



Verslavingsgevoeligheidstest

**Wat herken jij van deze lijst in jouw leven?
Als je gemiddeld 13 dingen herkent uit deze lijst, dan kan je
verslavingsgevoelig zijn. Dus Be Aware ;)**

PERSOONLIJK

- Rond je 10-12e alcohol drinken
- Denken dat het gebruik van alcohol
- en drugs op jonge leeftijd niet schadelijk is
- ADHD/ADD
- Angstig zijn
- Depressief zijn
- Rebels, elke keer regels overtreden
- Denken dat je slimmer of dommer bent dan anderen
- impulsief zijn
- Slecht zelfbeeld hebben
- Moeilijk vrienden maken
- Jezelf niet goed genoeg vinden
- Spanning en grenzen opzoeken
- Dingen doen die niet mogen
- Snel verveeld zijn
- Je anders voelen dan anderen
- Je ongemakkelijk in je lichaam voelen
- Dingen doen zonder aan de gevolgen te denken
- Als anderen stoppen zelf altijd doorgaan
- Ben je al weer bezig met wat daarna gaat komen
- Dingen niet afmaken
- Niet van dingen genieten
- Veel verdriet
- Onzeker
- Moeilijk nee kunnen zeggen
- Slecht om kunnen gaan met conflicten en deze het liefst vermijden.
- Veel moeite hebben met het uiten van gevoelens.
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel.
- Sterke neiging om voor anderen te zorgen.
- Weinig zelfvertrouwen.
- Je voelt je waardeloos
- Faalangst.
- Heel gevoelig voor kritiek en invloeden van buitenaf.

FAMILIE

- Scheiding van ouders
- Verslaving in familie
- Weinig of geen regels thuis
- Geen ruimte voor je emoties
- Ouders hebben geen hoge verwachting van je
- Je doet het thuis nooit goed
- Veel ruzie of stress thuis
- Ouders of familie met geestelijke problemen
- Verlies van iemand van wie je veel houdt
- Ouders hebben geen belangstelling voor wat je doet
- Je thuis onveilig voelen

SCHOOL

- Geen goede aansluiting met klasgenoten
- Gepest worden of zelf een pester zijn
- Weinig tot geen huiswerk maken
- Veel spijbelen
- Niet meedoen met de les
- Niet houden aan de regels van school
- Schoolwerk is te makkelijk dus vervelend
- Schoolwerk is te moeilijk

OMGEVING/VRIENDEN

- Makkelijk toegang tot alcohol of drugs
- Bloot staan aan reclame die uitnodigen voor gebruik van alcohol en/of drugs
- Vandalisme
- Met mensen omgaan die drugs gebruiken
- Omgaan met oudere vrienden
- Stoer willen doen voor/met vrienden
- Erbij willen horen
- Leven in achterstandswijken

