

# 20 Fragen für Angehörige

Millionen Menschen werden durch das übermäßige Trinken eines Angehörigen oder Freundes in Mitleidenschaft gezogen. Die folgenden zwanzig Fragen können Ihnen helfen zu entscheiden, ob Al-Anon etwas für Sie ist.

1. Machen Sie sich Sorgen darüber, wie viel jemand, der Ihnen nahe steht, trinkt?
2. Geraten Sie durch das Trinken eines Angehörigen in finanzielle Nöte?
3. Lügen Sie, um das Trinken dieses Menschen zu vertuschen?
4. Haben Sie das Gefühl, dass Ihrem Angehörigen das Trinken wichtiger ist als Sie selbst?
5. Meinen Sie, dass die Zechgenossen am übermäßigen Trinken schuld sind?
6. Muss mit dem Essen oft auf den Trinker gewartet werden?
7. Sprechen Sie Drohungen aus wie: "Wenn Du nicht aufhörst zu trinken, verlasse ich Dich"?
8. Achten Sie beim Begrüßungskuss heimlich auf den Atem des anderen?
9. Scheuen Sie Auseinandersetzungen, aus Angst, Sie könnten erneut eine Trinkphase auslösen?
10. Sind Sie durch das Verhalten eines Trinkers schon einmal verletzt oder in eine peinliche Situation gebracht worden?
11. Haben Sie den Eindruck, dass jeder Urlaub durch das Trinken verdorben wird?
12. Haben Sie schon einmal daran gedacht, wegen des Verhaltens im Rausch die Polizei zu rufen?
13. Ertappen Sie sich manchmal bei der Suche nach versteckten Flaschen?
14. Glauben Sie, Ihr Angehöriger würde aufhören zu trinken, wenn er Sie wirklich liebte?
15. Haben Sie schon einmal Einladungen abgelehnt, weil Sie Angst hatten oder sich schämten?
16. Haben Sie manchmal Schuldgefühle bei dem Gedanken, was Sie alles unternehmen, um den Trinker zu kontrollieren?
17. Glauben Sie, dass Ihre übrigen Probleme gelöst wären, wenn das Trinken aufhören würde?
18. Haben Sie schon einmal damit gedroht, sich etwas anzutun, nur um zu hören: "Es tut mir leid" oder "Ich liebe Dich"?
19. Haben Sie schon einmal andere Menschen (Kinder, Eltern, Kollegen, Mitarbeiter usw.) ungerecht behandelt, aus Ärger darüber, dass jemand in Ihrer Umgebung zu viel trinkt?
20. Haben Sie das Gefühl, dass keiner Ihre Probleme versteht?

Haben Sie mehr als drei Fragen mit Ja beantwortet? Dann kann Al-Anon Ihnen vielleicht helfen. Zögern Sie nicht und werden Sie aktiv. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, oder besuchen Sie unsere Meetings.