

Für
Angehörige und Kollegen:
„Sind Sie Co-Abhängig?“
22 Fragen

Voraussetzung für das Gelingen dieser Eigendiagnose ist allerdings das ehrliche, selbstkritische Beantworten der 22 Fragen.

1.) Sie ahnen, dass Ihr **Angehöriger / Kollege** „anders“ trinkt. Haben Sie ihn / sie schon des Öfteren darauf ohne Erfolg angesprochen?

Ja / Nein

2.) Sie möchten, dass Ihr **Angehöriger / Kollege** weniger trinkt, und deshalb z.B. zu Hause bleibt und nicht ins Gasthaus geht. Haben Sie schon mit ihm getrunken, damit er nicht zu viel trinkt?

Ja / Nein

3.) Übernehmen Sie zunehmend Aufgaben und Verantwortung in Bereichen, für die eigentlich Ihr **Angehöriger / Kollege** zuständig ist?

Ja / Nein

4.) Werden Sie von **Verwandten / Nachbarn / Kollegen** oder anderen für Ihren Einsatz und Ihr „Opfer“ gelobt?

Ja / Nein

5.) Fühlen Sie sich zum Lügen und zum Decken von Unregelmäßigkeiten genötigt, weil Sie Ihren **Angehörigen / Kollegen** nicht fallenlassen wollen?

Ja / Nein

6.) Fühlen Sie sich gut und stark, wenn sich der Abhängige schwach fühlt und Sie braucht?

Ja / Nein

7.) Zweifelnd Sie manchmal an Ihrer eigenen Beobachtungsgabe und Wahrnehmung, wenn es um die Beurteilung Ihres **Angehörigen / Kollegen** geht?

Ja / Nein

8.) Sind Sie mit Ihren Gefühlen stark von der Situation des **Angehörigen / Kollegen** abhängig?

Ja / Nein

9.) Manchmal haben Sie die Hoffnung, dass alles wieder gut wird wie früher. Dann verstärken Sie Ihre Hilfe – und sind bei einem Rückfall völlig niedergeschlagen und verzweifelt?

Ja / Nein

10.) Die ständige Belastung greift Ihre Gesundheit an. Leiden Sie unter körperlichen und psychischen Beschwerden?

Ja / Nein

11.) Greifen Sie selbst zu Alkohol bzw. Medikamenten (Schlaf- und Beruhigungsmittel usw.), um Stress aushalten zu können?

Ja / Nein

12.) **Angehörige)** Haben Sie Ihrem Angehörigen schon einmal mit Trennung bzw. Scheidung gedroht, weil er so viel trinkt?

KollegIn) Haben Sie Ihrem Kollegen schon einmal mit einem Gespräch beim Chef bzw. mit Abmahnung gedroht, weil er so viel trinkt?

Ja / Nein

13.) Kreisen manchmal Todeswünsche in Ihrem Kopf (z.B. „Wenn er doch einmal gegen einen Baum fahren würde!“)?

Ja / Nein

14.) Fühlen Sie sich angesichts des Abhängigen und Ihrer Lage ohnmächtig und möchten am liebsten aufgeben?

Ja / Nein

15.) Haben Sie das Gefühl, dass Ihr **Angehöriger** / **Kollege** völlig abrutschen könnte, wenn Sie sich nicht mehr um ihn kümmern würden?

Ja / Nein

16.) Ziehen Sie sich zunehmend zurück aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis und vom gesellschaftlichen Leben?

Ja / Nein

17.) Teilen Sie Ihrem **Angehörigen** / **Kollegen** die Alkoholrationen ein bzw. kontrollieren Sie sein Trinken?

Ja / Nein

18.) Haben Sie dem Abhängigen schon des Öfteren gedroht, aber diese Drohung dann doch nicht wahr gemacht oder vergessen?

Ja / Nein

19.) Haben Sie manchmal Angst vor Aggressionen, Gewaltanwendung Ihres **Angehörigen / Kollegen**?

Ja / Nein

20.) Fühlen Sie sich für das Trinken Ihres **Angehörigen / Kollegen** irgendwie verantwortlich, ja vielleicht sogar „schuldig“?

Ja / Nein

21.) Wissen Sie zeitweise nicht, wie Sie, bedingt durch das Verhalten des Alkoholabhängigen, **Angehörige**) finanziell über die Runden kommen sollen?
KollegIn) mit der Mehrarbeit und Mehrbelastung zurecht kommen sollen?

Ja / Nein

22.) **Angehörige**) Sind Ihnen im Zusammenleben mit dem Angehörigen wesentliche Bereiche einer gesunden Beziehung, z.B. Vertrauensbasis, Austausch von Zärtlichkeiten usw., verloren gegangen?
KollegIn) Sind Ihnen in der Zusammenarbeit mit dem Abhängigen wesentliche Bereiche eines guten Betriebsklimas, z.B. Verlässlichkeit, Kollegialität, Ehrlichkeit, verloren gegangen?

Ja / Nein

Für
Angehörige und Kollegen:
„Sind Sie Co-Abhängig?“
Auswertung zu den 22 Testfragen

Wenn Sie **null-zwei (0-2) Fragen** mit „Ja“ angekreuzt haben, besteht keine Möglichkeit, dass Sie co-abhängig sind.

Wenn Sie **drei (3) Fragen** mit „Ja“ angekreuzt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie co-abhängig sind.

Wenn Sie **fünf (5) oder mehr Fragen** mit „Ja“ angekreuzt haben, sind Sie stark betroffen und co-abhängig.

Auch wenn es Ihnen nicht sofort einsichtig ist – Sie brauchen Hilfe von außen, damit Sie aus Ihrer Co-Abhängigkeit herauskommen. Darum: Brechen Sie Ihr Schweigen und wenden Sie sich an sachkundige Menschen, denen Sie vertrauen können.

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Informationen
finden Sie bei der Internet-Plattform:
w w w . A L K – I N F O . c o m