



Doe de relatietest! En check of het echt goed tussen jou en je vriend zit.

Geef antwoord op onderstaande vragen, noteer de antwoorden en tel je punten bij elkaar op en bekijk jouw uitslag!

1. Je kent je vriendje net en hij overlaad je met dure cadeaus. Hoe reageer je hierop?
 - a. Je voelt je in de zevende hemel met al die aandacht.
 - b. Je vindt het erg lief van hem, maar ook een beetje overdreven. Je koopt de volgende dag ook iets duurs voor hem zodat je je niet schuldig hoeft te voelen.
 - c. Je zegt dat je het erg lief vindt, maar dat je liever niet hebt dat hij je zulke dure cadeaus geeft.
2. Je vriend rijdt in een erg dure auto. Je vraagt je af hoe hij aan het geld komt. Wat doe je?
 1. Je vraagt het gewoon aan hem.
 2. Je vraagt niets, je wilt niet dat hij boos op je wordt.
 3. Je probeert er via via achter te komen.
3. Je vriend wil seks, maar jij hebt eigenlijk niet zo'n zin. Hij is wel erg lief en doet zijn best om zin bij jou te maken. Wat doe je?
 - a. Je vertelt hem dat je niet zo'n zin hebt.
 - b. Je hebt seks, omdat je geen nee tegen hem durft te zeggen.
 - c. Je hebt seks, de zin erin komt vanzelf wel.
4. Je moet naar school, maar je vriend stelt voor samen een dagje naar het strand te gaan. Wat doe je?
 1. Eigenlijk wil je liever naar school, maar jij bent wel in voor een lolletje. Dus je gaat mee.
 2. Je zegt hem dat je naar school moet.
 3. Je verzint een smoes en gaat gewoon naar school.
5. Je vriend is vreemdgegaan.
 1. Je vergeeft het hem, hij zegt namelijk dat hij het nooit meer zal doen en dat jij de enige voor hem bent.
 2. Je maakt het uit, je kunt hem niet meer vertrouwen al doe je nog zo je best.
 3. Je hebt knallende ruzie en gaat samen door een dal, maar het komt uiteindelijk weer goed.
6. Je vriend wil liever niet dat je korte rokjes draagt.
 1. Je draagt alleen rokjes als hij er niet bij is, zo kwets je hem niet.
 2. Je draagt geen rokjes meer. Je vindt het lief dat hij zo jaloers is: "Dit moet wel echte liefde zijn!".
 3. Je draagt gewoon korte rokjes, dat heb je niet voor hem over .
7. Je vriend doet vaak stoer en irritant tegen jou als zijn vrienden erbij zijn.
 1. Je hebt het er maar niet over, zo zijn jongens nou eenmaal.
 2. Je baalt, gaat weg en huult uit bij een vriendin.
 3. Je wilt dat hij daarmee stopt anders hoeft het niet meer van jou.
8. Je vriend heeft het vooral druk met zijn vrienden en minder tijd voor jou.
 1. Je denkt: "Ach, als hij maar lief is".
 2. Al meerdere keren hebben jullie daar ruzie om gemaakt, dat blijven jullie ook voorlopig doen.
 3. Je zegt niks, en gaat ook andere dingen doen.



9. Je vriend zit je te pushen om één keer drugs te gebruiken.
 1. Ach, waarom ook niet, je moet alles één keer geprobeerd hebben, niet?
 2. Je bent boos omdat hij zo zeurt.
 3. Je doet het, omdat je niet wil dat hij dat zonder jou experimenteert.

10. Je vriendinnen waarschuwen je voor je vriend.
 1. Je denkt: “ Ze zijn gewoon jaloers” en vindt ze minder leuk worden.
 2. Je zegt dat ze zich met hun eigen zaken moeten bemoeien, maar vraagt je wel af waarom ze je dat vertellen.
 3. Je vraagt je vriendinnen wat ze bedoelen.

11. Je vriendje zit in geldnood en weet een manier om veel te verdienen. Wat doe je?
 - a. Je vindt dat hij zelf zijn problemen moet oplossen.
 - b. Je helpt hem.
 - c. Je wilt hem wel helpen, maar bedenkt zelf wel hoe je aan geld kunt komen.

12. Je vriend wil alles samen met je doen.
 1. Jij wilt ook alles samen met hem doen en zorgt dat het lukt.
 2. Jij wilt wel maar het kan niet altijd.
 3. Je zou eigenlijk ook wel eens wat apart willen doen, maar je wilt hem niet kwetsen.

13. Je zou naar de film gaan met je vriendinnen, maar je vriend wil dat je gezellig met hem thuis tv gaat kijken.
 - a. Je verzint een smoes en gaat toch met je vriendinnen naar de film.
 - b. Je blijft thuis, want het is ook gezellig met hem.
 - c. Je gaat liever naar de film met je vriendinnen en baalt dat hij met wat anders komt.

14. Je vriend zit in geldnood en vraagt of hij €150,- van je kan lenen. Zoveel geld heb je niet. Wat doe je?
 - a. Je zegt hem dat je het geld niet hebt.
 - b. Je verzint een smoes en leent het zelf bij je ouders.
 - c. Je steelt wel vaker wat dus waarom nu niet.

15. Je vriend kan erg kwaad worden en af en toe vind je hem eng.
 1. Je hebt het hierover met iemand die je vertrouwt.
 2. Je praat erover met hem.
 3. Je steunt hem, want hij heeft jou nodig.



De punten

-
1. a = 2 b = 1 c = 0 2. a = 0 b = 6 a = 1 b = 2 c = 0 7. a = 2 b = 11. a = 0 b = 2 c = 1 12. a = 2 c = 13. a = 0 b = 2 c = 1 14. a = 1 c = 0 8. a = 1 b = 0 c = 2 9. a = 1 b = 0 c = 1 10. a = 2 b = 1 c = 0 11. a = 0 b = 1 c = 2 12. a = 2 b = 0 c = 1 13. a = 1 b = 0 c = 2 14. a = 1 b = 0 c = 2 15. a = 1 b = 0 c = 2

Even rekenen en dan de uitslag!

0 – 10 punten

Jij kunt goed je grenzen aangeven in een relatie. Je weet wat je wilt en kunt dit ook duidelijk maken aan je vriend. Jij laat niet met je sollen. Als dingen je niet bevallen, praat je erover met je vriend. Dat is een goede basis voor een fijne relatie, ga zo door!!

10 – 20 punten

Af en toe vind je het moeilijk om nee te zeggen. Je verzint soms liever een smoes, dan dat je ruzie met je vriend maakt. Probeer jezelf serieus te nemen als iets niet goed voelt. Als iets je niet bevalt zeg dat dan tegen je vriend, je zult zien dat je jezelf dan prettiger zult voelen in je relatie. Als je vriendje je niet serieus neemt, kun je je afvragen of hij wel zo'n leuke jongen is.

20 – 30 punten

Ai, jij kunt erg moeilijk nee zeggen. Je doet bijna alles zoals je vriend het wil. Probeer er achter te komen waarom je het zo moeilijk vindt om voor jezelf op te komen. Ben je niet tevreden over jezelf? Ben je bang voor je vriend? Voel je je alleen? Heb je vaker moeite met 'nee' zeggen? Als je eenmaal in een relatie zit waar je slecht voor jezelf op kunt komen is het erg moeilijk daar zelf verandering in te brengen. Praat erover met iemand die je vertrouwt en zoek hulp. Er zijn mensen die je kunnen helpen meer zelfvertrouwen te krijgen en die je kunnen leren hoe je aangeeft dat je iets niet wilt.