

Selbsttest: Sind Sie Co-Abhängig?

		Ja	Nein
1	Haben Sie schon häufiger zu Hause mit ihm/ihr getrunken, damit er/sie nicht in der Kneipe versackt?		
2	Fühlen Sie sich stark, wenn der/die Abhängige sich schwach fühlt?		
3	Werden Sie von Verwandten/Nachbarn gelobt, weil Sie so tapfer sind?		
4	Fühlen Sie sich zum Lügen gezwungen, weil Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin nicht ausliefern wollen?		
5	Hängen Ihre Gefühle sehr stark von der Situation des Partners/der Partnerin ab?		
6	Kümmern Sie sich um alles, weil der Partner/die Partnerin es nicht mehr kann?		
7	Haben Sie Angst, der/die Abhängige könnte aggressiv werden, wenn Sie mit ihm/ihr über Alkohol sprechen?		
8	Vermeiden Sie es, mit anderen Leuten über das Trinkproblem Ihres Partners/Ihrer Partnerin zu sprechen?		
9	Haben Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin schon einmal mit der Trennung gedroht, weil er/sie so viel trinkt?		
10	Ärgern Sie sich, weil Ihr Partner/Ihre Partnerin Ihre Ermahnungen nicht ernst nimmt?		
11	Wünschen Sie sich manchmal den Tod des Partners/der Partnerin?		
12	Haben Sie häufiger das Gefühl, dass Sie gegen den alkoholabhängigen Partner/ Partnerin machtlos sind?		
13	Haben Sie häufiger schon Drohungen, die Sie dem/der Betroffenen gegenüber ausgesprochen haben, nicht wahr gemacht oder 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/Ihre Partnerin noch ausführen könnte?		
16	Nehmen die Trennungsgedanken zu oder feste Formen an?		
17	Sind Sie in letzter Zeit öfter deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten des Partners/der Partnerin		
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/die Partnerin häufiger zwischen tiefem Hass und großer Liebe?		
21	Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn/sie verlassen?		
22	Wissen Sie nicht mehr, wie es weiter gehen soll, weil Sie so verzweifelt sind?		
Summe:			

Wenn Sie mehr als 8 Fragen mit 'Ja' beantworten, sollten Sie professionelle Hilfe suchen.

Tun Sie zunächst etwas für sich damit Sie wirklich helfen können

Außerdem sollten Sie sich bewusst werden, dass Ihr Verhalten unter Umständen die Abhängigkeit Ihres Partners/Ihrer Partnerin fördert, weil er/sie nicht gezwungen ist, sich seinem/ihrer Problem zu stellen.