

Velkommen! På side to findes testen, der er selvscorende og -evaluerende. Det er strafbart at kopiere/distribuere testen, men den kan frit rekvireres via [hjemmesiden](#). Du kan lave testen alene og behøver ikke at vise den til andre. Testen© forudsætter at du er myndig og tilbydes kun vederlagsfrit til nuværende og potentielle kunder. Ellers er vejl. pris kr. 1.250. Benytter testen andetsteds / ved proces andetsteds end hos Alkoholbehandleren.dk, vil der falde der en bod på kr. 15.000 til både dig og behandleren/stedet.

Voksen-barn-af-en-alkoholiker er ikke en diagnose/anklage, men en række mønstre der kan udvikles i familier med mønstre omkring fx alkohol. Nogle mønstre kan i sig selv være usunde og andre kan lede til usundhed, misbrug, selvskade eller sygdom. Nogle kalder det også medafhængighed (en anden form for afhængighed) - se [Alkoholbehandleren.dk](#) Det er vigtigt med indsigt, bevidsthed og forandring omkring disse mønstre, da de ellers ofte gentages i voksenlivets parforhold og familie. Ligesom at de kan påvirke egne børn.

Testen© kan anvendes i processen før du kontakter Alkoholbehandleren.dk for individuel konsultation, parterapi eller familieterapi, som afklaring eller forberedelse - dette og testen er ikke påkrævet og testen kan ikke sige om du skal søge terapi. Det er dit valg og ansvar, om og hvordan du arbejder med de temaer du evt. finder frem til. Terapi forudsætter ikke forberedelse. For nogle er det en fordel og for andre er det bedre at tage den frisk fra fad. Du skal i hvert fald være indstillet på at det du evt. forbereder, planlægger og forventer, formentligt vil være meget anderledes når du først sidder i konsultationen. Terapi koster både tid, penge og energi. Du skal være åben for støtte såvel som konfrontation samt at tage ansvar og at bidrage til samarbejdet og den terapeutiske relation. Hvis du samtidig har tendens til at skabe/undgå konflikter og/eller afvisning, skal du være forberedt på at det også kan spille sig ud i den terapeutiske relation samt være en del af terapien. For at du får givet dig selv en reel chance for at finde dig tilrette i terapien, inden du vælger et forløb, anbefales at du minimum kommer 2-3 gange til terapi.

I testen finder du en række områder og forhold der både kan have generelle og mere specifikke aspekter. Forhold dig grundigt til hver enkelt faktor, ud fra et overordnet perspektiv, inden du scorer. Du kan score på en skala fra 1-6, hvor et er højest og seks er lavest. Når du har bestemt dig, så slå en bolle om tallene og træk derefter en vertikal streg gennem dine scorer, så du danner en graf. Testen© kan anvendes på flere måder. 1) Du kan selv score testen eller bede en der kender dig godt og som du har en god relation med, om at score den med dig som fokus. 2) Er du i parforhold og er din partner åben overfor problematikken, kan I begge score den med jer selv som fokus. Det er i alle tilfælde vigtigt at I forud og sammen aftaler hvordan I udfylder testen.

Testen© er i sig selv kun en støtte og således sekundær. Det er dig samt refleksionen, dialogen og psykoterapien der er primær. Så når du har udfyldt testen kan du tale med terapeuten om hvorfor du scoret som du har, hvad de enkelte faktorer betyder for dig og hvilke elementer af faktorerne du henholdsvis er tilfreds og utilfreds med samt hvad du ønsker at forandre. Det er vigtigt at du ikke bliver i overfladen, men kommer ind bagved og til kernen på en kærlig, konkret og konstruktiv måde. Det kan i sig selv være vanskeligt og det kan yderligere være svært både at være i proces og samtidig selv styre processen. Det kan også være udfordrende og konfronterende både at score testen, at se det billede den afspejler og at tale om det. Volder det vanskeligheder eller går du i stå, er du velkomne til at booke en konsultation hos Alkoholbehandleren.dk på tlf. 61661900.

Testen© er beskyttet af copyright og lov om ophavsret og må ikke kopieres/distribueres, men kan gratis rekvireres via [hjemmesiden](#). Ønsker en ven/din partner testen, så send efter aftale din partners email eller bed din partner om selv at downloade. Ved rekvisition af Testen© har du samtidig accepteret tilmelding af email(s) til nyhedsbrevet. Din email videregives ikke til tredjepart og du vil ikke blive ringet op i salgsmæssigt øjemed. Du skal selv ringe, hvis du ønsker at booke. Testen© inkl. udfyldelse, tolkning, anvendelse, kommunikation, beslutninger og reaktioner er på eget ansvar og risiko inkl. transmission af data/filer/emails - direkte som indirekte.

