

Selbsttest

»» Du hast das Gefühl, dass dein Angehöriger „anders“ trinkt. Hast du ihn schon mehrmals ohne Erfolg darauf angesprochen?

»» Du möchtest, dass dein Angehöriger weniger trinkt. Hast du öfters mit ihm zu Hause mitgetrunken, damit er nicht in der Öffentlichkeit (z. B. Kneipe) trinkt?

»» Vermeidest du es, mit anderen Menschen über das Trinkproblem deines Angehörigen zu sprechen?

»» Übernimmst du Aufgaben und Verpflichtungen deines Angehörigen, weil er sie nicht mehr selbst bewältigen kann?

»» Fühlst du dich zum Lügen und Decken gezwungen, weil du deinen Angehörigen nicht fallen lassen möchtest?

»» Gibt es dir ein gutes Gefühl, wenn dein Angehöriger sich schwach fühlt und dich braucht?

»» Wirst du von Verwandten, Nachbarn oder Freunden für deinen Einsatz und dein Opfer gelobt?

»» Hängen deine Gefühle stark von der Situation deines Angehörigen ab?

»» Manchmal hast du die Hoffnung, dass alles wieder wird wie früher. Du bemühst dich noch mehr und bist dann bei einem Rückfall völlig deprimiert und verzweifelt?

»» Hast du vermehrt das Gefühl, gegenüber dem Alkoholproblem deines Angehörigen machtlos zu sein?

»» Hast du häufiger Drohungen gegenüber deinem Angehörigen ausgesprochen, die du dann aber nicht konsequent umgesetzt hast?

»» Du hast das Gefühl, dass der Alkohol eine immer wichtigere Rolle in deinem Leben spielt?

»» Die permanente Belastung wirkt sich auf deine Gesundheit aus. Leidest du unter körperlichen und/oder psychischen Beschwerden?

»» Greifst du selbst zu Alkohol oder Medikamenten (z. B. Schlaf- und Beruhigungsmittel), um den Stress standhalten zu können?

»» Du hast die Befürchtung, dass dein Angehöriger völlig abrutschen könnte, wenn du dich nicht mehr um ihn sorgst und kümmerst?

»» Schenkst du deinem Angehörigen immer wieder Glauben, wenn er dir mitteilt, er will sich ändern?

»» Wechseln deine Gefühle für deinen Angehörigen öfter zwischen tiefem Hass und großer Liebe?

»» Ziehst du dich zunehmend aus deinem sozialen Umfeld und deinem Freundes- und Bekanntenkreis zurück?

»» Hast du manchmal Angst vor Aggressionen, Gewaltanwendung deines Angehörigen, insbesondere wenn du mit ihm über sein Alkoholproblem sprichst?

»» Versuchst du, die Trinkverhalten deines Angehörigen (z. B. durch das Wegschütten von Alkohol) zu kontrollieren?

»» Fühlst du dich für den Alkoholkonsum deines Angehörigen irgendwie verantwortlich, vielleicht sogar schuldig?

»» Hast du bereits finanzielle Schwierigkeiten durch den erhöhten Alkoholkonsum deines Angehörigen?

»» Fühlst du dich angesichts deines Angehörigen und sein Alkoholproblem ohnmächtig und möchtest manchmal am liebsten aufgeben?

Wie viele Fragen hast du mit »Ja« beantwortet? Aus deinem Ergebnis lässt sich folgendes schließen:

3 Mal »Ja«

Wenn du 3 Fragen mit »Ja« beantwortet hast, **besteht bereits die Möglichkeit, dass du co-abhängig bist**. Du solltest dein Verhalten gegenüber dem Betroffenen weiterhin beobachten und kritisch hinterfragen. Als Angehöriger oder Freund eines Alkoholkranken **merkt man oftmals lange Zeit nicht**, wie stark man bereits in das Suchtgeschehen verstrickt ist.

Die Entwicklung einer Co-Abhängigkeit ist – ähnlich wie beim Alkoholismus – immer ein schleichender und individueller Prozess. Beginne noch heute damit, dein Wissen über Alkoholismus und Co-Abhängigkeit zu vertiefen.

5 oder mehrmals »Ja«

Wenn du 5 oder mehr Fragen mit JA beantwortet hast, **kannst du davon ausgehen, bereits stark betroffen, möglicherweise co-abhängig zu sein**. Co-Abhängigkeit ist eine komplexe und nicht zu unterschätzende Problematik, die mit der Zeit körperliche und seelische Störungen nach sich ziehen kann.

Auch wenn du dir deiner Situation noch nicht vollständig bewusst bist – **du solltest von nun an etwas für dich selbst tun**. Du kannst dich dabei an eine Selbsthilfegruppe oder Suchtberatungsstelle wenden.

Wichtig ist, dass du dein Schweigen brichst und dir Hilfe bei sachkundigen Menschen suchst, denen du vertrauen kannst.