

# Checkliste: War ich parentifiziert?

## Emotionale Parentifizierung

- Ich war oft die erste Ansprechperson für die Sorgen meiner Eltern.
- Ich habe versucht, meine Eltern zu trösten oder ihre Stimmung zu stabilisieren.
- Ich hatte das Gefühl, für das emotionale Wohl meiner Familie verantwortlich zu sein.
- Ich habe früh gelernt, meine eigenen Gefühle zu unterdrücken, um zu funktionieren.
- Ich hatte Angst, meine Eltern zusätzlich zu belasten.
- Ich habe mich oft älter als mein Alter gefühlt.

## Instrumentelle Parentifizierung

- Ich habe regelmäßig Aufgaben übernommen, die eigentlich Erwachsene machen sollten (z. B. Kochen, Putzen, Papierkram).
- Ich habe jüngere Geschwister versorgt, als wäre ich ihre Mutter oder ihr Vater.
- Ich musste Entscheidungen treffen, die eigentlich den Eltern zugestanden hätten.
- Ich hatte selten das Gefühl, einfach nur Kind sein zu dürfen.

## Folgen im Erwachsenenalter (mögliche Langzeitwirkungen)

- Ich habe ein übersteigertes Verantwortungsgefühl - auch in Situationen, die nichts mit mir zu tun haben.
- Ich fühle mich schnell schuldig, wenn ich jemandem nicht helfen kann.
- Ich übernehme häufig die Kümmererrolle in Beziehungen.
- Ich tue mich schwer, um Hilfe zu bitten oder Schwäche zu zeigen.

## **Checkliste: War ich parentifiziert?**

- Ich habe Schwierigkeiten, meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen oder ernst zu nehmen.

### **Auswertung (zur Orientierung)**

0-3 Aussagen treffen zu: Wahrscheinlich keine oder nur vorübergehende Parentifizierung.

4-7 Aussagen treffen zu: Möglicherweise parentifizierende Tendenzen erlebt.

8 oder mehr Aussagen treffen zu: Wahrscheinlich dauerhafte Parentifizierung mit möglichem Einfluss bis ins Erwachsenenleben.

Hinweis: Wenn du dich in vielen Aussagen wiedererkennst, könnte es hilfreich sein, darüber mit einer psychologischen Fachkraft zu sprechen.