



1. Bij wie zocht je troost toen je jong was?
2. Kon je rekenen op deze persoon/deze mensen? Waren ze beschikbaar als dat nodig was?
3. Wanneer of met welke redenen zocht jij steun?
4. Hoe liet jij merken dat je troost of steun nodig had?
5. Ben je ooit teleurgesteld door deze persoon/personen; waren ze niet altijd beschikbaar?
6. Wat heb jij geleerd over troost, steun en verbinding/contact van deze persoon/personen?
7. Als er geen veilig (troostend, steunend) persoon in jouw omgeving was, hoe heb je jezelf dan getroost, gekalmeerd? Wat heb je jezelf daarin aangeleerd?
8. Hoe heb je geleerd dat niemand veilig was?
9. Heb je ooit alcohol, drugs of materiële zaken gebruikt om te kalmeren of voor troost of steun?
10. Zijn er bepaalde traumatische zaken voorgevallen in eerdere liefdesrelaties?
11. Kun je je, in je huidige relatie, tot je partner keren als je troost of steun nodig hebt? Kun je je kwetsbaar opstellen ten aanzien van je partner?
12. Hoe vind jij troost en steun in je huidige relatie?