

**Selbstbefragung / Selbst-Test**

Impulsmaterial



für indirekt mit~Betroffene:



NEIN

|

Bin ich **co**-abhängig?

JA

|

Gibt es oft Diskussionen / Streit über das Thema Alkohol?
Suche oder organisiere ich für sie*ihn Hilfs-Angebote?

Denke ich oft daran, ob sie*er heute (am Wochenende etc.) trinken wird?
Mache ich Pläne, wie ich mich in welchen Situationen verhalten soll?

Habe ich schon mal nach (versteckten) Alkohol-Flaschen gesucht?
Habe ich schon mal (heimlich / offen) Alkohol weggeschüttet?

Verwende ich aus Schamgefühl schon mal falsche Ausreden?
Sage ich schon mal für sie*ihn Termine / Verpflichtungen ab?

Erledige / übernehme ich für sie*ihn Aufgaben / Pflichten?
Bitte ich andere, ihre*seine Versäumnisse zu entschuldigen?

Habe ich ihr*ihm schon mal spürbare Konsequenzen angedroht?
Mache ich inpunkto Konsequenzen manchmal einen Rückzieher?

Habe ich schon mal eigene Verpflichtungen für sie*ihn vernachlässigt?
Habe ich schon mal eigene Termine für sie*ihn abgesagt / versäumt?

Habe ich mich schon mal wegen des Alkohols von ihr*ihm getrennt
— und dann die Trennung wieder zurückgenommen?

Bin ich schon mal mit emotionaler / sexueller / finanzieller Zuwendung
— oder Entziehung! — zu etwas gezwungen oder erpresst worden?

Gab es im Zusammenhang mit ihrer*seiner Alkoholabhängigkeit
schon mal Situationen mit psychischer / körperlicher Gewalt?

**Selbsteinschätzung**

Bei "Ja" (egal, ob erste oder zweite Frage) in **3** von 10 Abschnitten ist die Wahrscheinlichkeit einer echten Co~Abhängigkeit hoch.