

## Selbsttest Angehörige

Dann besteht die Möglichkeit, dass Sie in die Sucht dieses nahestehenden Menschen verstrickt sein könnten. Dieses **Phänomen** wird als „Co-Abhängigkeit bezeichnet.

Hier können sie einen Selbsttest durchführen, um festzustellen, ob sie sich in einer Co-Abhängigkeit befinden.

Dieser Test dient als eine erste Orientierungshilfe und kann darauf hinweisen, ob Sie sich in einer Phase der Co-Abhängigkeit befinden. Nutzen Sie ihn als Anregung.

Bitte nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich. Das Testergebnis finden sie am Ende des Tests.

## Test Co-Abhängigkeit

Es fällt mir schwer, „nein“ zum Abhängigen zu sagen	Ja	Nein
Ich finde oft Entschuldigungen für das Verhalten des Abhängigen	Ja	Nein
Ich fühle mich für die Probleme des Abhängigen (mit-)verantwortlich	Ja	Nein
Ich versuche dem Abhängigen eventuelle Schwierigkeiten zu ersparen	Ja	Nein
Ich sage mir oft, dass es nicht so schlimm ist, wie es scheint	Ja	Nein
Ich bin zu beschäftigt, um über mich nachzudenken	Ja	Nein
Ich rechtfertige das Verhalten des Abhängigen vor anderen oder nehme den Abhängigen in Schutz	Ja	Nein
Ich fühle mich ohne eine enge Beziehung unvollständig	Ja	Nein
Ich muss den Abhängigen explizit darum bitten, mir zuzuhören	Ja	Nein
Ich frage mich, warum der Abhängige mich ständig verletzt	Ja	Nein
Es fällt mir nicht leicht, jemandem zu vertrauen	Ja	Nein
Ich kann nicht mit anderen über das Problem sprechen	Ja	Nein
Ich habe das Gefühl, dass der Alkohol eine immer größere Rolle in der Beziehung zum Abhängigen spielt	Ja	Nein
Meine Gefühle zum Abhängigen wechseln zwischen Liebe und Hass	Ja	Nein
Ich kann schlecht Grenzen setzen	Ja	Nein
Ich kenne meine eigenen Bedürfnisse nicht	Ja	Nein
Ich will gemocht werden und mache es deswegen allen Recht	Ja	Nein
Ich leide unter großer Angst, verlassen zu werden oder alleine zu sein	Ja	Nein
Ich habe das Bedürfnis, den Abhängigen und die Situation zu kontrollieren	Ja	Nein
Ich übernehme Aufgaben, die eigentlich in der Verantwortung des Abhängigen liegen	Ja	Nein

Ich suche nach Alkoholvorräten und schütte diese bei Gelegenheit weg	Ja	Nein
Ich versuche aktiv, den Abhängigen beim Lügen zu ertappen	Ja	Nein
Ich werde von anderen für meine übermäßige Hilfsbereitschaft gelobt	Ja	Nein
Ich fühle mich zum Schutz des Abhängigen zum Lügen gezwungen	Ja	Nein
Meine Gefühlslage hängt stark von der des Abhängigen ab	Ja	Nein
Die Belastung macht sich mittlerweile in körperlichen Symptomen bemerkbar (z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Depression, Essstörung)	Ja	Nein
Ich drohe dem Abhängigen mit Konsequenzen, die ich jedoch nur selten in die Tat umsetzen	Ja	Nein
Manchmal wünsche ich mir, der Abhängige würde aus meinem Leben verschwinden	Ja	Nein
Ich fühle mich angesichts der Lage völlig hilflos	Ja	Nein
Ich glaube, dass der Abhängige ohne meine Hilfe völlig abdriften würde	Ja	Nein
Ich vernachlässige mein Sozialleben, um voll und ganz für den Abhängigen da zu sein	Ja	Nein
Ich habe das Vertrauen in den Abhängigen verloren und manchmal sogar Angst vor ihm	Ja	Nein
Ich fühle mich für die Situation verantwortlich und suche die Schuld bei mir	Ja	Nein

*Können mehrere dieser Fragen mit JA beantwortet werden, besteht die Gefahr auf eine Co-Abhängigkeit. Auch für die Co-Abhängigkeit und das nähere Umfeld eines Abhängigen kann eine Beratung bei der Suchtfachstelle Caritas als heilsam und helfend empfunden werden. Hier begleiten wir Sie gerne auf der Suche nach einer geeigneten Lösung.*