

TEVREDENHEID MET HET LEVEN

Naam:

Datum:

Deze schaal beoogt een idee te geven van jouw tevredenheid met je leven op dit moment. Pas als je weet wat goed gaat en wat minder kan je op zinvolle wijze verandering brengen in je leven.

Geef op ieder gebied de score die het best jouw tevredenheid op dat domein aangeeft. Hoe hoger het cijfer dat je geeft, hoe meer tevreden je bent. Het cijfer 1 geeft aan dat het leven absoluut niet slechter kan. Het cijfer 10 geeft aan dat het leven vandaag een absoluut hoogtepunt heeft bereikt en dat het niet beter kan. Slechts zelden komen dergelijke extreme scores voor!

1. Alcohol- en/of druggebruik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Huishouden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Werk/opleiding	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Wonen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Financiën	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Sociaal netwerk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Sociale en recreatieve activiteiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Persoonlijke gewoonten*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Relatie met partner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Justitie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Emotioneel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Communicatie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Gezondheid	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Algemeen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

* gedragspatronen, 'hoe je de dingen doet'