

Bin ich Alkoholiker ?

(Fragebogen nach Prof. [E.M. Jellinek](#).)

Stelle fest, welche Rolle der Alkohol in Deinem Leben spielt.

Der Fragebogen hilft, die Antwort auf diese Dir wichtige Frage zu finden.

Es handelt sich um Deine Gesundheit! Deshalb solltest Du absolut ehrlich antworten.

Nur Du selbst kannst Dich erkennen!

Ja

1. Leidest Du an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?
2. Trinkst Du heimlich?
3. Denkst Du häufig an Alkohol?
4. Trinkst Du die ersten Gläser hastig?
5. Hast Du wegen Deines Trinkens Schuldgefühle?
6. Vermeidest Du in Gesprächen Anspielungen auf Alkohol?
7. Habst Du nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen, weiterzutrinken?
8. Gebrauchst Du Ausreden, warum Du trinkst?
9. Zeigst Du ein besonders aggressives Benehmen gegen die Umwelt?
10. Neigst Du zu innerer Zerknirschung und dauerndem Schuldgefühl wegen des Trinkens?
11. Versuchst Du periodenweise völlig abstinent zu leben?
12. Hast Du ein Trinksystem versucht (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken)?
13. Hast Du häufiger den Arbeitsplatz gewechselt?
14. Richtest Du Deine Arbeit und Deinen Lebensstil auf den Alkohol ein?
15. Hast Du einen Interesse-Verlust an anderen Dingen als an Alkohol bemerkt?
16. Zeigst Du auffallendes Selbstmitleid?
17. Haben sich Änderungen in Deinem Familienleben ergeben?
18. Neigst Du dazu, sich einen Vorrat an Alkohol zu sichern?
19. Vernachlässigst Du Deine Ernährung?
20. Wurdest Du wegen des Alkoholmissbrauches in ein Krankenhaus aufgenommen?
21. Trinkst Du regelmäßig am Morgen?
22. Hast Du mitunter tagelang hintereinander getrunken?
23. Beobachtest Du einen moralischen Abbau an sich selbst?
24. Wurde Dein Denkvermögen beeinträchtigt?
25. Trinkst Du mit Personen, die weit unter Deinem Niveau stehen?
26. Trinkst Du gelegentlich technische Alkoholprodukte (Haarwasser oder Brennspiritus)?
27. Wurde die Verträglichkeit für Alkohol geringer?
28. Beobachtest Du morgendliches Zittern?
29. Wurde das Trinken zum Zwang?
30. Hattest Du bereits ein Alkoholdelir?

Wenn Du mehr als fünf Fragen mit "Ja" beantwortest, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Du Alkoholiker bist.

Vielleicht findest Du hier Hilfe, bei: ☐

Weiterführende Information zu den Mechanismen bei Alkoholismus siehe [Jellinek](#)

Fragebogen für Angehörige: Bist Du Co-Alkoholiker/in?

Wenn das Verhalten des Angehörigen dazu führt, dass das süchtige Verhalten des Betroffenen fortbestehen kann und eine Behandlung verhindert wird, dann liegt Co-Alkoholismus vor. Dieser Fragebogen richtet sich speziell an Angehörige von Alkoholkranken.

Je mehr Antworten du mit "ja" beantwortet hast um so wahrscheinlicher ist es, dass du Co-Alkoholiker/in bist. Bitte beachte, dass du diesen Test für dich alleine gemacht hast. Nichts davon kann in die Öffentlichkeit geraten, außer du willst es.

Hast du öfters mit ihm zu Hause gemeinsam getrunken, damit er nicht in der Öffentlichkeit - - (z.B. Gasthaus) trinkt?	ja nein
Fühlst du dich stark, wenn der Abhängige sich schwach fühlt?	ja nein
Wirdt du von anderen gelobt, weil du so tapfer bist?	ja nein
Erfindest du Notlügen für den Alkoholkranken oder versuchst du seine Unregelmäßigkeiten vor anderen (z.B. Arbeitgeber) zu decken?	ja nein
Hängen du deine Gefühle stark vom Zustand des Abhängigen ab?	ja nein
Übernimmst du Aufgaben des Abhängigen, weil er sie selbst nicht mehr bewältigen kann?	ja nein
Vermeidest du es mit anderen Menschen über das Problem des Suchtkranken zu sprechen?	ja nein
Hast du schon mal mit Maßnahmen (Trennung etc.) gedroht, weil er soviel trinkt?	ja nein
Hast du häufiger das Gefühl, dass du gegen den Abhängigen machtlos bist?	ja nein
Hast du häufiger Drohungen gegenüber dem Abhängigen ausgesprochen, die du dann doch nicht verwirklicht hast?	ja nein
Hast du das Gefühl, dass der Alkohol eine immer größere Rolle in deiner Beziehung spielt?	ja nein
Übernimmst du zunehmend Aufgaben, die der Alkoholranke noch bewältigen könnte?	ja nein
Hast du bereits finanzielle Schwierigkeiten durch die Trinkerei des Abhängigen?	ja nein
Wechseln deine Gefühle für den trinkenden Partner häufig zwischen Hass und Liebe?	ja nein
Hast du das Gefühl, dass dein Partner noch tiefer abrutscht, wenn du ihn verlässt?	ja nein

pdf Datei