

# Alkoholgefährdet?

## Ein Test mit 11 Fragen

Die nachfolgenden Fragen sprechen Situationen an, die typisch für solch einen „harmlosen Anfang“ sind. Daher bieten wir Ihnen diesen Test an, damit Sie frühzeitig erkennen können, ob Sie möglicherweise alkoholgefährdet sind.

1.) Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft, Ihnen Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?

Ja / Nein

2.) Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn Sie Hemmungen und Spannungen überwinden, Unlustgefühle und Verstimmungen beseitigen wollen?

Ja / Nein

3.) Trinken Sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können? Verstecken Sie Alkohol?

Ja / Nein

4.) Hatten Sie wegen Ihres Trinkens schon Schuldgefühle?

Ja / Nein

5.) Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause oder an der Arbeitsstelle Schwierigkeiten bekommen?

Ja / Nein

6.) Haben Sie schon behauptet, dass sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht auf Alkohol verzichten können?

Ja / Nein

7.) Haben Sie, wenn Sie eine geringe Menge Alkohol getrunken haben, ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr?

Ja / Nein

8.) Haben Sie schon festgestellt, dass Sie während einer Trinkperiode Dinge getan oder gesagt haben, an die Sie sich am nächsten Tag nicht mehr erinnern konnten?

Ja / Nein

9.) Verspüren Sie schon am Morgen ein starkes Verlangen nach Alkohol?

Ja / Nein

10.) Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes vollbracht zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?

Ja / Nein

11.) Versuchen Sie ein Trinksystem (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken) oder wechseln Sie die Alkoholsorten (z.B. anstatt Bier oder Schnaps nur noch Wein)?

Ja / Nein

## **Alkoholgefährdet?**

Auswertung zu den 11 Testfragen

Wie viele Fragen haben Sie mit „Ja“ beantwortet? Aus dem Ergebnis können Sie Ihre Situation erkennen:

**Null „Ja’s“:** Bei Ihnen besteht keine Gefahr einer Alkoholgefährdung.

**Ein „Ja“:** Wir empfehlen Ihnen, sich und Ihre Trinkgewohnheiten genau zu beobachten und Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

**Zwei oder mehr „Ja’s“:** Es besteht die Gefahr, dass sich aus „harmlosen“ Gewohnheiten eine Abhängigkeit entwickelt hat. Sie sollten sich Hilfe suchen.

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Informationen  
finden Sie bei der Internet-Plattform:

**w w w . A L K – I N F O . c o m**