

Jugendliche und Alkoholsucht

Ein Selbst-Test für Jugendliche mit 42 Fragen

Voraussetzung für das Gelingen dieser Eigendiagnose ist allerdings das ehrliche, selbstkritische Beantworten der 42 Fragen.

- 1.) Trinkst Du, weil Dir der Alkohol Kraft und Mut gibt und Deine Leistungsfähigkeit verbessert?
Ja (1) / Nein (0)
- 2.) Trinkst Du, weil Dir der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft?
Ja (1) / Nein (0)
- 3.) Trinkst Du, um sicherer und selbständiger zu werden?
Ja (1) / Nein (0)
- 4.) Fühlst Du Dich nach einigen Gläsern in der Gesellschaft anderer unbefangener und wohler?
Ja (1) / Nein (0)
- 5.) Trinkst Du, weil Du unangenehme Dinge vergessen willst?
Ja (1) / Nein (0)
- 6.) Trinkst Du, damit Du alles leichter nimmst und weniger gefährlich erscheint?
Ja (1) / Nein (0)
- 7.) Nimmst Du regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn es gilt, Hemmungen und Spannungen zu überwinden?
Ja (1) / Nein (0)
- 8.) Trinkst Du, um Unlustgefühle und traurige Verstimmungen zu beseitigen?
Ja (1) / Nein (0)
- 9.) Trinkst Du, um mit äußeren Konflikten und Schwierigkeiten besser fertig zu werden?
Ja (10) / Nein (0)
- 10.) Trinkst Du, um Deinen Ärger und Deine schlechte Laune zu beheben?
Ja (10) / Nein (0)

11.) Trinkst Du, um innere Ruhe und Schlaf zu finden?

Ja (10) / Nein (0)

12.) Trinkst Du heimlich? Suchst Du nach Gelegenheiten, wo Du ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken kannst?

Ja (10) / Nein (0)

13.) Trinkst Du die ersten Gläser hastig oder gierig?

Ja (10) / Nein (0)

14.) Denkst Du häufig an Alkohol?

Ja (10) / Nein (0)

15.) Hebst Du vor einer Einladung mal ganz schnell einen, um richtig in Stimmung zu sein? Trinkst Du bei Einladungen zwischendurch heimlich in der Küche, im Gang oder auf der Toilette?

Ja (10) / Nein (0)

16.) Hast Du wegen Deines Trinkens Schuldgefühle?

Ja (10) / Nein (0)

17.) Ist Dir aufgefallen, dass Du anders trinkst als die anderen Jugendlichen?

Ja (10) / Nein (0)

18.) Befürchtest Du, dass Dein Trinken Dich von den anderen isolieren könnte?

Ja (10) / Nein (0)

19.) Versteckst Du alkoholische Getränke, um ohne Wissen der anderen trinken zu können?

Ja (10) / Nein (0)

20.) Leidest Du an Gedächtnislücken nach starkem Trinken? Black out?

Ja (10) / Nein (0)

21.) Hast Du nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken?

Ja (150) / Nein (0)

22.) Kannst Du nicht mehr mäßig trinken? Hat Dein Alkoholverbrauch zugenommen?

Ja (150) / Nein (0)

- 23.) Kommt es vor, dass Du Dich mit Alkohol entspannen willst und dann betrunken bist?
- Ja (150) / Nein (0)
- 24.) Kannst Du Deine Versprechen nicht mehr einhalten, obwohl Du die feste Absicht hast, sie auch zu verwirklichen?
- Ja (150) / Nein (0)
- 25.) Gebrauchst Du Ausreden und Entschuldigungen, warum Du trinkst?
- Ja (150) / Nein (0)
- 26.) Werden Dir von der Familie und Deinen guten Freunden Vorwürfe gemacht wegen des Trinkens? Wirst Du getadelt und gewarnt?
- Ja (150) / Nein (0)
- 27.) Versuchst Du Deine innere Unsicherheit dadurch zu verbergen, dass Du nach außen betont selbstsicher und forsch auftrittst?
- Ja (150) / Nein (0)
- 28.) Neigst Du zu übertriebener Großzügigkeit, Verschwendung und legst ein großspuriges Benehmen an den Tag?
- Ja (150) / Nein (0)
- 29.) Zeigst Du gelegentlich ein gereiztes und aggressives Benehmen gegen Deine Umwelt?
- Ja (150) / Nein (0)
- 30.) Suchst Du in Deiner gereizten Stimmung irgendwelche Fehler bei Deinen Angehörigen, um ihnen Vorwürfe machen zu können?
- Ja (150) / Nein (0)
- 31.) Bist Du voller Selbstvorwürfe wegen des Trinkens?
- Ja (150) / Nein (0)
- 32.) Bist Du infolge des zunehmenden Alkoholgenusses interesseloser geworden (z. B. Interesse an Hobbys, Sport usw.)?
- Ja (150) / Nein (0)
- 33.) Hast Du das Gefühl, dass alle gegen Dich sind, dass keiner Dich versteht und dass Du das »ärmste und verlassenste Geschöpf der ganzen Welt« bist?
- Ja (150) / Nein (0)

