



Die folgenden Fragen können helfen herauszufinden, ob **Al-Anon** etwas für Sie ist

- Haben Sie einen Partner, Elternteil, nahen Freund oder Verwandten, dessen Trinken Sie belastet?
- Überspielen Sie Ihre wahren Gefühle, indem Sie vorgeben, dass es Ihnen nichts ausmacht?
- Haben Sie das Gefühl, dass niemand Sie wirklich liebt oder sich um sie sorgt?
- Glauben Sie, dass alles wieder gut wird, wenn der Trinker aufhört zu trinken?
- Glauben Sie, dass unmöglich jemand verstehen kann, wie Sie sich fühlen?
- Haben Sie Angst oder schämen Sie sich, jemanden mit nach Hause einzuladen?
- Lügen Sie, um das Trinken des anderen oder das, was sich bei Ihnen zu Hause abspielt, zu verschleiern?
- Kann es sein, dass alle Feiertage wegen des Trinkens verdorben wurden?
- Bleiben Sie solange wie möglich von Zuhause fern?
- Haben Sie Angst jemanden aufzuregen, weil es die nächste Zecherei auslösen könnte?
- Glauben Sie, dass Sie oder dass andere ursächlich das Verhalten des Trinkers heraufbeschwören, oder auch unglückliche Umstände des Lebens?
- Haben Sie wegen des Trinkens eines anderen Geldprobleme?
- Verspäten sich öfters die Mahlzeiten wegen des Trinkenden?
- Hatten Sie schon einmal vor, die Polizei zu rufen?
- Haben Sie aus Angst, Scham oder Sorge vermieden, an gesellschaftlichen Verpflichtungen teilzunehmen?

Wenn Sie einige der Fragen mit **JA** beantwortet haben, kann Ihnen eine **Al-Anon** Gruppe helfen. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf, oder suchen Sie sich eine Gruppe.

