

Testen Sie sich

Der engere Kontakt oder das Zusammenleben mit einem Suchtkranken kann für das engere soziale Umfeld sehr problematisch und leidvoll sein. Nicht selten verstrickt man sich in der Hilfe für den Suchtkranken. Es entwickeln sich Abhängigkeiten. Mit Hilfe des Fragebogen können Sie überprüfen, ob und wie weit Sie in der Beziehung zu einem Suchtkranken verstrickt sind. Bitte kreuzen Sie so an, wie es für Sie am ehesten zutrifft.

Alter: _____

Geschlecht: w m

In welchem Verhältnis stehen Sie
zum/zur Suchtkranken?
Der/Die Suchtkranke ist Ihr/Ihre...

- Partner/in
 Tochter/Sohn
 Bruder/Schwester
 Freund/in
 Klient/in
 sonstiges: _____
- Vater/Mutter
 Großeltern
 andere Verwandte
 Kollege/in

Bitte kreuzen Sie im Folgenden stets
nur eine Antwort von 0 bis 4 an.

- 0 - trifft nicht zu
 1 - trifft weniger zu
 2 - trifft eher zu
 3 - trifft zu
 4 - trifft sehr zu

I Wie belastet sind Sie?

	trifft nicht zu	trifft weniger zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft sehr zu
1. Ich habe viel Mitleid mit ihm/ihr, weil er/sie krank ist.	0	1	2	3	4
2. Ich würde viel dafür geben, ihm/ihr zu helfen, die Sucht zu überwinden.	0	1	2	3	4
3. Es ist wichtig als Familie, Freunde oder Kollegen zusammenzuhalten, um ihn/sie zu schützen und ihm/ihr zu helfen.	0	1	2	3	4
4. Das Zusammenleben mit ihm/ihr bedeutet für mich viel Stress.	0	1	2	3	4
5. Ich kümmere mich um vieles, was er/sie suchtbedingt nicht mehr schafft.	0	1	2	3	4
6. Wir haben wegen seiner/ihrer Sucht häufig Streit.	0	1	2	3	4
7. Ich bin eigentlich ein freundlicher und toleranter Mensch, aber er/sie nutzt das aus.	0	1	2	3	4
8. Manchmal denke ich, dass ich ihm/ihr gegenüber zu nachgiebig bin und zu viel Rücksicht nehme.	0	1	2	3	4
9. Mir ist sein/ihr Verhalten manchmal peinlich oder unangenehm.	0	1	2	3	4
10. Meine Stimmung in Bezug auf ihn/ihr schwankt zwischen Hoffnung und Enttäuschung.	0	1	2	3	4
11. Manchmal bin ich seinetwegen/ihretwegen ärgerlich oder traurig oder habe Ängste, was kommen wird.	0	1	2	3	4
12. Eigentlich fühle ich mich ihm/ihr gegenüber allzu häufig sprachlos oder hilflos.	0	1	2	3	4
13. Ich habe niemanden, mit dem ich über die Problematik wirklich sprechen kann.	0	1	2	3	4
14. Als ich versucht habe, anderen davon zu erzählen, hat man mir nicht geglaubt oder ich bin auf Befremden oder Ablehnung gestoßen.	0	1	2	3	4

II Wie verstrickt sind Sie?

