



Hoe gezond is mijn relatie?

Vraagt u zich wel eens af of u een gezonde relatie heeft?

Maakt u zich zorgen over hoe het momenteel gesteld is met uw relatie?

Wilt u hier meer inzicht in krijgen ?

Doe dan de volgende test!

Test

Deze test bestaat uit 62 stellingen. Kruis bij elke stelling aan of deze voor u 'waar' of 'niet waar' is.

1. Ik ben tevreden met mijn seksleven.

- waar
- niet waar

2. Mijn partner luistert niet echt naar me.

- waar
- niet waar

3. Ik vertrouw mijn partner.

- waar
- niet waar

4. Ik ben jaloers op mijn partner.

- waar
- niet waar

5. Ik ben hoopvol over onze toekomst samen.

- waar
- niet waar

6. Het is moeilijk om mijn gevoelens te delen.

- waar
- niet waar



7. Mijn partner zegt vaak "Ik hou van je" tegen me.

- waar
- niet waar

8. Soms voel ik woede jegens mijn partner.

- waar
- niet waar

9. Ik voel me gewaardeerd door mijn partner.

- waar
- niet waar

10. Ik verlies de controle.

- waar
- niet waar

11. Mijn partner is er voor mij in moeilijke tijden.

- waar
- niet waar

12. Ik ben soms hard in mijn kritiek naar mijn partner.

- waar
- niet waar

13. Mijn partner begrijpt me.

- waar
- niet waar



14. Ik ben bang dat mijn partner op me is uitgekeken en zich verveeld in de relatie.

- waar
- niet waar

15. Mijn partner vindt het niet fijn zijn of haar gedachten met me te delen.

- waar
- niet waar

16. Ik zie mezelf scheiden, of ik voel me eigenlijk al gescheiden.

- waar
- niet waar

17. Mijn relatie is wat ik altijd gehoopt had.

- waar
- niet waar

18. Ik weet dat ik gelijk heb.

- waar
- niet waar

19. Ik heb respect voor mijn partner.

- waar
- niet waar

20. Mijn partner is een 'nemer' in plaats van een 'gever'.

- waar
- niet waar

21. We doen vaak leuke dingen samen.

- waar
- niet waar



22. Soms wil ik gewoon mijn partner kwetsen.
- waar
- niet waar
23. Ik voel me geliefd.
- waar
- niet waar
24. Ik lieg liever tegen mijn partner, dan dat ik samen een probleem oplos.
- waar
- niet waar
25. Er is nog steeds veel passie in onze relatie.
- waar
- niet waar
26. Ik voel me gevangen zonder de mogelijkheid te kunnen ontsnappen.
- waar
- niet waar
27. Mijn partner vindt mij leuk gezelschap.
- waar
- niet waar
28. Onze relatie is saai geworden.
- waar
- niet waar
29. We vinden het leuk om er samen op uit te gaan.
- waar
- niet waar



30. Min partner schaamt zich voor me.

- waar
- niet waar

31. Mijn partner vertrouwt me.

- waar
- niet waar

32. We zijn eigenlijk niet meer dan huisgenoten.

- waar
- niet waar

33. Ik weet dat mijn partner me nooit zal verlaten.

- waar
- niet waar

34. Ik ben niet langer blij met mijn lichaam.

- waar
- niet waar

35. Mijn partner respecteert mij en mijn behoeften.

- waar
- niet waar

36. Mijn partner vergelijkt me vaak met anderen.

- waar
- niet waar



37. Mijn partner vindt me nog steeds aantrekkelijk.
- waar
- niet waar
38. Het lijkt alsof we totaal andere dingen willen.
- waar
- niet waar
39. Ik kan en mag in mijn relatie voor mijzelf denken.
- waar
- niet waar
40. Samen zijn met mijn partner benauwd me.
- waar
- niet waar
41. Mijn partner is eerlijk tegen mij.
- waar
- niet waar
42. Mensen hebben geen idee hoe onze relatie werkelijk is.
- waar
- niet waar
43. Mijn partner staat open voor mijn ideeën en suggesties.
- waar
- niet waar
44. Mijn partner sluit me buiten.
- waar
- niet waar



