

**TEVREDENHEID MET HET LEVEN (TvL)<sup>1</sup>**  
**Adolescenten versie (mei 2021)**

Deze schaal beoogt een idee te geven van uw tevredenheid met uw leven **op dit moment**. Pas als men weet wat goed gaat en wat minder, kan op zinvolle wijze verandering worden aangebracht.

Geef een score op ieder gebied die het beste uw tevredenheid op dat gebied aangeeft. Hoe hoger cijfer u geeft, hoe meer tevreden u bent. Het cijfer "1" geeft aan dat het leven absoluut niet slechter kan. Het cijfer "10" geeft aan dat het leven vandaag een absoluut hoogte punt heeft bereikt en dat het niet beter kan. Slechts zelden komen dergelijke extremen voor!

1. Thuis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. School/opleiding	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Geld	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Vrienden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Alcohol	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Drugs	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Gamen (online), gokken, telefoongebruik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Persoonlijke gewoonten	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Ouders/verzorgers	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Emotioneel	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Communicatie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Gezondheid	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Optioneel:*

1. Huishouden	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Sociale en recreatieve activiteiten (sport, hobby's etc.)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Liefdes relaties	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Seksualiteit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. (Bij)baan/werk	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Spiritualiteit & Religie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Politie & Justitie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. ....	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Algemeen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....-.....-.....

**Datum:** .... - ..... - .....

---

<sup>1</sup>Items gebaseerd op Caroline Marijnissen-Bouten, Hendrik Roozen & Peter Greeven. Gedragstherapie, 2017 en Roozen, Bravo, Pilatti, Mezquita, Vingerhoets, Cross-cultural Addictions Study Team, *Current Psychology*, 2020