	trifft nicht zu	trifft weniger zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft sehr zu
15. Alles dreht sich immer nur um ihn/sie.	0	1	2	3	4
16. Ich Sorge mich ständig um ihn/sie und rotiere innerlich, wie ich ihm/ihr helfen kann, die Sucht in den Griff zu bekommen.	0	1	2	3	4
17. Ich würde wirklich alles dafür tun, dass er/sie aufhört.	0	1	2	3	4
18. Ich habe für ihn/sie Schulden bezahlt oder ihm/ihr Geld gegeben, obwohl mir klar war, dass er/sie es für die Sucht ausgibt.	0	1	2	3	4
19. Aus Angst habe ich ihm/ihr auch schon Suchtmittel besorgt.	0	1	2	3	4
20. Ich bin mir sicher, er/sie wird aufhören, wenn ich ihn/sie nur richtig liebe.	0	1	2	3	4
21. Ich bin mir sicher, es muss einen Weg geben, ihm/ihr zu helfen.	0	1	2	3	4
22. Ich halte zu ihm/ihr, obwohl ich dadurch Nachteile erfahre.	0	1	2	3	4
23. Wegen der Probleme mit ihm/ihr vernachlässige ich meine sozialen Kontakte, meine Interessen und Hobbys oder meine Arbeit.	0	1	2	3	4
24. Ich verhalte mich häufig inkonsequent.	0	1	2	3	4
25. Ich würde gerne Abstand zu ihm/ihr herstellen oder mich trennen, schaffe es aber nicht.	0	1	2	3	4
26. Ich falle irgendwie immer wieder auf seine/ihre Versprechungen, endlich aufzuhören, herein.	0	1	2	3	4
27. Ich verschweige, verheimliche und vertusche seine/ihre Sucht vor anderen.	0	1	2	3	4

III Wie beeinträchtigt sind Sie?

	trifft nicht zu	trifft weniger zu	trifft eher zu	trifft zu	trifft sehr zu
28. Ich schäme mich für seine/ihre Suchtprobleme.	0	1	2	3	4
29. Ich fühle mich verantwortlich oder schuldig für seine/ihre Suchtprobleme.	0	1	2	3	4
30. Ich tue eine Menge, um nach außen den Schein der heilen Welt zu wahren.	0	1	2	3	4
31. Ich bin bemüht, immer freundlich zu sein und schlucke oft meinen Ärger herunter.	0	1	2	3	4
32. Ich kann mich ihr/ihm gegenüber, aber auch anderen gegenüber nicht oder nur schlecht abgrenzen und Nein sagen.	0	1	2	3	4
33. Ich bemühe mich ständig, es ihm/ihr und anderen Recht zu machen.	0	1	2	3	4
34. Ich habe seinetwegen/ihretwegen häufiger Wutausbrüche oder habe Zustände, in denen ich von Angst, Trauer oder Verzweiflung überwältigt werde.	0	1	2	3	4
35. Ich bin leicht zu verunsichern und zweifle schnell an mir.	0	1	2	3	4
36. Mein Selbstwertgefühl ist gering	0	1	2	3	4
37. Ihm/Ihr gegenüber fühle ich mich eigentlich groß und stark. Ohne mich käme er/sie nicht zu Recht.	0	1	2	3	4
38. Ich habe hohe Ansprüche an mich, aber geringe an ihn/sie und andere.	0	1	2	3	4
39. Ich funktioniere zwar äußerlich, fühle mich aber wie eine leere Hülle.	0	1	2	3	4
40. Ich bin erschöpft, müde und lustlos.	0	1	2	3	4
41. Ich bin zumeist niedergeschlagener, freudloser oder pessimistischer Stimmung.	0	1	2	3	4
42. Ich bin allgemein unsicher, nervös und ängstlich.	0	1	2	3	4
43. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die durch die Suchtprobleme eines Familienmitglieds geprägt war.	0	1	2	3	4
44. Ich bin oft teilnahmslos oder gleichgültig	0	1	2	3	4
45. Ich bin so unsicher und schwach, dass ich mich ihm/ihr unterordne und irgendwie hörig bin.	0	1	2	3	4
46. Ich lasse seine/ihre Abwertungen und Übergriffigkeiten über mich ergehen, ohne mich groß zu wehren.	0	1	2	3	4
47. Ich habe eigene Probleme mit Suchtmitteln und Suchtverhalten, z.B. Alkohol, Medikamenten, Drogen oder Essen.	0	1	2	3	4

- Vielen Dank für Ihre Antworten. -