	😊 Høj			Lav 😞		
Er bange for kritik samt kan udøve nådesløs selvkritik af mig selv og evt. andre .....	1	2	3	4	5	6
Søger opmærksomhed, anerkendelse, billigelse, bekræftelse og accept .....	1	2	3	4	5	6
Er bange for ikke at være god nok/elsket .....	1	2	3	4	5	6
Fordrejer du sandheden/lyver, når det ville være lige så nemt at sige sandheden .....	1	2	3	4	5	6
Har svært ved overfladiske sociale situationer og søger gerne stærk intimitet .....	1	2	3	4	5	6
Er bange for ensomhed/stilhed/kedsomhed .....	1	2	3	4	5	6
Kan ende op med at elske for hurtigt/intenst/meget eller for lidt/kort/afbrudt .....	1	2	3	4	5	6
For hurtigt in i/ud af nærhed/intimitet samt parforhold og andre relationer .....	1	2	3	4	5	6
Gætter mig ofte til hvad der er normal/social adfærd .....	1	2	3	4	5	6
Kommer ofte til at gentage de mønstre/den adfærd mine forældre havde .....	1	2	3	4	5	6
Smiler ofte og sætter en facade op, også når jeg er ked af det/bange .....	1	2	3	4	5	6
Svært ved at lege/more mig og tager mig selv/andre for højtideligt .....	1	2	3	4	5	6
Ofte for ambitiøs, perfektionistiske og kontrollerende .....	1	2	3	4	5	6
Er nogle gange meget voksen/seriøs og andre gange meget barnlig/fjøllet .....	1	2	3	4	5	6
Er overansvarlige eller over-uansvarlige med tendens til at udskyde ting/opgaver .....	1	2	3	4	5	6
Føler mig sædvanligvis forkert eller væsentlig anderledes .....	1	2	3	4	5	6
Har ofte problemer med nære relationer og ender ofte med at afvise/blive afvist .....	1	2	3	4	5	6
Mister mig selv og indgår ofte i relationer med tvangspersonligheder (fx workaholics) .....	1	2	3	4	5	6
Har problemer med autoriteter/autoritetsfigurer .....	1	2	3	4	5	6
Er ekstremt loyal, selvom loyaliteten ikke er proportional/fortjent .....	1	2	3	4	5	6
Bliver ofte behager og er bange for at blive svigtet, afvist eller forladt .....	1	2	3	4	5	6
Har tendens til at overskride egne grænser/lade andre gøre det .....	1	2	3	4	5	6
Har tendens til, alt for længe, at blive i dysfunktionelle relationer .....	1	2	3	4	5	6
Er afholdende/asketisk, modsat (storforbruger/livsnyder) eller meget svingende .....	1	2	3	4	5	6
Er/har været/risikerer selv at blive afhængige eller at gifte mig med en partner der er det.....	1	2	3	4	5	6
Søger umiddelbar tilfredsstillelse i modsætning til vedvarende tilfredshed .....	1	2	3	4	5	6
Er for hård og kan let komme til at overhøre egne følelser og fysiske behov .....	1	2	3	4	5	6
Føler ofte et kaotisk indre med mange tanker og/eller stærke følelser .....	1	2	3	4	5	6
Overreagerer typisk på forandringer, især dem jeg ikke har kontrol over .....	1	2	3	4	5	6
Er anspændt og søger intensitet/spænding/kriser og beklager mig over følgerne .....	1	2	3	4	5	6
Kan have svært ved at vælge og kommer let i tvivl eller ambivalens .....	1	2	3	4	5	6
Er intellektualiserende/teoretiserende/fabulerende .....	1	2	3	4	5	6
Har mange idéer/fantasier/vurderinger/overvejelser/indre dialog .....	1	2	3	4	5	6
Kan have tendens til sort/hvid-tænkning og negativ selvtale .....	1	2	3	4	5	6
Har tendens til at låse mig fast på et bestemt tanke-/handlemønster/vane .....	1	2	3	4	5	6
Er i tvivl om hvem jeg selv er og/eller usikre på min identitet/personlighed/kerne .....	1	2	3	4	5	6
Er usikker på mine egne værdier og overbevisninger .....	1	2	3	4	5	6
Har svært ved mærke/sige hvad jeg mener/ønsker og at sætte mig igennem .....	1	2	3	4	5	6
Har udfordringer med selvtillid/selvværd/autenticitet/gennemslagskraft .....	1	2	3	4	5	6
Usikker på valg af formål/mission/fodfæste/retning i mange forhold/livet .....	1	2	3	4	5	6
Kan føle mig frakoblet fra mig selv, partneren, familien, parforholdet, omgivelserne og livet .....	1	2	3	4	5	6
Bange for at fejle, men underkender/saboterer ofte egen succes .....	1	2	3	4	5	6
Dårlige til at prioritere min tid, opgaver og indsats (hvad er rigtigt/vigtigt) .....	1	2	3	4	5	6
Impulsiv og springe fra opgave/idé til opgave/idé .....	1	2	3	4	5	6
Har vanskeligt ved at gennemføre et projekt (gør det ikke færdigt) .....	1	2	3	4	5	6
Eller gennemfører projekter i for enhver pris (koste hvad det vil/overgør det) .....	1	2	3	4	5	6
Har tendens til at påtage mig for meget ansvar .....	1	2	3	4	5	6
Kan have for mange opgaver/projekter i gang på samme tid .....	1	2	3	4	5	6
Føler mig ofte træt, brugt, slidt, stresset eller udbrændt .....	1	2	3	4	5	6
Har en grundstemning af angst/tristhed/kedafthed/sorgfuldhed/knude i maven .....	1	2	3	4	5	6
Har ofte udfordringer med vrede/undertrykt vrede/passiv-aggressiv/eksplosion i forholdet .....	1	2	3	4	5	6

