

Deze test geeft jou inzicht in hoeverre jij beperkt wordt doordat jij vast zit in het patroon van een ander. De vragen zijn gericht op de gezinssituatie, maar je kunt de test ook doen als het gaat om een persoon buiten je gezin met wie jij veel te maken hebt en bij wie jij het gevoel hebt vast te zitten in zijn of haar patroon.

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. Ik heb een gezinslid (partner/kind/ouder/broer/zus) die last heeft van angst, dwang of dominant gedrag.
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
2. In mijn gezinssituatie heb ik vaak het gevoel dat ik op eieren loop
0 – 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.
0 – 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 doe en doe om te zorgen dat mijn gezinslid rustig blijft
0 – 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 de rest van het gezin er onder lijdt
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
6. Mijn aandacht is zo gericht op mijn gezinslid waardoor ik zelf geen energie overhoud
0 – 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
0 – 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 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 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.

Score: tot 22 punten

Je hoeft je geen zorgen te maken. Veel mensen hebben behoefte aan vastigheid en rituelen. En dit speelt in jouw gezin waarschijnlijk ook een rol. Jij kunt je voldoende ontspannen bewegen in jouw gezinssituatie en dingen op de manier doen zoals jij dat wilt.

Score: 23 - 55 punten

De grens tussen veiligheid en rituelen enerzijds en angst en dwang is in jouw gezin anderzijds is 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 eens op een andere manier te doen of doe regelmatig iets onverwachts.

Score: 56 – 77 punten

Jij beweegt mee met de angst, dwang of dominant gedrag van 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 meedwangen, vermijden en emotionele chantage. 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 de angst , dwang of dominant gedrag.

Score: 78 punten en hoger

Jij bent een meedwanger en vermijder. Jouw leven en jullie gezin wordt hier geheel door beïnvloed. Besef dat als je doorgaat zoal 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 meedwangen, vermijden en emotionele chantage 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.