

Erfaringer i nære relationer/modificeret

Følgende påstande handler om, hvordan du oplever din relation til den person, som du føler står dig nærmest. Det kan, men behøver ikke, dreje sig om en kærlighedsrelation. De enkelte spørgsmål besvares ved at angive, i hvilket omfang du er enig eller uenig i påstanden. Brug følgende skala og sæt bolle omkring det tal, der passer bedst på dig i forbindelse med hver enkelt påstand:

Helt uenig	Neutral/blandet					Helt enig	
1	2	3	4	5	6	7	
1. Jeg foretrækker ikke at vise ... , hvad jeg føler inderst inde.	1	2	3	4	5	6	7
2. Jeg bekymrer mig for at blive forladt.	1	2	3	4	5	6	7
3. Det føles godt og naturligt for mig at være tæt på	1	2	3	4	5	6	7
4. Jeg bekymrer mig meget over mine relationer.	1	2	3	4	5	6	7
5. Når ... begynder at komme mig nær, kan jeg mærke, at jeg trækker mig tilbage.	1	2	3	4	5	6	7
6. Jeg er bange for, at ... ikke skal holde lige så meget af mig, som jeg holder af ham/hende.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jeg kan ikke lide, at ... vil være meget tæt på mig.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jeg bekymrer mig en del for at miste	1	2	3	4	5	6	7
9. Jeg føler mig ikke godt tilpas ved at åbne mig helt for	1	2	3	4	5	6	7
10. Jeg ville ønske, at ... følelser for mig var lige så stærke som mine følelser for ham/hende.	1	2	3	4	5	6	7
11. Jeg vil gerne være tæt på ... , men trækker mig alligevel ofte tilbage.	1	2	3	4	5	6	7
12. Jeg vil ofte gerne føle mig helt forenet med ... , og det skræmmer somme tider ham/hende bort.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jeg bliver urolig/nervøs, når ... kommer alt for tæt på.	1	2	3	4	5	6	7
14. Jeg er bange for at være alene.	1	2	3	4	5	6	7
15. Det føles godt og naturligt for mig at dele mine inderste tanker og følelser med	1	2	3	4	5	6	7
16. Mit ønske om at være følelsesmæssigt meget tæt på ... skræmmer somme tider ham/hende væk.	1	2	3	4	5	6	7
17. Jeg forsøger at undgå at komme alt for tæt på	1	2	3	4	5	6	7
18. Jeg har ofte behov for at vide, at jeg er elsket af	1	2	3	4	5	6	7
19. Jeg føler, at det er ganske let at komme tæt på	1	2	3	4	5	6	7
20. Somme tider føler jeg, at jeg tvinger ... til at vise flere følelser, mere engagement.	1	2	3	4	5	6	7
21. Jeg føler, at det er svært at lade mig selv være afhængig af	1	2	3	4	5	6	7
22. Jeg bekymrer mig ikke særlig ofte om at blive forladt.	1	2	3	4	5	6	7

23. Jeg foretrækker ikke at komme for tæt på	1	2	3	4	5	6	7
24. Hvis jeg ikke kan få ... til at vise interesse for mig, bliver jeg oprørt (ked af det eller vred).	1	2	3	4	5	6	7
25. Jeg fortæller stort set ... alt.	1	2	3	4	5	6	7
26. Jeg føler ikke, at ... ønsker at være så tæt på mig, som jeg gerne ville have.	1	2	3	4	5	6	7
27. Jeg diskuterer som regel mine problemer og ting, der optager mig, med	1	2	3	4	5	6	7
28. Når jeg ikke har noget forhold, føler jeg mig lidt ængstelig og usikker.	1	2	3	4	5	6	7
29. Det føles godt og naturligt for mig at være afhængig af	1	2	3	4	5	6	7
30. Jeg bliver frustreret, når ... ikke er til stede i samme omfang, som jeg kunne ønske.	1	2	3	4	5	6	7
31. Jeg har intet imod at bede ... om trøst, råd eller hjælp.	1	2	3	4	5	6	7
32. Jeg bliver frustreret, hvis ... ikke er der for mig, når jeg har brug for ham/hende.	1	2	3	4	5	6	7
33. Det hjælper at gå til ... , når jeg har brug for det.	1	2	3	4	5	6	7
34. Når der er noget ved mig, som ... ikke bryder sig om, føler jeg mig værdiløs.	1	2	3	4	5	6	7
35. Jeg går til ... i mange sammenhænge, f.eks. for at få tryk eller opmuntring.	1	2	3	4	5	6	7
36. Jeg bryder mig ikke om, at ... retter sin opmærksomhed mod andet end mig.	1	2	3	4	5	6	7

Den person, jeg har haft i tankerne,
da jeg udfyldte skemaet, er:

- Min ægtefælle/samlever
- En anden person, som jeg har haft et fast forhold til i seks måneder eller mere
- En person, som jeg har haft et forhold til i mindre end seks måneder
- Min mor
- Min far
- En bror/søster
- En nær ven af mig
- En anden person, der står mig nær, nemlig