

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

Vragenlijst Hechtingsstijlen en checklist Basisangsten

Doel van de oefening

Met deze vragenlijst kunnen jullie achterhalen welke hechtingsstijl je hebt. Deze hechtingsstijl geeft inzicht in hoe je reageert als er stress/conflict is in de relatie of als de verbinding tussen jullie verbroken is. Dit kan je helpen om je eigen gedrag beter te begrijpen en dat van je partner.

Met de checklist Basisangsten kunnen jullie inzicht krijgen in je eigen angsten en die van elkaar leren kennen. Dat helpt om te begrijpen waarom bepaald gedrag lastig is.

Het doen van de oefening

Voel de vragenlijst in en tel de score in de kolommen op.

Kruis de verschillende angsten aan en bespreek ze met elkaar.

Wat is jouw hechtingsstijl?

Deze vragenlijst is gebaseerd op Levine & Heller (2010). Beoordeel de 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.

	A	B	C
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.			+

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

	A	B	C
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 dichtbij 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 twifelen 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.		+	

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

	A	B	C
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.		+	

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: onveilig angstige hechtingsstijl

Kolom B: veilige hechtingsstijl

Kolom C: onveilig vermijdende hechtingsstijl

Onveilig angstig hechting

Angstige hechting ontstaat als je ouders inconsequent waren in hoe ze op jouw behoeften als kind reageerden. In je latere leven betekent het dat je weliswaar hunkert naar intimiteit, maar dat je tegelijkertijd ook vaak piekert over je relatie en het vermogen van je partner om jouw liefde te beantwoorden.

Veilige hechting

Als je ouders sensitief en beschikbaar waren en adequaat reageerden op de signalen die je als baby of peuter gaf, dan zou je een veilige hechtingsstijl moeten hebben. Een veilige hechting betekent dat je je, ook als volwassene, prettig voelt bij intimiteit. Je bent warm, liefdevol en benaderbaar voor de ander. Wie met jou een relatie aangaat kan rekenen op emotionele stabiliteit en geen grote pieken en dalen.

HET RELATIE ATELIER

traject leve de liefde

Onveilig vermijdende hechting

Als je ouders of verzorgers afstandelijk en star waren en niet op jouw behoeften als kind reageren, zou je een vermijdende hechtingsstijl moeten ontwikkelen. Wie vermijdend gehecht is, ervaart intimiteit als het verlies van zijn onafhankelijkheid en gaat nabijheid zo veel mogelijk uit de weg. Ben je vermijdend gehecht dan laat je de ander, ook in een liefdesrelatie, nooit echt dichtbij komen.

Meer informatie over hechtingsstijlen en hoe daarmee om te gaan in de paragraaf over hechting.

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

Basisangsten

Verlatingsangst

- Angst voor eenzaamheid
- Angst om in de steek gelaten te worden
- Angst voor geen reactie
- Angst voor alleen
- Angst dat er niemand komt op een feestje
- Angst om niet te ontmoeten
-
-
-

Angst voor afwijzing

- Angst voor conflict
- Angst voor emotioneel contact
- Angst voor escalatie
- Angst om gepest te worden
- Angst voor samen
- Angst om je te laten zien
-
-
-

Vul eventueel aanvullende angsten aan die voor jullie van toepassing zijn. Kruis de angsten aan die je herkent en bespreek het met elkaar. Hoe zijn die angsten voor je? Wat voel je en ervaar je dan? Hoe ga je er voor jezelf mee om?