

FRAGEBOGEN FÜR JUGENDLICHE

| | JA | NEIN |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Trinkst du, weil dir der Alkohol Kraft und Mut gibt und deine Leistungsfähigkeit verbessert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Trinkst du, weil Dir der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Trinkst du um sicherer und selbständiger zu werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Fühlst du dich nach einigen Gläsern in der Gesellschaft anderer unbefangener und wohler? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Trinkst du, weil du unangenehme Dinge vergessen willst? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Trinkst du, damit du alles leichter nimmst und Dinge weniger gefährlich erscheinen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Konsumierst du Alkohol, wenn es gilt, Hemmungen und Spannungen zu überwinden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Trinkst du, um Unlustgefühle und traurige Verstimmungen zu beseitigen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Trinkst du, um mit äußeren Konflikten und Schwierigkeiten besser fertig zu werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Trinkst du, um deinen Ärger und deine schlechte Laune zu beheben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Trinkst du, um innere Ruhe und Schlaf zu finden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Trinkst du heimlich? Suchst du nach Gelegenheiten, wo du ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken kannst? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Trinkst du die ersten Gläser hastig oder gierig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Denkst du häufig an Alkohol? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Hebst du vor einer Einladung mal schnell einen, um richtig in Stimmung zu sein? Trinkst du bei Einladungen zwischendurch heimlich in der Küche, im Gang oder auf der Toilette? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Hast du wegen deines Trinkens Schuldgefühle? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Ist dir aufgefallen, dass du anders trinkst als andere Jugendliche? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Befürchtest du, dass dein Trinken dich von den anderen isolieren könnte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Versteckst du alkoholische Getränke, um ohne Wissen anderer trinken zu können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Leidest du an Gedächtnislücken nach starkem Trinken? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Hast du nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Kannst du nicht mehr mäßig trinken? Hat dein Alkoholverbrauch zugenommen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Kommt es vor, dass du dich mit Alkohol entspannen willst und dann betrunken bist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Kannst du deine Versprechen nicht mehr einhalten, obwohl du die feste Absicht hast, sie auch zu verwirklichen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | JA | NEIN |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 25. Gebrauchst du Ausreden und Entschuldigungen, warum du trinkst? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Werden dir von der Familie und deinen guten Freunden Vorwürfe gemacht wegen des Trinkens? Wirst du getadelt und gewarnt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Versuchst du deine innere Unsicherheit dadurch zu verbergen, dass du nach außen betont selbstsicher und forsch auftrittst? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Neigst du zu übertriebener Großzügigkeit, Verschwendung und legst ein großspuriges Benehmen an den Tag? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Zeigst du gelegentlich ein gereiztes und aggressives Benehmen gegen deine Umwelt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Suchst du in deiner gereizten Stimmung Fehler bei deinen Angehörigen, um ihnen Vorwürfe machen zu können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. Bist du voller Selbstvorwürfe wegen des Trinkens? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. Bist du infolge des zunehmenden Alkoholgenusses interesseloser geworden (zB: Interesse an Hobbys, Sport, usw.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. Hast du das Gefühl, dass alle gegen dich sind, dass keiner dich versteht und dass du verlassen bist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. Hast du dich gedanklich damit beschäftigt, von zu Hause wegzugehen bzw. dies auch getan? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 einen Schluck zur Verfügung zu haben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Warst du schon tagsüber und mitten in der Woche betrunken? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. Kam es im betrunkenen Zustand zu Tätigkeiten gegen andere? Wurdest du reizbarer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. Wurdest du wegen Ausschreitungen aus einem Lokal verwiesen oder von der Polizei festgenommen und zur Ausnüchterung gebracht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. Leidest du unter erheblichen Schlafstörungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40. Wird dein Denkvermögen beeinträchtigt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. Hat dein Alkoholverbrauch in letzter Zeit abgenommen, oder stellst du sogar einen eindeutigen Verlust deiner Alkoholverträglichkeit fest? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42. Warst du schon einmal vollkommen am Ende mit deinen Ausflüchten und Lügen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43. Hattest du bereits Selbstmordgedanken oder auch einen Selbstmordversuch unternommen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Auswertung auf nächster Seite.

AUSWERTUNG: FRAGEBOGEN FÜR JUGENDLICHE

Als Alkoholgefährdete*r kannst Du anhand dieser 42 Fragen selbst erkennen, in welchem Stadium der Alkoholkrankheit du dich befindest. Die Unterteilung des alkoholischen Krankheitsverlaufes in 4 Phasen wurde von Professor Jellinek in seiner *Strukturanalyse des alkoholischen Krankheitsprozesses* im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausgearbeitet.

| | Krankheitsphase | Kennzeichen |
|------------|------------------------|--|
| 1- 8 x JA | voralkoholisch | Erleichterungstrinken, heimlicher Beginn |
| 9-20 x JA | prodromal | verstärktes Trinken, Vorstufe zur Sucht. Erinnerungslücken als erste Anzeichen der Vergiftung |
| 21-35 x JA | kritisch | ständig wiederholte Betrunkeneit. Selbstkontrollverlust |
| 36-42 x JA | chronisch | ausgedehnte Rauschzustände. Schäden unter anderem im geistig-seelischen Bereich |

Voraussetzung für das Gelingen dieser Eigendiagnose ist ein ehrliches, selbstkritisches Beantworten der Fragen.

Nur in seltenen Fällen finden sich bei einem*r Alkoholiker*in 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 kannst du eine nicht mehr wieder gutzumachende Schädigung von Gesundheit, Beruf und Familie vermeiden.