

## Fragebogen: BIN ICH ALKOHOLGEFÄHRDET?

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

	JA	NEIN
1. Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft, Ihnen Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn Sie Hemmungen und Spannungen überwinden, Unlustgefühle und Verstimmungen beseitigen wollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Trinken Sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können? Verstecken Sie Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hatten Sie wegen Ihres Trinkens schon Schuldgefühle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause oder in der Arbeit Schwierigkeiten bekommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Haben Sie schon behauptet, dass sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht auf Alkohol verzichten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Haben Sie, wenn Sie eine geringe Menge Alkohol getrunken haben, ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Verspüren Sie schon am Morgen ein starkes Verlangen nach Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes vollbracht zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Versuchen Sie ein Trinksystem (zB. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken) oder wechseln Sie die Alkoholsorten (zB. anstatt Bier oder Schnaps nur noch Wein)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung auf nächster Seite.**

## Auswertung: **BIN ICH ALKOHOLGEFÄHRDET?**

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

### **1 x JA**

Wenn Sie eine Frage mit JA angekreuzt haben, empfehlen wir Ihnen, sich und Ihre Trinkgewohnheiten genau zu beobachten und Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

### **2x oder mehrmals JA**

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit JA angekreuzt haben, brauchen Sie Hilfe. Es besteht die Gefahr, dass sich aus „harmlosen“ Gewohnheiten eine Abhängigkeit entwickelt hat.