

CO-ALKOHOLIKER-TEST

für

Angehörige mit 16 Fragen

Wenn das Verhalten des Angehörigen dazu führt, dass das süchtige Verhalten des Betroffenen fortbestehen kann und eine Behandlung verhindert wird, dann liegt Co-Alkoholismus vor. Dieser Fragebogen richtet sich speziell an die Angehörigen von Alkoholkranken. Der Einfachheit halber sprechen wir von „dem Alkoholkranken“.

1.) Glauben Sie eine Mitschuld am Trinkverhalten des Angehörigen zu haben?

Ja (1) / Nein (0)

2.) Haben Sie öfters mit ihm zu Hause gemeinsam getrunken, damit er nicht in der Öffentlichkeit (z.B. Restaurant) trinkt?

Ja (1) / Nein (0)

3.) Fühlen Sie sich stark, wenn der Abhängige sich schwach fühlt?

Ja (1) / Nein (0)

4.) Werden Sie von anderen gelobt, weil Sie so tapfer sind?

Ja (1) / Nein (0)

5.) Erfinden Sie Notlügen für den Alkoholkranken oder versuchen Sie seine Unregelmäßigkeiten vor anderen (z.B. Arbeitgeber) zu decken?

Ja (1) / Nein (0)

6.) Hängen Ihre Gefühle stark vom Zustand des Abhängigen ab?

Ja (1) / Nein (0)

7.) Übernehmen Sie Aufgaben des Abhängigen, weil er sie selbst nicht mehr bewältigen kann?

Ja (1) / Nein (0)

8.) Vermeiden Sie es mit anderen Menschen über das Problem des Suchtkranken zu sprechen?

Ja (1) / Nein (0)

9.) Haben Sie schon mal mit Maßnahmen (z.B. Trennung etc.) gedroht, weil er soviel trinkt, diese aber nicht konsequent durchgezogen?

Ja (1) / Nein (0)

10.) Haben Sie häufiger das Gefühl, dass Sie gegen den Abhängigen machtlos sind?

Ja (1) / Nein (0)

11.) Haben Sie häufiger Drohungen gegenüber dem Abhängigen ausgesprochen, die Sie dann doch nicht verwirklicht haben?

Ja (1) / Nein (0)

12.) Haben Sie das Gefühl, dass der Alkohol eine immer größere Rolle in Ihrer Beziehung spielt?

Ja (1) / Nein (0)

13.) Übernehmen Sie zunehmend Aufgaben, die der Alkoholkranke noch bewältigen könnte?

Ja (1) / Nein (0)

14.) Haben Sie bereits finanzielle Schwierigkeiten durch die Trinkerei des Abhängigen?

Ja (1) / Nein (0)

15.) Wechseln Ihre Gefühle für den trinkenden Partner häufig zwischen Hass und Liebe?

Ja (1) / Nein (0)

16.) Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Partner noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn verlassen?

Ja (1) / Nein (0)

CO-ALKHOLIKER-TEST

für Angehörige

Auswertung zu den 16 Testfragen

0 Punkte: Sie verhalten sich nicht co-abhängig. Wahrscheinlich wissen Sie bereits sehr viel über die Alkoholkrankheit. Sie können anderen Angehörigen sicherlich ein guter Ratgeber sein.

1-3 Punkte: Sie verhalten sich in einigen Situationen co-abhängig. Beobachten Sie sich und Ihr Verhalten. Setzen Sie sich mit den Fragen, die Sie mit „ja“ beantwortet haben auseinander.

4-6 Punkte: Ihr Verhalten ist kritisch zu bewerten. Gehen Sie die Fragen Schritt für Schritt noch einmal durch. Setzen Sie sich mit den Fragen, die Sie mit „ja“ beantwortet haben auseinander. Überdenken Sie Ihre Situation und nehmen Sie Hilfsangebote an.

7-16 Punkte: Es ist davon auszugehen, dass Sie co-abhängig sind. Sie sollten schnellstmöglich eine Suchtberatungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe für Angehörige aufsuchen. Hier werden Ihnen Wege aus dieser Situation aufgezeigt.

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Informationen
finden Sie bei der Internet-Plattform:

w w w . A L K – I N F O . c o m