

## Ali sem odrasel otrok?

1. Ali se spominjate, da je kdo pil alkohol, užival droge ali sodeloval v kakšnem drugem vedenju, za katero zdaj verjamete, da bi lahko bilo disfunkcionalno?
2. Ste se zaradi pitja ali kakšnega drugega disfunkcionalnega vedenja domačih izognili temu, da bi pripeljali prijatelje domov?
3. Je eden od staršev opravičeval pitje ali vedenje drugega starša?
4. So bili vaši starši tako zelo osredotočeni drug na drugega, da se je zdelo, da vas ignorirajo?
5. So se vaši starši ali sorodniki neprestano prepirali?
6. Ste bili vpleteni v prepire ali nesoglasja in ste se morali postaviti na stran enega sorodnika proti drugemu?
7. Ste poskušali zaščititi svoje brate ali sestre pred pitjem ali drugim disfunkcionalnim vedenjem v družini?
8. Se kot odrasla oseba počutite nezreli? Se vam zdi, kot da ste v notranjosti še otrok?
9. Ali kot odrasli verjamete, da starši ravnajo z vami kot z otrokom, kadar ste v stiku z njimi?
10. Ali še vedno živite otroško vlogo v odnosu do staršev?
11. Ali menite, da je vaša odgovornost skrbeti za čustva ali skrbi svojih staršev?
12. Ali se drugi sorodniki obračajo na vas, da bi rešili njihove težave?
13. Se bojite avtoritativnih osebnosti in jeznih ljudi?
14. Ali nenehno iščete potrditev ali pohvalo, čeprav pohvale težko sprejemate?
15. Ali doživljate večino kritik kot osebni napad?
16. Ali ste preveč prizadevni in se potem jezite, ko drugi ne cenijo tega, kar počnete?
17. Ali menite, da ste odgovorni za to, kako se druga oseba počuti ali obnaša?
18. Imate težave z prepoznavanjem občutkov?
19. Ali se osredotočate na ljubezen ali varnost izven sebe?
20. Ali ste okupirani s težavami drugih?
21. Se počutite bolj žive, kadar je krizna situacija?
22. Ali izenačujete seks z intimnostjo?
23. Ali zamenjujete ljubezen in usmiljenje?
24. Ali ste se zapletli v vezo z kompulzivno ali nevarno osebo in se sprašujete, kako ste se znašli tu?
25. Ali sebe sodite brez usmiljenja in ugibate, kaj je normalno?
26. Se v javnosti obnašate drugače, kot doma?

27. Mislite, da so imeli vaši starši težave s pijačo ali jemanjem drog?
28. Ali menite, da ste bili prizadeti zaradi pitja ali drugega nefunkcionalnega vedenja staršev ali drugih družinskih članov?

Če ste na tri ali več vprašanj odgovorili z "da", potem morda trpite zaradi posledic odraščanja v alkoholični ali drugače disfunkcionalni družini. Vabimo vas, da se udeležite srečanja ACA v vašem kraju, kjer boste lahko izvedeli več.

Zgoraj navedena vprašanja so vzeta iz zloženke "25 vprašanj: Ali sem odrasel otrok?" To in več literature najdete na lokalnih srečanjih in v zavihku Literatura.