



Kennis en advies voor  
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

## Kenmerken relatieverslaving...

1. Ik kom uit een gezin waarin niet tegemoet werd/wordt gekomen aan mijn emotionele behoeften
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
2. Ik ben heel zorgzaam. Vooral voor jongens of mannen die het op de één of andere manier moeilijk lijken te hebben.
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
3. Ik reageer intens op het type van de emotioneel niet-beschikbare man die ik door mijn liefde probeer te veranderen
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
4. Ik doe van alles, zelfs de gekste dingen om een relatie in stand te houden.
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
5. Bijna niets kost me teveel moeite, teveel tijd of is me te duur, zolang het de man in mijn leven maar 'helpt'.
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
6. Ik ben bereid te wachten, te hopen en nog harder mijn best te doen om het de ander maar naar de zin te maken.
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
7. Ik ben bereid veel meer dan 50% van de verantwoordelijkheid, schuld om welke relatie dan ook op me te nemen.
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
8. Mijn gevoel van eigenwaarde is gevaarlijk laag
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
9. Diep in mijn hart geloof ik niet dat ik het verdien om gelukkig te zijn; ik geloof eerder dat ik het recht op geluk zelf moet verdienen
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
10. Ik heb een grote behoefte mijn partners en relaties onder controle te houden
  - Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar



- 11.** Ik ben verslaafd aan mannen en aan emotionele pijn
- Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
- 12.** Ik ben vaak grenzeloos in het gebruik van drugs/alcohol of bepaald voedsel, vooral zoetigheden
- Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
- 13.** Ik houd me in een relatie veel meer bezig met de droom van hoe het zou kunnen zijn dan met de werkelijke situatie
- Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
- 14.** Doordat ik me aangetrokken voel tot mensen die problemen hebbe, of doordat ik verwickeld raak in situaties die chaotisch, onzeker en pijnlijk zijn, voorkom ik het dat ik me moet richten op mijn eigen leven en verantwoordelijkheden ten aanzien van mezelf (gezondheid, school, werk etc.)
- Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
- 15.** Eigenlijk ben ik heel somber maar door allerlei spannende situaties op te zoeken, voel ik dat niet.
- Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar
- 16.** Ik voel me niet aangetrokken tot jongens of mannen die vriendelijk, stabiel, betrouwbaar en geïnteresseerd in mij zijn. Zulke mannen vind ik eigenlijk maar saai en vervelend.
- Volledig herkenbaar
  - Beetje herkenbaar
  - Niet herkenbaar

Bron: Pretty Woman, Yes Magazine en MOVISIE