

Sind Sie Co-Alkoholiker / Co-Alkoholikerin?

Ja Nein

1. Haben Sie schon häufiger zu Hause mit ihm / mit ihr getrunken, damit er/sie nicht in der Wirtschaft versackt?
2. Fühlen Sie sich stark, wenn der/die Abhängige sich schwach fühlt?
3. Werden Sie von der Verwandtschaft / Nachbarschaft gelobt, weil Sie so tapfer sind?
4. Fühlen Sie sich zum Lügen und Decken von Unregelmäßigkeiten gezwungen, weil Sie ihren Partner nicht ausliefern wollen?
5. Hängen Ihre Gefühle sehr stark von der Situation des Partners ab?
6. Kümmern Sie sich um alles, weil der Partner / die Partnerin es nicht mehr kann?
7. Haben Sie Angst, der Abhängige könnte aggressiv werden, wenn Sie mit ihm/ihr über Alkohol sprechen?
8. Vermeiden Sie es, mit anderen Leuten über das Trinkproblem ihres Partners zu sprechen?
9. Haben Sie Ihrem Partner schon einmal mit Scheidung gedroht, weil er soviel trinkt?
10. Ärgern Sie sich, weil Ihr Partner ihre Ermahnungen nicht ernst nimmt?
11. Wünschen Sie sich manchmal den Tod des Partners?
12. Haben Sie häufiger das Gefühl, dass Sie gegen den alkoholabhängigen Partner machtlos sind?
13. Haben Sie häufiger schon Drohungen, die Sie dem Betroffenen gegenüber ausgesprochen haben, nicht wahrgemacht und vergessen?
14. Haben Sie das Gefühl, dass der Alkohol eine immer wichtigere Rolle in ihrer Partnerschaft spielt?
15. Übernehmen Sie zunehmend Aufgaben, die eigentlich Ihr Partner noch ausführen könnte?
16. Nehmen die Trennungsgedanken zu oder feste Formen an?
17. Sind Sie in letzter Zeit häufiger deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten des Partners nichts ändert?
18. Sind Sie wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung.
19. Wissen Sie manchmal nicht, woher Sie das Geld für den Haushalt nehmen sollen?
20. Wechseln Ihre Gefühle für den Partner häufiger zwischen tiefem Hass und großer Liebe?
21. Haben Sie das Gefühl, dass ihr Partner noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn verlassen?
22. Wissen Sie nicht mehr, wie es weitergehen soll, weil Sie so verzweifelt sind?

Auswertung: Jede mit „Ja“ beantwortete Frage erhält einen Punkt. Wenn Sie mehr als 8 Punkte erreichen, sollten Sie eine Selbsthilfe-/Abstinenzgruppe oder Suchtberatungsstelle aufsuchen!

Aus Die Suchtfibel
Ralf Schneider
Schneider Verlag Hohengehren GmbH