

Hieronder zie je een aantal nadelen die veel mensen met dwang onder- vinden. Kruis aan wat op jou van toepassing is. Er is voldoende ruimte om nog andere nadelen van de dwang in te vullen die jij als hinderlijk ervaart.

Nadeel

- ☐ De dwang bepaalt mijn leven.
- ☐ De dwang kost me veel tijd.
- ☐ De dwang kost me veel geld.
- ☐ Ik heb geen tijd meer voor mijn gezin.
- ☐ Ik heb geen tijd meer voor mijn hobby's.
- ☐ Ik kan niet meer goed functioneren op het werk.
- ☐ Ik kan niet meer werken.
- ☐ Ik kan niet meer reizen met het openbaar vervoer.
- ☐ Ik zie mijn familie en vrienden niet meer zo vaak als ik zou willen.
- ☐ Ik trek me steeds meer terug.
- ☐ Ik raak geïsoleerd.
- ☐ Ik reageer geïrriteerd en boos tegen mijn partner, familie en vrienden.
- ☐ Ik dwing mijn partner om mij te helpen met controleren.
- ☐ Door de dwang ontstaan er problemen in mijn relatie.
- ☐ Mijn kinderen lijden onder mijn dwang.
- ☐ Mijn kinderen nemen de dwang over.
- ☐ Mijn kinderen kunnen geen vriendjes en vriendinnetjes mee naar huis nemen.
- ☐ Ik pieker veel.
- ☐ Ik ga steeds meer twijfelen aan mijn eigen oordeel.
- ☐ De angst wordt steeds sterker.
- ☐ Ik moet steeds meer dwanghandelingen uitvoeren om hetzelfde te bereiken.

☐ Ik voel me machteloos.

☐ Ik voel me somber.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