

Inventaris van hechting en emotionele afhankelijkheid

Deze verkennende vragenlijst beschrijft hoe iemand hechte relaties beleeft, met of zonder partner: angst voor verlating, behoefte aan geruststelling en jaloezie, de neiging zichzelf weg te cijferen voor de ander, moeite met alleen zijn of met weggaan, ongemak bij nabijheid en de neiging alleen op zichzelf te rekenen. Ze onderscheidt de twee dimensies van onveilige hechting, angst en vermijding, en helpt emotionele afhankelijkheid te verkennen of moeilijkheden die zich van relatie tot relatie herhalen.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Emotionele afhankelijkheid, Relatieproblemen, Interpersoonlijke problemen

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak is dit in uw hechte relaties op u van toepassing?

Ik ben bang dat de mensen om wie ik geef me uiteindelijk in de steek laten.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in uw hechte relaties op u van toepassing?

Ik vraag de mensen die dicht bij me staan om te bevestigen dat ze om me geven.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in uw hechte relaties op u van toepassing?

Ik zet mijn eigen wensen opzij om iemand om wie ik geef een plezier te doen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in uw hechte relaties op u van toepassing?

De gedachte om een avond alleen door te brengen maakt me angstig.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in uw hechte relaties op u van toepassing?

Als ik me dicht bij iemand voel, ga ik vooral letten op de minpunten van die persoon.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het in hechte relaties van toepassing is. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: binnen elk blok worden de domeinen gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het resultaat bestaat uit twee blokken: eerst de hechtingsangst, die de angst om de band te verliezen en de pogingen om die te behouden (emotionele afhankelijkheid) omvat, dan de hechtingsvermijding, die het ongemak bij nabijheid en de terughoudendheid om op anderen te steunen beschrijft. Een profiel dat in beide blokken uitgesproken is, wijst op een angstig-vermijdende hechting, waarbij de behoefte aan nabijheid samengaat met de angst die nabijheid oproept.

Aandachtspunten

De vragenlijst beschrijft relationele neigingen en kent de persoon geen hechtingsstijl toe. Uitgesproken scores op de domeinen “Zichzelf wegcijferen voor de ander” of “Moeite met alleen zijn of weggaan” zijn een reden om in het gesprek na te gaan of er sprake is van dwingende controle of geweld, wat de vragenlijst niet onderzoekt.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

HECHTINGSANGST

Behoefte aan geruststelling en jaloezie 14 / 16

Behoefte om gerustgesteld te worden over de genegenheid van anderen, zoeken naar tekenen van betrokkenheid of desinteresse, jaloezie.

Te verkennen: het vragen om geruststelling en wat dat oplevert, het controleren (berichten, sociale media), jaloezie in vriendschappen en in liefdesrelaties.

Moeite met alleen zijn of weggaan 14 / 16

Angst voor alleen zijn, behoefte aan de aanwezigheid van iemand, moeite om een relatie te verlaten, ook als die pijn doet.

Te verkennen: relaties die elkaar snel opvolgen, relaties die ondanks het lijden worden voortgezet, hoe de persoon momenten alleen beleeft.

Ter verdieping: EDQ, IDI.

Angst voor verlating en afwijzing 9 / 16

Angst om verlaten, in de steek gelaten of afgewezen te worden door de mensen om wie men geeft, en gevoeligheid voor tekenen van afstand.

Te verkennen: de scheidingen en breuken die de persoon heeft meegemaakt, de situaties die de angst om verlaten te worden oproepen, wat de persoon doet als die angst opkomt.

Ter verdieping: ECR-R.

Zichzelf wegcijferen voor de ander 9 / 16

De behoeften en verwachtingen van de ander boven de eigen behoeften stellen, tot het accepteren van wat kwetst aan toe, om de band te behouden.

Te verkennen: wat de persoon in relaties opgeeft (activiteiten, vrienden, meningen), wat de persoon vreest als dat zou stoppen, de plaats van de eigen behoeften.

Ter verdieping: CODAT.

HECHTINGSVERMIJDING

Ongemak bij nabijheid 5 / 16

Ongemak bij emotionele intimiteit, vertrouwelijke gesprekken en blijken van genegenheid, de behoefte weer afstand te nemen als de band hechter wordt.

Te verkennen: de momenten waarop de persoon afstand neemt, wat de persoon vreest bij nabijheid, het effect op de naasten.

Ter verdieping: ECR-R, FIS.

Alleen op zichzelf rekenen 5 / 16

Terughoudendheid om op anderen te steunen en om steun te vragen, onafhankelijkheid die als bescherming naar voren wordt geschoven.

Te verkennen: ervaringen waarin de persoon niet op iemand kon rekenen, wat de persoon alleen doet als het niet goed gaat, wat de persoon vreest bij afhankelijkheid van anderen.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische

bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)