

VRAGENLIJST Henriëtte Schoones seksuoloog en relatietherapeut

Het doel van deze vragenlijst is een globaal beeld te krijgen van de aard van uw problemen. Het zal de gesprekken ten goede komen wanneer u deze vragen, onafhankelijk van elkaar, zo nauwkeurig en volledig mogelijk probeert te beantwoorden.

Deze informatie zal vanzelfsprekend vertrouwelijk worden behandeld.

Toelichting op gebruik vragenlijst

De vragenlijst bestaat uit twee delen.

Probleemgebieden

Alleen uzelf bepaalt of iets een probleem is binnen uw relatie. De mening van een ander is in dat opzicht niet relevant. Uitsluitend uw ervaring telt.

Omcirkel het onderwerp dat u als een probleem ervaart. U kunt per probleemgebied meer onderwerpen selecteren. Mist u een probleem? Vul dan bij "anders" een trefwoord in dat uw probleem het best omschrijft.

Vragen

Dit zijn open vragen die betrekking hebben over ieders beleving van uw relatie. Door het invullen van de vragenlijst krijgt u al veel meer inzicht in elkaars beleving. Dit kan leiden tot meer begrip voor elkaar.

Schrijf in het kort uw antwoord op. Wees daarbij kritisch ten opzichte van uzelf en probeer zo neutraal mogelijk te formuleren.

Na het volledig invullen van de lijst kunt u eventueel ieders antwoorden met elkaar bespreken.

Datum:

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Mobiele telefoonnummer:

E-mail:

Onderstreep welke van de volgende begrippen op u van toepassing is:

- 1: Hoofdpijn
- 2: Maagklachten
- 3: Zelfmoordideeën
- 4: Zelfmoordpogingen
- 5: Drankgebruik
- 6: Internetverslaving
- 7: Drugsgebruik
- 8: Gespannen voelen
- 9: Kan niet ontspannen
- 10: Paniekerig
- 11: Bevingen
- 12: Kan geen beslissingen nemen
- 13: Houd niet van vakanties of weekenden
- 14: Hartkloppingen
- 15: Seksuele problemen
- 16: Verliefd
- 17: Gedeprimeerd
- 18: Over ambitieus
- 19: Slapeloosheid
- 20: Gelukkig
- 21: Vermoeidheid
- 22: Flauwvallen
- 23: Nachtmerries
- 24: Kan niet genieten
- 25: Concentratieproblemen
- 26: Gebruik medicijnen

27: Kan geen vrienden maken

28: Vergeet vaak dingen

29: Financiële problemen

30: Geen eetlust

31: Kom niet voor mezelf op

PROBLEEMGEBIEDEN

In het hierna volgende kunt u onderstrepen welke problemen u in uw relatie ervaart of heeft ervaren. Ter verduidelijking illustreren wij dit aan de hand van de hierna genoemde nummer 6 (vrienden).

Bijvoorbeeld:

6. *Vrienden*
- a verschillende vrienden*
 - b tijd met vrienden*
 - c persoonlijke zaken bespreken met vrienden*
 - d aantal: te weinig of te veel*
 - e andere*

Wanneer u bijvoorbeeld niet dezelfde vrienden heeft, maar daar onderling geen problemen over heeft, moet u het onder a genoemde niet onderstrepen.

Als u verschillende vrienden heeft en dat als een probleem tussen u beiden ervaart, onderstreept u het onder a genoemde wel.

Op deze wijze kunt u alle gestelde vragen beantwoorden.

1. Communicatie
- a te weinig met elkaar praten
 - b niets om over te praten
 - c manier van praten (ongeduldig, haastig, enz.)
 - d schelden
 - e verschil in kennis/ niveau
 - f verschil in waardering van bepaalde onderwerpen (bijvoorbeeld praten over werk of andere mensen)
 - g we maken nooit ruzie
 - h gedragsverandering van een van de partners (bijvoorbeeld na beroerte of andere ernstige ziekte of medicijngebruik)
 - i andere

2. Geld
- a te veel uitgeven (wie en waaraan)
 - b geldgebrek
 - c verschil in inbreng van geld
 - d huishoudgeld
 - e schulden
 - f andere.....

3. Seksualiteit

- a tijd ('s morgens, 's avonds enz....)
- b manier (ruwe benadering partner, te weinig voorspel of andere)
- c hoe vaak
- d voortijdige zaadlozing
- e moeilijk om orgasme te bereiken
- f erectieproblemen
- g gebrek aan seksuele aantrekkingskracht
- h verschil in zin in seks
- i vreemdgaan
- j informatie over seks
- k gebrek aan intimiteit / knuffelen
- l geen seks
- m andere seksuele voorkeur
- n penetratie doet pijn/ gaat moeizaam
- o asexualiteit
- p genderproblematiek
- q andere.....

