

Fawning zelftest

Gebaseerd op *Fawning* van dr. Ingrid Clayton (2025)

Instructie

Lees elke uitspraak en schrijf het cijfer dat het best weergeeft hoe sterk dit op jou van toepassing is in de kolom 'Score'.

| | | | | |
|-----------|------------|----------|----------|------------------|
| 1 — nooit | 2 — zelden | 3 — soms | 4 — vaak | 5 — bijna altijd |
|-----------|------------|----------|----------|------------------|

Deel 1 — De vragen

| # | Uitspraak | Gebied | Score |
|----|---|---------------------------------------|-------|
| 1 | Ik vind het belangrijk dat het goed gaat met mijn naasten, ook al gaat dat ten koste van mijn behoeften en gevoelens. | <i>Zelf-bagatelliseren</i> | |
| 2 | Ik praat het gedrag van iemand die me pijn heeft gedaan goed, of zoek redenen om het te begrijpen ten koste van mijn eigen gevoel. | <i>Zelf-bagatelliseren</i> | |
| 3 | Ik ben voortdurend alert op de stemming, toon of gezichtsuitdrukking van mensen om me heen en ik merk heel snel kleine veranderingen. | <i>Hyperwaakzaamheid</i> | |
| 4 | Ik ben vaak bang dat mensen boos op me zijn of denken dat ik iets niet goed heb gedaan. | <i>Hyperwaakzaamheid</i> | |
| 5 | Ik voel schaamte als ik terugdenk aan de nare dingen die ik heb meegemaakt en hoe ik daarop reageerde. | <i>Schaamtespiraal</i> | |
| 6 | Het voelt vaak alsof ik het probleem ben: dat ik te gevoelig ben, fouten heb gemaakt of dat ik te veel vraag. | <i>Schaamtespiraal</i> | |
| 7 | Ik pas mezelf aan – mijn mening, toon of energie – afhankelijk van bij wie ik ben. In sommige omgevingen ben ik bijna een ander persoon. | <i>Gedaanteverwisseling</i> | |
| 8 | Ik stem mijn mening of voorkeuren af op wat ik denk dat de ander wil horen, ook als dat niet overeenkomt met wat ik zelf vind of voel. | <i>Gedaanteverwisseling</i> | |
| 9 | Bij de eerste tekenen van spanning of conflict voel ik een automatische drang om de situatie te sussen of de ander te pleasen. | <i>Conflictvermijding</i> | |
| 10 | Ik houd mijn echte gevoelens of mening voor me om een conflict te vermijden, ook als ik het er duidelijk niet mee eens ben. | <i>Conflictvermijding</i> | |
| 11 | Ik merk dat ik wrok koester omdat ik structureel meer doe, geef of draag dan anderen, maar ik zeg er niets van. | <i>Wrok</i> | |
| 12 | Als ik boos ben, reageer ik dat op mezelf af. | <i>Wrok</i> | |
| 13 | Als iemand in mijn omgeving een probleem heeft of iets nodig heeft, laat ik alles vallen om te helpen, ook als dat ten koste gaat van mijn eigen tijd of energie. | <i>Verzorgen ten koste van jezelf</i> | |
| 14 | Ik vind het egoïstisch als ik 'nee' zeg tegen een verzoek, ook als ik er helemaal geen zin in heb. | <i>Verzorgen ten koste van jezelf</i> | |

| # | Uitspraak | Gebied | Score |
|----|--|---------------------------------------|-------|
| 15 | Ik heb een diepgevoelde behoefte om gekozen, geaccepteerd of goedgekeurd te worden, en dat gevoel stuurt veel van mijn gedrag. | <i>Behoeftte om gekozen te worden</i> | |
| 16 | Ik weet niet goed wie ik zelf ben en wat ik wil, buiten de relaties die ik met anderen heb. | <i>Behoeftte om gekozen te worden</i> | |

Totaal van alle scores (tel vragen 1-16 op): _____

Gemiddelde score (totaal ÷ 16): _____

Deel 2 — Wat betekent je gemiddelde score?

| Gemiddelde | Niveau | Toelichting |
|------------|------------------------------|--|
| 1-2 | Nauwelijks herkenbaar | Je scoort heel laag op fawning-kenmerken. Je beschikt over een relatief sterk gevoel van zelfvertrouwen en grenzen. Blijf opmerkzaam, fawning kan zich ook alleen in sommige situaties of bij bepaalde personen uiten. |
| 2-3 | Lichte tendens | Je herkent de kenmerken van fawning soms, in bepaalde situaties of relaties. Onderzoek eens wanneer en bij wie dat precies speelt. |
| 3-4 | Duidelijk aanwezig | Fawning patronen komen regelmatig voor. Je stelt anderen regelmatig voorop en vermijdt conflicten. Probeer meer aandacht te hebben voor je eigen behoeften en grenzen. |
| 4-5 | Zeer sterk aanwezig | Je herkent jezelf sterk in de beschreven patronen. Dit heeft waarschijnlijk impact op je relaties, zelfvertrouwen en welzijn. Zoek hulp als je deze patronen wilt doorbreken. |

