beetje jaloezie kan geen kwaad). | + | |
| 40. | Als iemand met wie ik al een tijd date, zou zeggen dat hij/zij me niet meer wil zien, dan zou ik me verdrietig voelen, maar ik kom er wel overheen. | + | |
| 41. | Als ik krijg wat ik wil in mijn relatie, dan weet ik soms niet meer wat ik wil. | | + |
| 42. | Ik zou er geen moeite mee hebben om (platonisch)contact met mijn ex te houden. We hebben tenslotte veel gemeen met elkaar | + | |

Vrij naar de ECR-R-vragenlijst van Fraley, Waller & Brennan (2000).

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom a:

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom b:

Tel alle omcirkelde plusjes in kolom c:

Wat betekent jouw score? Hoe meer je hebt omcirkeld in een kolom, hoe meer eigenschappen je hebt van die hechtingsstijl. Kolom a geeft de angstige gehechtheid weer, kolom b de veilige hechtingsstijl, en kolom c de vermijdende hechtingsstijl.

Deze vragenlijst is afkomstig uit:

Karin Wagenaar (2016). *Relaties, hoe doe je dat? Versterk je relatie met inzichten uit EFT*. Culemborg: Van Duuren Management. ISBN 978-8965-309-3.

© 2016 K. Wagenaar