4. Godsdienst a verschillende godsdiensten

- b godsdienst voor kinderen
- c beleving
- d andere

5. Recreatie/ tijd voor elkaar

- a hoeveel tijd voor bepaalde activiteiten
- b onenigheid over wijze waarop tijd voor ontspanning wordt doorgebracht (bijvoorbeeld gaan vissen of cafébezoek)
- c wie (alleen of met het gezin)
- d tijd (wanneer)
- e waar wordt vakantie doorgebracht
- f onderlinge competitie (bijvoorbeeld in sport)
- g andere

6. Vrienden

- a verschillende vrienden
- b tijd met vrienden
- c persoonlijke zaken bespreken met vrienden
- d aantal: te weinig of teveel
- e andere

7. Kinderen

- a aantal (te veel of te weinig)
- b verschil in leeftijd
- c tijd doorbrengen met kinderen
- d activiteiten
- e seksuele voorlichting
- f opvoedingsproblemen
- g kind met beperking
- h ongewenst kind
- i samengesteld gezin
- j adoptie
- k dood van een kind / miskraam / abortus
- l andere

8. Verantwoordelijkheden in huis

- a partner doet te veel / te weinig aan het huishouden
- b partner doet te veel / te weinig aan opvoeding kinderen
- c andere

9. (Schoon)familie

- a welke familie bezoeken
- b hoe vaak
- c inmenging in huwelijk
- d hekel aan ouders van partner
- e hekel aan een of beide ouders
- f financiële hulp aan schoonouders
- g financiële hulp aan eigen ouders
- h schoonfamilies mogen elkaar niet
- i schoonouders hebben een hekel aan mij
- j een of beide ouders hebben een hekel aan mij
- k dood van een familielid
- l andere

10. Genotmiddelen Alcohol/Drugs Medicijnen/Gokken

- a overmatig gebruik (wie)
- b geen overeenstemming over wat acceptabel is
- c wanneer
- d geld uitgeven aan bijvoorbeeld drank of drugs
- e ongewenste reacties bij bijvoorbeeld drinken of drugsgebruik (zoals flirten, woede, slaan)
- f andere.....

11. Werk
- a tijd (teveel of te weinig met werk bezig)
 - b carrièreperspectief (vastgelopen / te ambitieus)
 - c niet naar zin (burn-out)
 - d andere

12. Aan welke van de hierboven genoemde problemen wilt u het eerst gaan werken?

.....

.....

.....

13. Rangschik de problemen in volgorde van belangrijkheid voor u.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

DE OPEN VRAGEN

1. Wat zijn uw huidige interesses, hobby's of andere activiteiten?
2. Hoe veel tijd besteed u aan uw eigen hobby's (bijvoorbeeld: wandelen, vrienden opzoeken, winkelen, enz.) per week?
3. Wat voor dingen vindt u leuk om samen met uw partner te doen? (bijvoorbeeld: samen in de stad eten, naar de bioscoop gaan, praten over uw werk of over de kinderen, enz.) En hoeveel tijd besteed u hieraan met uw partner per week?
4. Wat voor dingen doet u die uw partner in het bijzonder prettig van u vindt?
5. Wat voor dingen doet uw partner die u in het bijzonder prettig van hem/haar vindt?
6. Van welke gedragingen van uw partner zou u willen dat ze vaker zouden voorkomen?
7. Van welke gedragingen van uw partner zou u willen dat ze minder vaak voorkwamen?
8. Was echt alles goed toen jullie relatie op zijn best was?
9. Is er sprake (geweest) van fysiek geweld?
10. Ben je al op zoek naar een plek voor jezelf?
11. Laat je partner jou voldoende weten dat jij de moeite waard bent?

12. Zou je partner echt er aan mee willen werken om het probleem in jullie relatie te helpen oplossen? Is je partner bereid zo nodig te veranderen?

13. Wat zou je missen in je partner als je weg zou gaan?

14. Wanneer begon een van jullie te veranderen of wat bracht een verandering teweeg in jullie relatie?

15. Welke verandering was dat? Was het daarvoor echt goed tussen jullie?

16. Weet de ander dat?

17. Als de ander dat nog niet wist wat was zijn/haar reactie?

18. Is alle informatie betreffende de verandering (en) in jullie relatie nu bekend?

19. Ook de achterliggende gevoelens?

20. Als alle informatie nu bekend is, wat zou dat voor de ander betekenen: blijven of scheiden?

21. Zijn de problemen onoverkomelijk of niet?

22. Waarom zou je willen blijven? Wil je er nog wel energie insteken?

U hoeft de vragen vanaf vraag 23 niet in te vullen als u geen scheiding overweegt.

23.Waarom zou je willen scheiden?

24.Heb je voldoende informatie om de consequenties van scheiding te overzien? Denk daarbij aan :

Kinderen

Woning

Inkomen

Relaties (eenzaamheid/vrienden/familie)

25.Waar ben je bang voor als je blijft?

26.Waar ben je bang voor in de scheidingsperiode?

27.Waar ben je bang voor na de scheiding?

28.Is die angst reëel?

29.Is die angst weg te nemen? Wat kan de ander daarbij voor jou doen?

30.Vertrouw je daar op?

31. Weet je het verschil in aanpak tussen een scheidingsbemiddelaar en ieder een eigen advocaat?

32. Waar kies jij voor? Wat kiest de ander?

33. Zijn er vragen onbeantwoord gebleven?

34. Voel je de problemen binnen jullie relatie nu minder sterk nu jullie de lijst hebben doorgesproken?