45. Mijn partner is mijn primaire bron van emotionele steun.
- waar
- niet waar
46. Ik voel me bekritiseerd, beoordeeld, gekleineerd en/of afgewezen door mijn partner.
- waar
- niet waar
47. Mijn partner is bezorgd als ik van streek of verdrietig ben.
- waar
- niet waar
48. Mijn partner behandelt me als een kind.
- waar
- niet waar
49. Voor mijn partner is onze relatie belangrijker dan alle andere relaties.
- waar
- niet waar
50. Ik kan mijn partner nooit tevreden stellen.
- waar
- niet waar
51. Ik wil graag de verhalen van mijn partner horen.
- waar
- niet waar



52. Ik heb mijn partner op grond van de verkeerde redenen gekozen.

- waar
- niet waar

53. Ik kijk er naar uit om tijd met mijn partner door te brengen.

- waar
- niet waar

54. Mijn partner vindt me saai in bed.

- waar
- niet waar

55. Mijn partner is gelukkig met me.

- waar
- niet waar

56. Mijn partner behandelt me als een medewerker.

- waar
- niet waar

57. Ik win mijn deel aan discussies.

- waar
- niet waar

58. Ik ben jaloers op de relaties van vrienden.

- waar
- niet waar

59. Mijn partner beschermt me als dat nodig is.

- waar
- niet waar



60. Ik sta argwanend tegenover mijn partner.

- waar
 niet waar

61. Mijn partner geeft me op een prettige manier het gevoel dat hij of zij me nodig heeft.

- waar
 niet waar

62. Mijn partner is jaloers op me.

- waar
 niet waar

Score

- a) Tel eerst bij alle stellingen met een even nummer (2, 4, 6, 8, etc) alle antwoorden '*Waar*' op. Schrijf het totaal hieronder op.
b) Tel vervolgens bij de stelling met een oneven nummer (1, 3, 5, 7, etc) alle antwoorden '*Niet waar*' op. Schrijf het totaal hieronder op.
c) Tel tenslotte beide totalen op om uw uiteindelijke score te krijgen

Even genummerde '*Waar*' antwoorden: _____

Oneven genummerde '*Niet waar*' antwoorden: _____ +

Totaal _____

Deze test is ontworpen om u een eerste inzicht te geven hoe gezond uw relatie is.

Als uw totale score groter is dan **32**: waarschijnlijk zit uw relatie ernstig in de gevarezone of is uw relatie aan het mislukken of al mislukt.

Als uw score ligt tussen **20** en **32**: er is sprake van serieuze problemen in uw relatie en er kan sprake zijn van een 'emotionele scheiding'

Als uw score ligt tussen **12** en **19**: uw relatie is waarschijnlijk te omschrijven als 'gemiddeld' en vraagt om verbetering.

Als uw score lager is dan **11**: uw relatie kan omschreven worden als gezond. Er kunnen echter wel nog bepaalde terreinen zijn, die enige verbetering behoeven.



Therapiepraktijk A.V.O.

Praktijk voor Integratieve Psychotherapie en Counseling

Werken aan uw relatie

Ervaart u uw relatie of bepaalde aspecten daarvan als niet gezond?

Wilt u graag uw relatie gezonder maken?


Weten u en uw partner alleen zelf niet goed hoe?


Dan is wellicht een traject bij Therapiepraktijk AVO iets voor u!


Contact

U kunt voor meer informatie op werkdagen tussen 9.00 en 19.00 vrijblijvend contact opnemen met praktijk AVO.

Therapiepraktijk AVO

 www.therapiepraktijkavo.nl

 info@therapiepraktijkavo.nl

 06-29434319