

# CHECKLIST GASLIGHTING

**Onderstaande 19 signalen kunnen erop wijzen dat je gegaslight wordt. Niet al deze ervaringen of gevoelens hoeven zich bij gaslighten voor te doen en andersom betekent het niet automatisch dat je gegaslight wordt als je er deels in herkent. Maar mocht je jezelf ergens in herkennen, schenk hier dan extra aandacht aan.**

- Je twijfelt voortdurend aan jezelf.
- Je vraagt jezelf de hele dag door af: 'Trek ik het me te veel aan?'
- Je voelt je vaak verward of hebt zelfs het idee dat je gek wordt.
- Je verontschuldigt je voortdurend bij bijvoorbeeld je moeder, vader, vriend, baas.
- Je vraagt je vaak af of je wel een 'goede' vriendin/vrouw/werknemer/ vriendin/dochter bent.
- Je begrijpt maar niet waarom je niet gelukkig bent, terwijl je leven zo goed is.
- Je koopt kleren voor jezelf, meubels of andere persoonlijke spullen met je partner in het achterhoofd. Je vraagt je af wat hij ervan zou vinden en niet waarvan jij echt gelukkig wordt.
- Je verontschuldigt je vaak bij vrienden en familie voor het gedrag van je partner.
- Je vertelt je vrienden en familie niet alles, zodat je minder hoeft uit te leggen en geen excuses hoeft te zoeken.
- Je weet dat iets helemaal niet in de haak is, maar kunt je vinger er niet op leggen, ook niet voor jezelf.
- Je gaat liegen om vernederingen en verdraaien van de werkelijkheid te voorkomen.
- Je kunt moeilijk eenvoudige beslissingen nemen.
- Je denkt wel twee keer na voordat je schijnbaar onschuldige onderwerpen aansnijdt.  
Voordat je partner thuiskomt, loop je de checklist in je hoofd na om te kijken of je misschien iets verkeerd hebt gedaan die dag.
- Je hebt het gevoel dat je vroeger een heel ander mens was met meer zelfvertrouwen, blijer en ontspanener.
- Je hebt het gevoel dat je helemaal niets goed kunt doen.
- Je kinderen nemen je in bescherming tegen je partner.
- Je bent woedend op mensen met wie je vroeger altijd goed kon opschieten.
- Je voelt je wanhopig en vreugdeloos.

Meer informatie over gaslighting: <https://www.simonedonker.nl/gaslighting-in-je-relatie-van-zelfvertrouwen-naar-zelftwijfel/>

Bron: Robin Stern 'Het Gaslight Effect' (2018).