

# Test: Hoe word jij beïnvloed als naaste van iemand met psychische klachten?

---

STERK IN EIGEN KRACHT  
THEA VAN BODEGRAVEN



## De test

Deze test is bedoeld voor jou als je een gezinslid hebt die last heeft van psychische klachten of een GGZ-diagnose heeft.

Last hebben van psychische klachten of een GGZ-diagnose krijgen is heel erg. Niemand wil dat.

Jij gunt jouw gezinslid een beter leven. Je gunt hem of haar om hier geen last meer van te hebben.

Onderschat wordt hoeveel invloed het heeft op de naaste omgeving. Op jou! In hoeverre word jij erdoor beperkt en zelfs beïnvloed? Pas jij je aan en doe je steeds minder wat je zou willen doen? In hoeverre ben jij nog vrij om je eigen keuzes te maken?

Je doet dat omdat je de ander wilt helpen, beter wilt maken. Je doet dat omdat je het gevoel hebt dat je niet anders kunt.

De valkuil bij psychische klachten en bij GGZ-diagnoses is dat je - door je aanpassing - het gedrag en de klachten juist gaat ondersteunen. Je gaat helpen om het in stand te houden.

Deze test geeft je inzicht in hoeverre jij je aanpast aan de psychische klachten of GGZ-diagnose.

Bij psychische klachten en GGZ-diagnoses kun je denken aan:

- Depressie
- Angststoornissen
- Dwangstoornissen
- ASS (autisme spectrum stoornissen)
- Eetstoornissen
- PTSS (post traumatisch stress stoornis)
- Psychose
- Borderline
- Verslavingen
- Gilles de la Tourette
- Angst ontstaan na een lichamelijke ziekte zoals hartaanval of kanker

## De test

Deze test geeft jou inzicht in hoeverre jij beperkt wordt door de psychische klachten of GGZ-diagnose van je gezinslid.

Geef bij onderstaande uitspraken aan in hoeverre dit voor jou het meest van toepassing is door het cijfer dat het meest overeenkomt te omcirkelen.

(1 = niet van toepassing of niet mee eens, 10 = zeer van toepassing of zeer mee eens)

1. Er is sprake van een sterke mate van angst, dwang of dominant gedrag van mijn gezinslid (partner/kind/ouder/broer/zus).

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. In mijn gezinssituatie/relatie heb ik vaak het gevoel dat ik op eieren loop door de angst, dwang of dominant gedrag van mijn gezinslid.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Mijn lichaam reageert als mijn gezinslid dwangrituelen aan het uitvoeren is of heel angstig is. Ik span bijvoorbeeld mijn spieren aan, ga oppervlakkig ademen of verstijf.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

4. Ik doe en zeg allerlei dingen die ik niet wil doen of zeggen, maar toch zeg en doe om te zorgen dat mijn gezinslid rustig blijft.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Mijn aandacht ligt geheel bij mijn gezinslid met angst, dwang of dominant gedrag, waardoor ik of de rest van het gezin er onder lijdt.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

6. Mijn aandacht is zo gericht op mijn gezinslid, dat ik zelf geen energie overhoud.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

7. Ik ga mee in angst, dwang of dominant gedrag door middel van meedwangen of vermijden.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

8. Het meedwangen of vermijden heeft tot nu toe geen positief effect gehad.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

9. Het is voor mij en de eventuele andere gezinsleden moeilijk om 'normaal' te doen in ons gezin.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

10. Ik kan door de situatie met mijn gezinslid niet de dingen doen die ik graag zou willen doen.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

11. Ik heb het gevoel dat de situatie in mijn gezin/relatie steeds erger wordt.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Tel de omcirkelde cijfers bij elkaar op en kijk op de volgende pagina wat jouw score betekent.

## De uitslag van de test

### **Score: tot 22 punten**

Je hoeft je geen zorgen te maken. Je hebt een gezinslid die last heeft van psychische klachten of een GGZ-diagnose heeft, maar je kunt daar goed mee omgaan. Jij kunt je voldoende ontspannen bewegen in jouw situatie en dingen op de manier doen zoals jij dat wilt.

### **Score: 23 - 55 punten**

De grens tussen het gedrag van je gezinslid enerzijds en de gevolgen daarvan voor jou anderzijds is in jouw gezin een dun lijntje geworden. Je kunt je hier nog redelijk ontspannen in bewegen. Blijf dat ook doen. Daag jezelf (en je gezin) uit door dingen voor jezelf te doen, dingen eens op een andere manier te doen of doe regelmatig iets onverwachts.

### **Score: 56 – 77 punten**

Jij wordt beperkt door de psychische klachten of de GGZ-diagnose van je je gezinslid. Het maakt dat je niet meer alles kunt zeggen en doen wat je eerder wel deed. Voor jou is het goed om je te verdiepen in het patroon van emotionele chantage, meedwangen vermijden. Hoe sneller je dit herkent, hoe groter de kans dat je je gedrag nog kunt veranderen. Laat je niet verleiden om nog meer mee te gaan in het angstig, dwangmatig of dominant gedrag als gevolg van de psychische klachten of GGZ-diagnose.

### **Score: 78 punten en hoger**

Jouw leven en jullie gezin wordt geheel beïnvloed door de gevolgen van de psychische klachten of GGZ-diagnose van je gezinslid. Besef dat als je doorgaat zoals je nu bezig bent, het niet beter zal worden. De kans is groter dat het alleen maar erger wordt. Je ontspannen voelen en kunnen doen en zeggen in huis wat jij wilt, is niet meer mogelijk. Het herkennen van het patroon van emotionele chantage, meedwangen en vermijden is essentieel. Van daaruit kun je leren hoe je stap voor stap en zonder angst voor de reactie van de ander, weer je eigen ruimte gaat pakken. Op een manier die goed is voor je hele gezin.

Als je de test hebt gemaakt en je zou je uitslag willen bespreken met mij, dan mag dat.

**[Hier kun je me een berichtje sturen.](#)**

Je kunt me ook mailen: [info@sterkineigenkracht.nl](mailto:info@sterkineigenkracht.nl)

Of bellen/appen: +31 6 81941059

Hartelijke groet van Thea

