

Kurzfragebogen für alkoholgefährdete?

Ein Test mit 22 Fragen

- + Bin ich gefährdet?
- + Ist mein Alkoholkonsum noch unbedenklich oder bereits kritisch?
- + Liegt bei mir eine Alkoholgefährdung vor?

Bitte **beantworten Sie** die folgenden Fragen so **ehrlich** wie möglich:

1) Leiden Sie häufiger an Zittern der Hände?

Ja (1) / Nein (0)

2) Leiden Sie häufiger an einem Würgegefühl (Brechreiz), besonders morgens?

Ja (1) / Nein (0)

3) Wird das Zittern und der morgendliche Brechreiz besser, wenn Sie etwas Alkohol trinken?

Ja (4) / Nein (0)

4) Leiden Sie an starker Nervosität?

Ja (1) / Nein (0)

5) Haben sie in Zeiten erhöhten Alkoholkonsums weniger gegessen?

Ja (1) / Nein (0)

6) Haben Sie öfters Schlafstörungen oder Alpträume?

Ja (1) / Nein (0)

7) Fühlen sie sich ohne Alkohol gespannt und unruhig?

Ja (4) / Nein (0)

8) Haben Sie nach dem ersten Glas Alkohol ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken?

Ja (4) / Nein (0)

9) Leiden sie an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?

Ja (1) / Nein (0)

10) Vertragen Sie weniger Alkohol als früher?

Ja (1) / Nein (0)

- 11) Haben Sie nach dem Trinken schon einmal Gewissensbisse (Schuldgefühle) empfunden?
Ja (1) / Nein (0)
- 12) Haben Sie ein Trinksystem versucht (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken)?
Ja (1) / Nein (0)
- 13) Bringt Ihr Beruf Alkoholtrinken mit sich?
Ja (1) / Nein (0)
- 14) Hat man Ihnen an einer Arbeitsstätte schon einmal Vorwürfe wegen Ihres Trinkens gemacht?
Ja (4) / Nein (0)
- 15) Sind Sie weniger tüchtig, seitdem Sie trinken?
Ja (1) / Nein (0)
- 16) Trinken Sie gerne und regelmäßig ein Gläschen, wenn Sie alleine sind?
Ja (1) / Nein (0)
- 17) Haben Sie einen Kreis von Freunden und Bekannten, in dem viel getrunken wird?
Ja (1) / Nein (0)
- 18) Fühlen Sie sich sicherer, selbstbewusster, wenn Sie Alkohol getrunken haben?
Ja (1) / Nein (0)
- 19) Haben Sie zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz einen kleinen versteckten Vorrat an Alkoholika?
Ja (1) / Nein (0)
- 20) Trinken Sie Alkohol, um Stresssituationen besser bewältigen zu können oder um Ärger und Sorgen zu vergessen?
Ja (1) / Nein (0)
- 21) Sind Sie oder / und Ihre Familie schon einmal wegen Ihres Trinkens in finanzielle Schwierigkeiten geraten?
Ja (1) / Nein (0)
- 22) Sind Sie schon einmal wegen Fahrens unter Alkoholeinfluss mit der Polizei in Konflikt geraten?
Ja (1) / Nein (0)

Kurzfragebogen für alkoholgefährdete?

Auswertung zu den 22 Testfragen

0-5 Punkte: Zwischen dieser Punkteanzahl, besteht bei Ihnen keine Gefahr einer Alkoholgefährdung.

6-34 Punkte: Es liegt bei Ihnen eine Alkoholgefährdung vor. Wir empfehlen Ihnen, sich an die nächstgelegene Beratungsstelle zu wenden.

Quelle: Kurzfragebogen für Alkoholgefährdete, Max-Planck-Institut München

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

w w w . A L K - I N F O . c o m