

Selbsttest:

Gebrauch – Missbrauch – Abhängigkeit

Haben Sie sich über Ihren Alkoholkonsum schon mal Gedanken gemacht? Klarheit gibt Ihnen ein Selbsttest.

Wie steht es mit Ihrem Verhältnis zum Alkohol?

Ich habe manchmal Alkohol getrunken, obwohl mir mein Arzt davon abgeraten hat.

Ja () Nein ()

Ich denke häufig an Alkohol.

Ja () Nein ()

An der Arbeitsstelle hat man mich schon einmal auf meinen Alkoholkonsum angesprochen.

Ja () Nein ()

Ich habe nach dem Trinken von Alkohol schon häufiger Schuldgefühle gehabt.

Ja () Nein ()

Ich habe ein Trinksystem versucht zum Beispiel nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken.

Ja () Nein ()

Ich glaube, ich sollte mein Trinken einschränken.

Ja () Nein ()

Wenn ich aufgeregt bin, trinke ich Alkohol, um mich zu beruhigen.

Ja () Nein ()

Einmal möchte ich aufhören mit dem Trinken, dann wieder nicht.

Ja () Nein ()

Andere Leute können es nicht verstehen, warum ich trinke.

Ja () Nein ()

Wenn ich nicht trinken würde, käme ich mit meinem Partner/in besser zurecht.

Ja () Nein ()

Ich trinke lieber Alkohol, wenn ich alleine bin.

Ja () Nein ()

Wenn ich nicht trinken würde, wäre ich mit mir zufrieden.

Ja () Nein ()

Ich trinke Alkohol, damit ich besser einschlafen kann.

Ja () Nein ()

Selbsttest:

Gebrauch – Missbrauch – Abhängigkeit

Ich trinke Alkohol, um meinen Stress, meine Sorgen besser bewältigen zu können.
Ja () Nein ()

Ich fühle mich selbstbewusster, wenn ich Alkohol getrunken habe.
Ja () Nein ()

In letzter Zeit zittern meine Hände häufiger.
Ja () Nein ()

Ich bin schon einmal mit der Polizei, wegen Alkohol in Konflikt geraten.
Ja () Nein ()

Meine Familie hat mich schon häufiger angesprochen, dass ich weniger trinken solle.
Ja () Nein ()

Auswertung

Bei fünf mit "Ja" beantworteten Fragen liegt eine **Alkoholgefährdung** vor. Sie sollten Ihren Alkoholkonsum reduzieren und verändern. Sollte es Ihnen dennoch nicht gelingen, Ihr Trinkverhalten zu verändern, sollten Sie fachlichen Rat in Anspruch nehmen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an unsere Beratungsstelle. Es muss nicht immer eine stationäre Entwöhnungsbehandlung sein. Wir bieten Ihnen Rat und therapeutische Behandlung in Form von Einzel- und Gruppenangeboten im ambulanten Rahmen an.