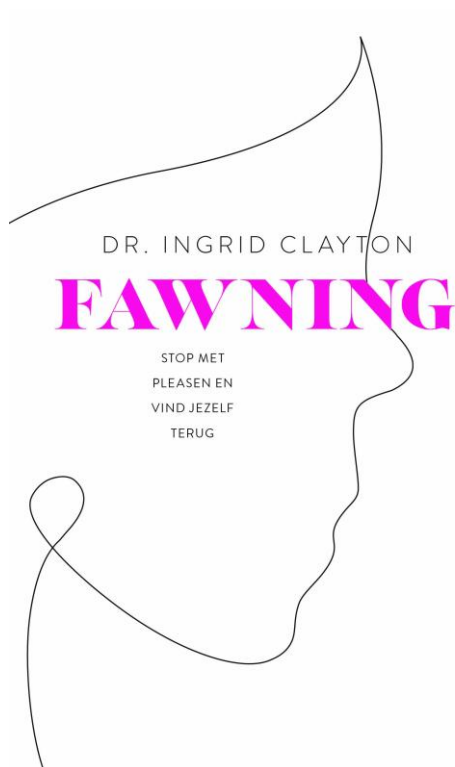
Deel 3 — De acht gebieden

Elke vraag hoort bij een van de acht gebieden die Clayton beschrijft in hoofdstuk 3. Noteer per gebied je deelscore (som van de bijbehorende vragen) en lees wat dat gebied inhoudt.

| Gebied | Vragen | Wat dit inhoudt (gebaseerd op het boek) | Deelscore |
|-----------------------------|--------|---|-----------|
| Zelf-bagatelliseren | 1, 2 | Je maakt je eigen gevoelens, behoeften en ervaringen kleiner dan ze zijn. Clayton beschrijft dit als jezelf proportioneel aanpassen: als iemand anders 80% van de ruimte in een relatie inneemt, leer je hoe je in de resterende 20% past. | |
| Hyperwaakzaamheid | 3, 4 | Je staat voortdurend 'aan': je scant de omgeving op mogelijke dreiging en bent scherp afgesteld op de stemming van anderen. Dit is een overblijfsel van opgroeien in een onvoorspelbare omgeving. Je werd het beste alarmsysteem ter wereld, maar dat systeem staat nu ook aan in situaties die niet gevaarlijk zijn. | |
| Schaamtespiraal | 5, 6 | Fawning creëert een cyclus van schaamte: je schaamt je voor wat je hebt meegemaakt, voor hoe mensen daarop reagerden, en voor het feit dat je fawnt. Clayton beschrijft hoe fawners hun aangeboren goedheid kwijtraken doordat ze zichzelf gaan zien als het probleem, in plaats van dat ze zien dat hun gedrag een logische overlevingsstrategie is. | |
| Gedaanteverwisseling | 7, 8 | Je past je persoonlijkheid, mening of energie aan afhankelijk van de context. Clayton beschrijft cliënten | |

| Gebied | Vragen | Wat dit inhoudt (gebaseerd op het boek) | Deelscore |
|---------------------------------------|--------|--|-----------|
| | | die zich in elke omgeving een ander persoon voelen. Dit is geen zwakte maar een aanpassingsstrategie: als je authenticiteit ooit gevaarlijk was, leer je te worden wie de situatie vraagt. | |
| Conflictvermijding | 9, 10 | Je laat je vechtrespons los omdat tegenwerking in het verleden de situatie erger maakte. Clayton beschrijft hoe fawners oogkleppen opzetten: ze zien schade niet meer, of veranderen die in een verhaal dat ze wél kunnen verdragen. Conflicten vermijden gaat uiteindelijk ook ten koste van echte intimiteit. | |
| Wrok | 11, 12 | Fawnen betekent niet dat je niet boos bent, het betekent dat niemand merkt dat je boos bent. Wrok die niet geuit kan worden, zoekt andere uitwegen: roddelen, verslavingen, of zelfdestructief gedrag. | |
| Verzorgen ten koste van jezelf | 13, 14 | Fawners zijn vaak de eersten die inspringen, helpen en zorgen. Clayton beschrijft hoe behulpzaam zijn toegang tot liefde kan geven: je werd als kind geprezen voor zorgen en gestraft als je je eigen behoeften benoemde. Het resultaat: het probleem van een ander voelt als een brand die jij moet blussen. | |
| Behoeftte om gekozen te worden | 15, 16 | Onder vrijwel alle fawning-patronen ligt één thema: de behoefte om uitgekozen, geaccepteerd of goedgekeurd te worden. Clayton schrijft over hoe externe validatie 'als zuurstof' voelde. Als je minder van jezelf bent, heb je meer van een ander nodig. Dit stuurt relaties, keuzes en opofferingen, vaak zonder dat je het doorhebt. | |

Deze test is niet klinisch gevalideerd en vervangt geen professionele begeleiding. Hij is bedoeld als persoonlijk reflectie-instrument, direct gebaseerd op de beschrijvingen in dr. Ingrid Claytons boek Fawning — Stop met pleasen en vind jezelf terug (Lev Uitgevers, 2025).



Scoorde je hoog op deze test, of herken je het gedrag van iemand in je omgeving in deze test? En wil je meer weten over fawning én hoe je hiervan kunt helen?

Lees dan [Fawning](#) van Ingrid Clayton.