**Vragenlijst Hechting in de relatie**

*De vragenlijst hieronder kan je helpen om je relatie te bekijken door de bril van de hechtingstheorie.
Omcirkel de W voor Waar of de O voor Onwaar.*

**Is vanuit jouw optiek je partner toegankelijk voor je?**1. Ik kan makkelijk de aandacht van mijn partner krijgen. W O
2. Het is makkelijk om een emotionele verbinding met mijn partner te krijgen. W O
3. Mijn partner laat mij merken dat ik bij hem/haar op de eerste plaats sta. W O
4. Ik voel mij niet alleen of buitengesloten in onze relatie. W O
5. Ik kan mijn diepste gevoelens met mijn partner delen. Hij/zij luistert naar me. W O

**Is vanuit jouw optiek je partner ontvankelijk voor je?**1. Als ik behoefte heb aan verbondenheid en troost, staat hij/zij voor me klaar. W O
2. Mijn partner reageert op signalen dat ik zijn/haar nabijheid nodig heb. W O
3. Ik weet dat ik op mijn partner kan steunen als ik bang of onzeker ben. W O
4. 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. W O
5. Als ik de geruststelling nodig heb dat ik belangrijk ben voor mijn partner, dan kan ik die krijgen. W O

**Zijn jullie op een positieve manier emotioneel bij elkaar betrokken?**1.Ik voel mij sterk op mijn gemak dicht bij mijn partner en ik vertrouw hem/haar. W O
2. Ik kan mijn partner zo goed als alles toevertrouwen. W O
3. Ik vertrouw erop, ook als we niet samen zijn, dat we met elkaar in verbinding staan. W O
4. Ik weet dat mijn partner geeft om mijn vreugden, pijn en angsten. W O
5. Ik voel me veilig genoeg om emotionele risico’s te nemen bij mijn partner. W O