

## Alkoholselftest - Suchtberatung der Diakonie in Nordhausen

	Fragen	JA	NEIN
1	Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft, Ihnen Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?		
2	Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn Sie Hemmungen und Spannungen überwinden, Unlustgefühle und Verstimmungen beseitigen wollen?		
3	Trinken sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können? Verstecken Sie Alkohol?		
4	Hatten Sie wegen Ihres Trinkens schon Schuldgefühle?		
5	Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause oder an der Arbeitsstelle Schwierigkeiten bekommen?		
6	Haben Sie schon behauptet, dass Sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht auf Alkohol verzichten können?		
7	Haben Sie, wenn Sie eine geringe Menge Alkohol getrunken haben, ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr?		
8	Haben Sie schon festgestellt, dass Sie während der Trinkperiode Dinge getan oder gesagt haben, an die Sie sich am nächsten Tag nicht mehr erinnern konnten?		
9	Verspüren Sie schon am Morgen ein starkes Verlangen nach Alkohol?		
10	Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes vollbracht zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?		
11	Versuchen Sie ein Trinksystem (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken) oder wechseln Sie die Alkoholsorte (z.B. anstatt Bier oder Schnaps nur noch Wein), um Ihren Konsum in den Griff zu bekommen?		

### Auswertung:

Das Ergebnis bietet aufklärende Hinweise bezüglich ihrer Situation:

- Wenn eine Frage für Sie zutrifft, besteht die Möglichkeit, dass Sie alkoholgefährdet sind.
- Wenn zwei Fragen zutreffen, sind Sie alkoholgefährdet und möglicherweise schon abhängig.
- Wenn drei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet werden, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Sie alkoholkrank sind.