

Test Hechtingsstijl

Beoordeel de volgende stellingen.

Is de stelling WAAR voor je? Omcirkel dan het kruisje X dat in de kolommen staat.

Als de stelling NIET WAAR is, vul je niets in.

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

Test Hechtingsstijl

22.	Het voelt gemakkelijk om mijn persoonlijke gedachten en gevoelens te delen met mijn partner		X	
23.	Ik maak me zorgen als mijn partner me verlaat, ik nooit meer iemand anders vind	X		
24.	Het maakt me nerveus als mijn partner te dichtbij komt			X
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	X		
26.	Een ruzie met mijn partner maakt niet dat ik ga twijfelen aan de gehele relatie		X	
27.	Mijn partners willen meestal meer intimiteit dan waar ik me prettig bij voel			X
28.	Ik maak me zorgen dat ik niet aantrekkelijk genoeg ben	X		
29.	Soms ervaren mensen mij als saai omdat ik weinig drama maak in relaties		X	
30.	Ik mis mijn partner als we apart zijn, maar als we samen zijn wil ik ontsnappen			X
31.	Als ik het met iemand oneens ben, kan ik makkelijk mijn mening geven		X	
32.	Ik heb er een hekel aan als mensen van mij afhankelijk zijn			X
33.	Als ik merk dat iemand die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, laat ik me niet van de wijs brengen. Ik voel wel wat jaloezie, maar dat ebt ook weer weg		X	
34.	Als ik merk dat iemand die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, voel ik opluchting - het betekent dat hij/zij niet iets exclusiefs wil			X
35.	Als ik merk dat iemand die ik aantrekkelijk vind, in anderen geïnteresseerd is, voel ik me somber	X		
36.	Als iemand met wie ik date, afstandelijk gaat doen, vraag ik me af wat er gebeurd is, maar ik weet dat het waarschijnlijk niets met mij te maken heeft		X	
37.	Als iemand met wie ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik waarschijnlijk onverschillig; ik kan me ook opgelucht voelen			X
38.	Als iemand met wie ik date, afstandelijk gaat doen, dan ben ik bang dat ik iets fout gedaan heb	X		
39.	Als mijn partner de relatie zou willen beëindigen, zou ik mijn best doen om te laten zien wat hij/zij laat lopen (een beetje jaloezie kan geen kwaad)	X		
40.	Als iemand met wie ik al een tijd date, zou zeggen dat hij/zij me niet meer wil zien, zou ik me verdrietig voelen, maar ik kom er wel overheen		X	
41.	Als ik krijg wat ik wil in mijn relatie, weet ik soms niet meer wat ik wil			X
42.	Ik zou er geen moeite mee hebben om (platonisch) contact met mijn ex te houden. We hebben tenslotte veel gemeen met elkaar		X	

Test Hechtingsstijl

Heb je alle stellingen doorgenomen?

Dan mag je onderstaande nu gaan invullen voor de uitslag.

Tel alle omcirkelende plusjes in kolom **A**:

Tel alle omcirkelende plusjes in kolom **B**:

Tel alle omcirkelende 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 angstige hechtingsstijl aan
- **Kolom B** geeft veilige hechtingsstijl aan
- **Kolom C** geeft de vermijdende hechtingsstijl aan

Heb je de test gedaan en ben je onveilig gehecht? No worry's, je kan je alsnog veilig hechten aan je partner, familie of vrienden. Het is namelijk wetenschappelijk bewezen dat je een andere hechtingsstijl kunt ontwikkelen. Met een dosis zelfliefde, zelfonderzoek en geduld kom je dus al een heel eind. En lukt het niet alleen, zoek dan professionele hulp.

