

Sind Sie Co-abhängig?

Ja **Nein**

1.	Sie ahnen, dass Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige oder Ihr Kollege/Ihre Kollegin "anders" trinkt. Haben Sie Ihn/Sie schon des Öfteren darauf ohne Erfolg angesprochen?		
2.	Sie möchten, dass Ihr Angehöriger/Kollege weniger trinkt, und deshalb z.B. zu Hause bleibt und nicht in die Gaststätte geht. Haben Sie schon mit Ihm getrunken, damit Er nicht zuviel trinkt?		
3.	Übernehmen Sie zunehmend Aufgaben und Verantwortung in Bereichen, für die Ihr Angehöriger/Kollege zuständig ist?		
4.	Werden Sie von Verwandten/Nachbarn/Kollegen oder Anderen für Ihren Einsatz und Ihr Opfer gelobt?		
5.	Fühlen Sie sich zum Lügen und zum Decken von Unregelmäßigkeiten genötigt, weil Sie Ihren Angehörigen/Kollegen nicht fallen lassen wollen?		
6.	Fühlen Sie sich gut und stark, wenn sich der Abhängige schwach fühlt und Sie braucht?		
7.	Zweifeln Sie manchmal an Ihrer eigenen Beobachtungsgabe und Wahrnehmung, wenn es um die Beurteilung Ihrer Angehörigen/Kollegen geht?		
8.	Sind Sie mit Ihren Gefühlen von der Situation des Angehörigen/Kollegen abhängig?		
9.	Manchmal haben Sie Hoffnung, dass alles wieder wird wie früher. Dann verstärken Sie Ihre Hilfe - und sind bei einem Rückfall völlig niedergeschlagen und verzweifelt?		
10.	Die ständige Belastung greift Ihre Gesundheit an. Leiden Sie unter körperlichen und psychischen Beschwerden?		
11.	Greifen Sie selbst zu Alkohol bzw. Medikamenten (Schlaf- und Beruhigungsmitteln usw.), um den Stress aushalten zu können?		
12.	a) haben Sie Ihrem Angehörigen schon mal mit Trennung oder Scheidung gedroht, weil Er so viel trinkt? b) haben Sie Ihrem Kollegen schon einmal mit einem Gespräch beim Chef bzw. mit einer Abmahnung gedroht, weil Er so viel trinkt?		
13.	Kreisen manchmal Todeswünsche in Ihrem Kopf (z.B. "wenn Er doch einmal gegen einen Baum fahren würde")?		
14.	Fühlen Sie sich angesichts des Abhängigen und Ihrer Lage ohnmächtig und möchten am liebsten aufgeben?		
15.	Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Angehöriger/Kollege völlig abrutschen könnte, wenn Sie sich um nichts mehr kümmern würden?		
16.	Ziehen Sie sich zunehmend zurück aus Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis und vom gesellschaftlichen Leben?		
17.	Teilen Sie Ihrem Angehörigen/Kollegen die Alkoholrationen ein bzw. kontrolliere Sie sein Trinken?		
18.	Haben Sie dem Abhängigen schon des Öfteren gedroht, aber diese Drohungen dann doch nicht wahr gemacht oder vergessen?		
19.	Haben Sie manchmal Angst vor Aggressionen, Gewaltanwendung Ihres Angehörigen, Ihres Kollege?		
20.	Fühlen Sie sich für das Trinken Ihres Angehörigen/Kollegen irgendwie verantwortlich, ja vielleicht schuldig?		
21.	Wissen Sie zeitweise nicht, wie Sie, bedingt durch das Verhalten des Alkoholabhängigen a) finanziell über die Runden kommen sollen? b) mit der Mehrarbeit und Mehrbelastung zurechtkommen sollen?		
22.	a) sind Ihnen im Zusammenleben mit dem Abhängigen wesentliche Bereiche einer gesunden Beziehung, z.B. Vertrauensbasis, Austausch von Zärtlichkeiten usw. verloren gegangen? b) sind Ihnen in der Zusammenarbeit mit dem Abhängigen wesentliche Bereiche eines guten Betriebsklimas, z.B. Verlässlichkeit, Kollegialität, Ehrlichkeit verlorengegangen?		

Wenn Sie bei ehrlicher Selbstprüfung mehr als 5 Fragen mit "JA" beantworten müssen, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie co-anhängig sind.

Sie sollten dann etwas für sich tun, z.B. Ihren Hausarzt konsultieren, eine Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe aufsuchen.