



## Einschätzung: Sind Sie co-abhängig?\*

Haben Sie sich möglicherweise in die Sucht Ihres Partners oder eines Angehörigen verstrickt? Man spricht in diesem Falle von Co-Abhängigkeit. Dieser Begriff meint, dass man selbst unter der Sucht leidet, indem man immer mehr – und trotzdem erfolglos – Kräfte aufwendet, einen nahestehenden Menschen von seiner Sucht zu befreien.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen einen Anhaltspunkt, ob Sie zur Co-Abhängigkeit neigen. Der Test ist nicht wissenschaftlich abgesichert, kann Ihnen aber Hinweise darauf geben, ob bei Ihnen eine Co-Abhängigkeit vorliegt. Die Wahrscheinlichkeit dafür ist umso höher, je mehr Ja-Antworten Sie abgeben.

Frage	Ihre Antwort	
Haben Sie schon häufiger zu Hause mit ihm/ihr getrunken, damit er oder sie nicht in der Kneipe versackt?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Fühlen sie sich stark, wenn der oder die Abhängige sich schwach fühlen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Werden Sie von der Verwandtschaft oder der Nachbarschaft gelobt, weil Sie so tapfer sind?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Fühlen sie sich zum Lügen und Decken von Unregelmäßigkeiten gezwungen, weil Sie Ihr3en Partner nicht ausliefern wollen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Hängen Ihre Gefühle sehr stark von der Situation des Partners ab?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Kümmern Sie sich um alles, weil der Partner bzw. die Partnerin es nicht mehr kann?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

## Einschätzung: Sind Sie co-abhängig?

Haben Sie Angst, der Abhängige könnte aggressiv werden, wenn Sie mit ihm oder ihr über Alkohol sprechen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Vermeiden Sie es, mit anderen Leuten über das Trinkproblem Ihres Partners zu sprechen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie Ihrem Partner schon einmal mit Trennung gedroht, weil er so viel trinkt?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Ärgern Sie sich, weil Ihr Partner Ihre Ermahnungen nicht ernst nimmt?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Wünschen Sie sich manchmal den Tod des Partners?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie häufiger das Gefühl, dass Sie gegen den trinkenden Partner machtlos sind?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie häufiger schon Drohungen, die Sie dem Betroffenen gegenüber ausgesprochen haben, nicht wahr gemacht oder vergessen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie das Gefühl, dass der Alkohol eine immer wichtigere Rolle in Ihrer Partnerschaft spielt?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Übernehmen Sie zunehmend Aufgaben, die eigentlich Ihr Partner noch ausführen könnte?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Nehmen die Trennungsgedanken zu oder feste Formen an?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Sind Sie in letzter Zeit häufiger deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten des Partners nichts ändert?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Sind Sie wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Wissen Sie manchmal nicht, woher Sie das Geld für den Haushalt nehmen sollen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Wechseln Ihre Gefühle für den Partner häufiger zwischen tiefem Hass und großer Liebe?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Partner noch tiefer abrutscht, wenn Sie ihn verlassen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Wissen Sie nicht mehr, wie es weitergehen soll, weil Sie so verzweifelt sind?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

 **Eigene Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

\*entnommen aus: Körkel, J.: Damit Alkohol nicht zur Sucht wird. TRIAS, Stuttgart 2008