

TEVREDENHEID MET UW RELATIE¹.

Hieronder is een schaal weergegeven welke behelst een idee te geven van hoe gelukkig u bent met uw relatie **op dit moment**. Stel uzelf de volgende vraag bij ieder hieronder weergegeven levensgebied:

"Hoe tevreden ben ik op dit moment met mijn partner op dit specifieke levensgebied?"

Omcirkel het bijbehorende nummer. Hoe hoger cijfer u geeft, hoe meer tevreden u bent met uw partner. Het cijfer "1" geeft aan dat u absoluut ontevreden bent. Het cijfer "10" geeft aan dat u zeer gelukkig bent en dat het niet beter kan.

Met andere woorden, door het invullen van het juiste getal geeft u aan hoe (on)tevreden en (on)gelukkig u bent op dat specifieke levensgebied welk verband houdt met uw relatie.

Belangrijk is te weten dat u aangeeft hoe u zich vandaag voelt. Probeer zoveel mogelijk te voorkomen dat uw gevoel op een specifiek terrein keuzen op andere levensgebieden beïnvloedt.

1.	Huishoudelijke verantwoordelijkheden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Opvoeding van de kinderen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Sociale activiteiten	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Financiën	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Communicatie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Liefde en seks	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Werk en opleiding	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Emotionele steun	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Onafhankelijkheid van uw partner	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Algemene tevredenheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¹ Vertaald door H.G. Roozen, 2007. Deze vragenlijst is grotendeels ontleend aan Meyers R.J. & Smith J.E., Clinical Guide to Alcohol Treatment: The Community Reinforcement Approach, The Guilford Press, 1995.

EEN PERFECTE RELATIE.

Zojuist heeft u een score gegeven op bepaalde levensgebieden. Geef nu op ieder gebied aan welke gebeurtenissen zouden optreden in een voor u **Ideale relatie**. Drie aanwijzingen bij het invullen: houdt het kort; wees specifiek in plaats van algemeen en gebruik een positieven formulering ("opruimen" vs "geen rommel maken", bijvoorbeeld).

In het **huishouden** zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

Op het gebied van het **opvoeden van de kinderen** zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

Op **sociaal terrein** zou ik willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

Op het gebied van **financiën** zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

Wat betreft **communiceren** zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

Op het gebied van **liefde en sex** zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

Op het gebied van **werk en opleiding** zou ik graag willen dat mijn partner :

1.
2.
3.
4.

Op het gebied van **emotionele steun** zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

Wat betreft de **onafhankelijkheid** van mijn partner zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.

In het **algemeen** zou ik graag willen dat mijn partner:

1.
2.
3.
4.