

8 Fragen

Test für Jugendliche

Trinkst du Alkohol

und willst wissen, ob du damit umgehen kannst?

1.) Wenn ich am Abend weg war, dann weiß ich am nächsten Tag noch, wie viel ich getrunken habe?

Ja / Nein

2.) Ohne Alkohol bin genauso kontaktfreudig und locker wie mit Alkohol?

Ja / Nein

3.) Ich trinke manchmal wochenlang keinen Alkohol?

Ja / Nein

4.) Ich lasse mich nie zum Alkoholtrinken überreden?

Ja / Nein

5.) Ich hatte noch nie einen „Filmriss“ (Gedächtnisverlust)?

Ja / Nein

6.) Wenn ich am nächsten Tag in die Schule bzw. zur Arbeit muss, trinke ich bewusst keinen alkoholischen Getränke oder weniger?

Ja / Nein

7.) Wenn ich alleine bin, trinke ich keinen Alkohol?

Ja / Nein

8.) Ich fahre niemals unter Alkoholeinfluss, auch nicht mit dem Fahrrad?

Ja / Nein

Jugendliche Schnell-Test

Auswertung zu den 8 Testfragen

Immer „Ja“ angekreuzt:

DU KANNST MIT ALKOHOL UMGEHEN

Gratuliere! Bleib dabei, dann schadet dir das Trinken nicht.

1-2 Mal „Nein“ angekreuzt:

MEISTES KLAPPT ES GANZ GUT

Mit dem Alkoholtrinken hast du bis jetzt kaum schlechte Erfahrungen gemacht. Wichtig ist, dass du in Stress- und Krisensituationen nicht trinkst. Nimm dein eigenes Verhalten genau bewusst unter die Lupe.

3-4 Mal „Nein“ angekreuzt:

KANN ICH NOCH MIT ALKOHOL GUT UMGEHEN?

Es hat den Anschein, als ob der Alkohol zu oft die Kontrolle über dich hat. Überleg, auf welchen Gebieten und wie du deine Trinkgewohnheiten ändern kannst und was du sonst noch dazu brauchst, damit dir das gelingt. Lass dich unterstützen. In einigen Situationen solltest du besser auf dich aufpassen.

5-8 Mal „Nein“ angekreuzt:

VERÄNDERUNG IST NÖTIG

Versuche dringend gegenzusteuern, denn dein Umgang mit Alkohol ist alarmierend. Werde dir klar darüber, was du tust, und überlege die Hintergründe für dein Verhalten. Sprich auch mit anderen darüber, wenn das möglich ist.

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Informationen
finden Sie bei der Internet-Plattform:
w w w . A L K - I N F O . c o m