

Bijlage 2. IBCT relatietest.

Hieronder ziet u 24 stellingen die gaan over de relatie die u heeft met uw partner. Geef achter elke stelling aan of deze klopt voor uw relatie, of niet. Dus, als u het eens bent met de stelling of als u denkt dat deze meestal van toepassing is, zet dan een kringetje om 'ja'. Als u het niet eens bent met een stelling of als u denkt dat deze meestal niet van toepassing is, zet dan een kringetje om 'nee'. Vul de test zo eerlijk mogelijk in. Er zijn geen goede of foute antwoorden, het gaat louter om uw mening.

Acceptatie en tolerantie

- | | |
|--|--------|
| 1. Ik zou willen dat mijn partner meer hield van de activiteiten die ik leuk vind. | ja nee |
| 2. Ik heb het gevoel dat er een kloof bestaat tussen mijn partner en mij. | ja nee |
| 3. Mijn partner probeert mij te veranderen. | ja nee |
| 4. Mijn partner heeft de neiging mij over kleine dingen te bekritisieren. | ja nee |
| 5. Mijn partner wil dat ik kleine gewoonten verander. | ja nee |
| 6. Mijn partner wil dat ik op belangrijke punten verander. | ja nee |
| 7. Mijn partner en ik proberen elkaar vaak onze eigen mening op te dringen. | ja nee |
| 8. Vooral als wij samen zijn, heeft mijn partner kritiek op mij. | ja nee |

Communicatie

- | | |
|--|--------|
| 9. Ik toon mijn echte gevoelens aan mijn partner. | ja nee |
| 10. Het bespreken van problemen met mijn partner leidt zelden tot ruzies. | ja nee |
| 11. Ik probeer meestal mijn volle aandacht aan mijn partner te geven wanneer deze tegen mij praat. | ja nee |
| 12. Wanneer we het oneens zijn, proberen we met een rustig gesprek tot een oplossing te komen. | ja nee |
| 13. Ik kan tegen mijn partner alles zeggen wat ik wil. | ja nee |
| 14. Meningsverschillen leiden in onze relatie zelden tot scheldpartijen. | ja nee |
| 15. Ik neem bijna altijd de tijd om naar mijn partner te luisteren. | ja nee |
| 16. Mijn partner en ik praten vaak over persoonlijke dingen. | ja nee |

Positiviteit

- | | |
|---|--------|
| 17. Ik vind het fijn om over mijn gevoelens met mijn partner te praten. | ja nee |
| 18. Ik vertel mijn partner vaak dat ik van hem/haar houd. | ja nee |

19. Mijn partner en ik proberen elkaar door dik en dun te steunen. ja nee
20. Mijn partner en ik vinden het leuk om samen iets nieuws te leren. ja nee
21. Als mijn partner of ik met een probleem zit, vragen we elkaar om raad. ja nee
22. Mijn partners gezelligheid voegt aan onze relatie iets positiefs toe. ja nee
23. Mijn partner en ik vinden het belangrijk elkaar te tonen dat we van elkaar houden. ja nee
24. Mijn partner en ik verlangen naar elkaar als we niet samen zijn. ja nee