- 34.) Hast Du sich gedanklich damit beschäftigt, von zu Hause wegzugehen bzw. dies auch getan?
Ja (150) / Nein (0)
- 35.) Neigst Du dazu, Dir einen Vorrat an Alkohol zu sichern? Hast Du eine oder mehrere Flaschen im Kleiderschrank, unter dem Bett oder an sonstigen Stellen versteckt, um jederzeit den notwendigen »Stoff« zur Verfügung zu haben?
Ja (150) / Nein (0)
- 36.) Warst Du schon am Tage und mitten in der Woche betrunken?
Ja (2500) / Nein (0)
- 37.) Kam es in betrunkenem Zustand zu Tätlichkeiten gegen andere? Wurdest Du reizbarer? Wurdest Du wegen Ausschreitungen eines Lokals verwiesen oder von der Polizei festgenommen und zur Ausnüchterung gebracht?
Ja (2500) / Nein (0)
- 38.) Sind bei Dir erhebliche Schlafstörungen aufgetreten?
Ja (2500) / Nein (0)
- 39.) Wird Dein Denkvermögen beeinträchtigt?
Ja (2500) / Nein (0)
- 40.) Hat Dein Alkoholverbrauch in letzter Zeit abgenommen, oder stellst Du sogar einen eindeutigen Verlust Deiner Alkoholverträglichkeit fest?
Ja (2500) / Nein (0)
- 41.) Warst Du schon einmal vollkommen am Ende mit Deinen Ausflüchten und Lügen?
Ja (2500) / Nein (0)
- 42.) Hattest Du bereits Selbstmordgedanken oder auch einen Selbstmordversuch unternommen?
Ja (2500) / Nein (0)

Jugendliche und Alkoholsucht

Auswertung zu den 42 Testfragen

Als Alkoholgefährdeter kannst Du anhand dieser 42 Fragen selbst erkennen, in welchem Stadium der Alkoholkrankheit Du Dich befindest. Die Unterteilung des alkoholischen Krankheitsverlaufes in vier Phasen wurde von Professor Jellinek in seiner »Strukturanalyse des alkoholischen Krankheitsprozesses« im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgearbeitet.

0 Punkte: Bei Dir besteht keine Gefahr einer Alkoholgefährdung.

1-8 Punkte: voralkoholisch Erleichterungstrinken; heimlicher Beginn

10-120 Punkte: prodromal verstärktes Trinken, Vorstufe zur Sucht. Erinnerungslücken als erste Anzeichen der Vergiftung

150-2250 Punkte: kritisch ständig wiederholte Betrunkenheit; Selbstkontrollverlust

2500-17500 Punkte: chronisch ausgedehnte Rauschzustände; Schäden u. a. im geistigseelischen Bereich Voraussetzung für das Gelingen dieser Eigendiagnose ist allerdings das ehrliche, selbstkritische Beantworten der Fragen.

Nur in seltenen Fällen finden sich bei einem Alkoholiker alle Krankheitsanzeichen (Symptome). Für die Feststellung der Phasenzugehörigkeit genügt es schon, wenn einige der Symptome dieser Phase als zutreffend erkannt werden. Auch wer nur wenige Fragen mit Ja beantwortet, sollte sich einer Beratung durch die zuständigen Fachleute der Suchtbehandlung erfahrene Ärzte, Sozialarbeiter oder Mitglieder örtlicher Abstinenzkreise stellen. Durch rechtzeitige Beratung oder Behandlung können Sie eine nicht mehr wieder gutzumachende Schädigung von Gesundheit, Beruf und Familie vermeiden.

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