

Fragebogen für Angehörige

| | Ja | Nein |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Hängen Ihre Gefühle sehr stark von Ihrem Partner ab? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Haben Sie vermehrt Aufgaben Ihres Partners übernommen, weil er unzuverlässig ist? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Werden Sie von der Verwandtschaft/Nachbarschaft gelobt, weil Sie so tapfer sind? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Haben Sie schon einmal mit Konsequenzen gedroht, ohne die Drohung wahr zu machen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Glauben Sie, dass Ihr Partner abrutscht, wenn Sie ihn verlassen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Haben Sie Angst vor Aggression, wenn Sie das Thema Suchtmittel ansprechen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Ist Ihrem Partner das Suchtmittel wichtiger als die Beziehung? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Vermeiden Sie es, mit anderen Leuten über das Problem Ihres Partners zu sprechen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Haben sie schon einmal für Ihren Partner gelogen oder etwas beschönigt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Glauben Sie Mitschuld an der Sucht zu haben? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| . | | |
| 11. Sind Sie in letzter Zeit häufiger deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten des Partners nichts verändert? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| . | | |
| 12. Sind Sie wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| . | | |



Auswertung:

Jede mit Ja beantwortete Frage erhält einen Punkt. Wenn Sie mehr als 4 Punkte erreichen, wird deutlich, dass das Zusammenleben mit dem abhängigen Partner/in eine große Belastung für Sie darstellt und Sie in den Mechanismus der Abhängigkeit eingebunden sind.

Eine Suchtberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe kann helfen die eigenen Verstrickungen zu verstehen.

Um die belastende Situation bewältigen zu können, möchten wir Sie ermutigen, sich Unterstützung von Außen zu holen. Knüpfen Sie Kontakte mit Fachpersonen, die für Sie da sind:

- Ein Arzt oder eine Ärztin Ihres Vertrauens. Sprechen Sie mit dieser Person über Ihre Situation.
- Fachleute in Suchtberatungsstellen können Sie hilfreich unterstützen und begleiten.
- Der Austausch mit anderen Menschen kann ebenfalls eine Unterstützung bieten und zu einer Entlastung führen. In Selbsthilfegruppen für Angehörige finden Sie eine solche Möglichkeit.

Tun Sie etwas für sich, damit Sie wirklich helfen können!