## Roller

Hvilke(n) rolle har du ofte en tendens til at udfylde (sæt kryds/prioriter):

### *Syndebukken*

Også kaldet Det sorte får eller Problembarnet. Den der ikke passer ikke ind, laver ballade og skaber problemer. Den der ses som vred, mopset, stærk, rebelsk, obstruktiv, trodsig, næsvis, uopdragen, vild, skarpsindig, direkte og hård. Den der ofte føler sig såret, afvist, misforstået, håbløs, forrådt og uretfærdigt behandlet. Syndebukken er bange for at stole på nogen og synes at få alle projektionerne samt skylden for alt. Syndebukkens rolle er at flytte fokus fra familiens problemer ved at suge al negative opmærksomhed til sig. For at få balance har Syndebukken brug for: Tilladelse til at få succes og anerkendelse. Lydhørhed, støtte og bekræftelse. Struktur, forudsigelighed og pålidelighed. At ansvar fordeles/tages.

### *Helten*

Er på den ene side perfekt, ansvarlig, respektfuld, dygtige, velklædt, ordentlig, intelligent, begavet, talentfuld, forsigtig, omhyggelig, seriøs, pålidelig, stærk, kreativ og har fuld fart på. Helten har på den anden side ikke plads til virkelig at mærke og at være sig selv samt er angst for fiasko eller at blive afsløret. Føler sig ofte skuffet, vred, trist, ensom, spændt, utilstrækkelig værdiløs, ikke rigtigt set, skamfuld og følelsesløs. Helten kompenserer for kaos, alle problemerne og skampletterne samt får familien til at ligne en succes - på ydresiden. For at bryde med rollen har Helten brug for: Tilladelse til at begå fejl og ikke skulle være perfekt. At mærke sig selv og at blive set. Mulighed for at lege, have sjov og at slappe af uden formål og mål. Mulighed for at udtrykke reelle tanker, følelser og behov.

### *Den fortabte*

Kaldes også Den stille eller Drømmeren. Holder sig fra problemer/konflikter og for sig selv. Kan gå i et med tapetet. Virker stille, reserveret, uafhængigt, venlig, mild, kreativt, kunstnerisk, musisk, blødhjertet, og usynlig. Kan lade sig opsluge af en bog e.l. Føler sig ofte udenfor, ensom, vred, skrøbelig, isoleret, magtesløs, bange, forvirret og leger sommetider med tanken om at - forsvinde ...helt. Opgaven ligner heltens. Den fortabte er god og kan virke lidt aparte, men ok! Og så er alt jo ok i familien! For at bryde ud af rollen har Den fortabte brug for: Positiv og direkte opmærksomhed samt en invitation til kontakt, engagement og fællesskab. Opmuntring til at tage chancer, at træde i karakter og at være mere assertiv. At indgå i, være en del af og at føle sig forbundet med andre og systemet.

### *Klovnen*

Kaldes også for Maskot. Er den nuttede, yndige eller pudsige som ofte ses som sjov, underholdende, sorgløs, umoden, opmærksomhedskrævende, dramatisk, indtagende, charmerende og manipulerende. Klovnen har lyst sind og let hjerte, men føler sig ofte bange, forvirrede, skamfulde, udenfor, ensomme, hjælpeløse, afhængige, vrede, skyldige og usikre. Klovnen's formål er at aflede spændinger og at lette stemningen med humor, fest, spads og glæde. For at bryde ud af rollen har Klovnen brug for: Ansvarlighed. At tage sig selv alvorligt og at blive taget alvorligt af andre. At opleve, at dens meninger og holdninger tæller. At de blandede følelser bliver rummet og anerkendt.

### *Andet:*