

BIN ICH ABHÄNGIG? EIN SELBSTTEST

- Ich kann manchmal meiner Arbeit nicht nachgehen/dem Unterricht nicht folgen, weil ich am Abend vorher zu viel Alkohol getrunken habe.
- Meine Partnerin/mein Partner/Familienangehörige haben mich schon mehrmals gebeten, weniger zu trinken.
- In den letzten 12 Monaten hatte ich ein- oder mehrmals das, was man einen „Filmriss“ nennt.
- Wenn ich zu viel getrunken habe, schäme ich mich am Tag danach und fühle mich schuldig.
- Manchmal muss ich morgens Alkohol trinken, um meine Nerven zu beruhigen und meinen Kater in den Griff zu bekommen.
- Ich habe ein Hobby, einen Sport oder etwas anderes, das mir früher Freude gemacht hat, aufgegeben und verbringe heute mehr Zeit mit Alkoholtrinken.
- Ich bin froh, wenn ich das eine oder andere Glas Bier/Wein etc. unbeobachtet trinken kann.
- Es ist in den letzten 12 Monaten vorgekommen, dass ich mehrere Tage hintereinander betrunken war.
- Das Alleinsein ist weniger schwer für mich, wenn ich Alkohol trinke.
- Ich habe schon oft versucht, weniger zu trinken oder ganz mit dem Trinken aufzuhören. Bisher leider ohne Erfolg.
- Es ist in den letzten 12 Monaten vorgekommen, dass ich Auto gefahren bin, obwohl ich (zu viel) Alkohol getrunken habe.
- Wenn ich nicht weiß, ob ich noch alkoholische Getränke im Haus habe oder diese leicht besorgen kann, werde ich unruhig.
- In den letzten 4 Wochen gab es einen oder mehrere Tage, an denen ich z. B. mehr als drei kleine Flaschen Bier getrunken habe.
- Mein Arzt/meine Ärztin hat mir geraten, weniger Alkohol zu trinken oder alkoholfrei zu leben. Dennoch habe ich meine Trinkgewohnheiten bis heute nicht grundlegend geändert.
- Ich kann besser einschlafen, wenn ich Alkohol getrunken habe.
- Wenn ich mich geärgert habe oder traurig bin, trinke ich mehr als sonst.
- Ich und meine Kollegen/Kolleginnen trinke(n) häufig während der Arbeitszeit oder in den Pausen Alkohol.
- Wenn ich mich mit Freunden und Bekannten treffe, trinken wir (immer) Alkohol.
- Ich brauche auf (oder vor) Partys und Feiern das erste Glas, um „warm“ zu werden.
- Wenn ich erst einmal angefangen habe zu trinken, finde ich überhaupt kein Ende mehr.
- An stressigen Tagen trinke ich Alkohol, um besser abschalten zu können.

BIN ICH ABHÄNGIG?

AUSWERTUNG

- **Sie haben keine der Fragen mit „ja“ beantwortet.**

Alles in Ordnung!

Ihrem Testergebnis zufolge ist Ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch – entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umzugehen.

- **Sie haben Fragen mit orangefarbenen Punkten mit „ja“ beantwortet.**

Risiko!

Ihr Testergebnis deutet darauf hin, dass Ihr Alkoholkonsum den risikoarmen Grenzwert überschreitet. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit zu schädigen oder von Alkohol abhängig zu werden, ist erhöht.

Es ist sehr empfehlenswert, dass Sie sich in diesem Stadium der erhöhten Gefährdung über Maßnahmen zur Kontrolle des Suchtmittelkonsums beraten lassen. Sie können sich dazu gerne im Rahmen eines Informationsgespräches an unsere Einrichtung wenden.

- **Sie haben Fragen mit blauen Punkten mit „ja“ beantwortet.**

Gefahr für die Gesundheit!

Einige Ihrer Antworten deutet darauf hin, dass Sie zumindest gelegentlich Alkohol trinken, um unangenehme Situationen und Stimmungen besser ertragen zu können – etwa, wenn Sie müde, einsam, angespannt oder ärgerlich sind. Damit besteht die Gefahr, dass Sie sich an Alkohol als Problemlöser gewöhnen und mit der Zeit in eine Abhängigkeit geraten. Wenn Sie sich unsicher sind, können Sie mit uns ein unverbindliches Informationsgespräch vereinbaren. Wir beraten Sie gerne zu geeigneten Unterstützungsmaßnahmen.

- **Sie haben Fragen mit roten Punkten mit „ja“ beantwortet.**

Gefahr einer Abhängigkeitserkrankung!

Ihre Antworten zeigen, dass Sie gelegentlich oder regelmäßig so viel Alkohol trinken, dass Sie Ihrer Gesundheit damit schaden. Möglicherweise liegt auch eine Alkoholabhängigkeit vor. Es ist sinnvoll, dass Sie sich über Veränderungs- und Behandlungsmöglichkeiten informieren und Unterstützung holen.