

Vragenlijst Relatie-Waarden¹

Hieronder volgen een aantal vragen over je relatie. De vragen gaan over hoe belangrijk je bepaalde zaken in je relatie vindt en hoe vaak die dingen ervan komen. Probeer deze zo eerlijk mogelijk te beantwoorden. Er zijn geen foute of goede antwoorden. Het gaat louter om jouw eigen beleving.

1. Samen leuke dingen doen (zonder de kinderen).

Hoe belangrijk vind je dit?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak hebben jij en je partner de afgelopen maand samen leuke dingen gedaan?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

2. Communiceren over wat jij en/of je partner bezighoudt (over wat je hebt gedaan, over je gevoelens, over wat je graag zou willen, etc.).

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak heb je de afgelopen maand met je partner gepraat over wat jou bezighoudt?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

Hoe vaak heeft je partner de afgelopen maand met jou gepraat over wat hem/haar bezighoudt?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

3. Affectie in woorden (een compliment geven, lieve woorden gebruiken, zeggen dat je van iemand houdt, etc.).

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak gaf je de afgelopen maand affectie in woorden aan je partner?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

Hoe vaak kreeg je de afgelopen maand affectie in woorden van je partner?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

¹ Copyright Pieterneel Dijkstra (2020).

4. Lichamelijk affectie anders dan seks (hand vasthouden, een kus geven, knuffelen, arm om iemand heen slaan, etc.).

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak gaf je de afgelopen maand lichamelijke affectie aan je partner?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

Hoe vaak kreeg je de afgelopen maand lichamelijke affectie van je partner?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

5. Seks met je partner

Hoe belangrijk vind je dit?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak heb je de afgelopen maand op een plezierige manier seks gehad met je partner?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

6. Dingen voor elkaar doen, niet omdat je dat zelf nu zo leuk vindt, maar om de ander een plezier te doen.

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak deed jij de afgelopen maand iets om je partner een plezier te doen?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

Hoe vaak deed je partner de afgelopen maand iets om jou een plezier te doen?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

7. Samen problemen oplossen zonder ruzie te maken

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

In hoeverre lukte het de afgelopen maand om samen problemen op te lossen zonder ruzie te maken?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

8. Elkaar steunen bij moeilijkheden of stress (naar elkaar luisteren, begrip tonen, elkaar helpen, etc.).

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

In hoeverre steunde jij je partner de afgelopen maand toen deze dat nodig had?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

In hoeverre steunde je partner jou de afgelopen maand toen je dat nodig had?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

9. Open en eerlijk zijn naar elkaar (elkaar dingen vragen of eerlijk vertellen, ook al vindt de ander dit niet zo leuk).

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

In hoeverre was jij de afgelopen maand open en eerlijk naar je partner toe?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

In hoeverre denk je dat je partner de afgelopen maand open en eerlijk was naar jou toe?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

10. Huishoudelijke taken (inclusief de zorg voor eventueel aanwezige kinderen) eerlijk verdelen.

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak waren, volgens jou, de afgelopen maand de huishoudelijke klussen eerlijk verdeeld?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

11. Elkaar tijd en ruimte geven om je eigen dingen te doen (hobby's, sporten, uitgaan, contact met vrienden, werken, etc.)

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak gaf jij je partner de afgelopen maand de tijd en ruimte om zijn/haar eigen dingen te doen?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

Hoe vaak gaf jouw partner jou de afgelopen maand de tijd en ruimte om je eigen dingen te doen?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

12. Vertrouwen

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

In hoeverre had jij de afgelopen maand het gevoel je partner te kunnen vertrouwen?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

13. Je aan onderlinge afspraken houden.

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

Hoe vaak hield jij je de afgelopen maand aan onderlinge afspraken?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

Hoe vaak hield je partner zich de afgelopen maand aan onderlinge afspraken?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel vaak
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

14. Elkaar respectvol behandelen (luisteren als de ander iets zegt, niet schelden of schreeuwen, rekening houden met elkaar, elkaars mening niet afkraken, etc.)

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

In hoeverre heb jij je partner de afgelopen maand respectvol behandeld?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

In hoeverre heeft jouw partner jou de afgelopen maand respectvol behandeld?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

15. Elkaar stimuleren om het beste uit jezelf te halen.

Hoe belangrijk vind je dit in je relatie?

Niet belangrijk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Heel belangrijk
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------------

In hoeverre heb jij je partner de afgelopen maand gestimuleerd om het beste uit zichzelf te halen?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

In hoeverre heeft je partner jou de afgelopen maand gestimuleerd om het beste uit jezelf te halen?

Helemaal niet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	In sterke mate
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------

Je hebt nu over allerlei onderwerpen vragen beantwoord. In welke onderwerpen wil je dat je relatie zich ontwikkelt? Wat wil je dat er beter gaat? Kies 3 onderwerpen uit. Noteer hieronder het getal van de vraag waarin dit onderwerp wordt besproken.

1 ... 2

... 3

...