

Selbsttest für Betroffene - bin ich Alkoholiker/in?

Bitte drucken Sie sich den Test aus		Ja	Nein
01	Leiden Sie an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?		
02	Trinken Sie heimlich?		
03	Denken Sie häufig an Alkohol?		
04	Trinken Sie die ersten Gläser hastig?		
05	Haben Sie wegen des Trinkens Schuldgefühle?		
06	Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf Alkohol?		
07	Haben Sie nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken?		
08	Gebrauchen Sie Ausreden, warum Sie trinken?		
09	Zeigen Sie ein besonders aggressives Benehmen gegen die Umwelt?		
10	Versuchten Sie, Periodenweise völlig abstinent zu leben?		
11	Neigen Sie zu innerer Zerknirschung und dauerndem Schuldgefühl wegen des Trinkens?		
12	Haben Sie ein Trinksystem versucht? (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken)		
13	Haben Sie alkoholfreien Getränken heimlich schon Alkohol beigefügt?		
14	Richten Sie Ihre Arbeit und Ihren Lebensstil auf den Alkohol ein?		
15	Haben Sie einen Interessenverlust an anderen Dingen als an Alkohol bemerkt?		
16	Zeigen Sie auffallendes Selbstmitleid?		
17	Haben sich Änderungen im Familienleben ergeben?		
18	Neigen Sie dazu, sich einen Vorrat an Alkohol zu sichern?		
19	Vernachlässigen Sie Ihre Ernährung?		
20	Wurden Sie wegen des Alkoholmissbrauchs in ein Krankenhaus aufgenommen?		
21	Glauben Sie, manchen Arbeitsvorgang nur verrichten zu können, wenn Sie sich vorher mit Alkohol "stimuliert" haben?		
22	Haben Sie mitunter tagelang hintereinander getrunken?		
23	Beobachten Sie einen moralischen Abbau an sich selbst?		
24	Wurde Ihr Denkvermögen beeinträchtigt?		
25	Trinken Sie mit Personen, die weit unter Ihrem Niveau stehen?		
26	Hat man über Sie schon mal bemerkt: " Sie trinken aber viel"?		
27	Wurde die Verträglichkeit für Alkohol geringer?		
28	Leiden Sie in letzter Zeit häufiger an einem Würgegefühl (Brechreiz), zittern Ihnen morgens schon mal die Hände?		
29	Wurde das Trinken zum Zwang?		
30	Hatten Sie bereits ein Alkoholdelirium?		

Wenn Sie bei ehrlicher Selbstprüfung mehr als 5 Fragen mit "Ja" beantworten müssen, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Alkoholiker sind. Sie sollten dann etwas für sich tun, z. B. Ihren Hausarzt konsultieren, eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe aufsuchen. Ebenso steht Ihnen die Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker dabei zur Seite.