

## Kurztest für selbstkritische Surfer

# Sind Sie Alkoholiker?

Bitte versuchen Sie alleine und in aller Ruhe die folgenden Fragen zu beantworten; achten Sie dabei auch auf Ihre Gefühlsreaktionen . . .		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 Alkoholkonsum?		
07.	Haben Sie nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiter zu trinken?		
08.	Gebrauchen Sie Ausreden, warum Sie trinken?		
09.	Zeigen Sie ein besonders aggressives Benehmen gegen die Umwelt?		
10.	Versuchten Sie zeitweise, 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 Uhrzeiten zu trinken)?		
13.	Haben Sie alkoholfreien Getränken heimlich schon Alkohol beigemischt?		
14.	Richten Sie Ihre Arbeit und Ihren Lebensstil auf den Alkohol ein?		
15.	Haben Sie das Interesse an anderen Dingen zugunsten des Alkoholkonsums verloren?		
16.	Zeigen Sie auffallendes Selbstmitleid?		
17.	Haben sich Änderungen im Familienleben ergeben?		
18.	Neigen Sie dazu, sich einen Vorrat an alkoholischen Getränken zu sichern?		
19.	Vernachlässigen Sie Ihre Ernährung?		
20.	Wurden Sie schon mal wegen Alkoholmissbrauchs ärztlich behandelt?		

21.	Glauben Sie, manche Tätigkeiten nur verrichten zu können, wenn Sie sich vorher mit Alkohol "in Stimmung gebracht" haben?		
22.	Haben Sie mitunter tagelang hintereinander getrunken?		
23.	Beobachten Sie an sich selbst eine Art „moralischen Abbau“?		
24.	Haben Sie eine zunehmende Beeinträchtigung Ihres Denkvermögens bemerkt?		
25.	Trinken Sie mit Personen, die weit unter Ihrem sozialen und geistigen Niveau stehen?		
26.	Hat man über Sie schon mal bemerkt: „Sie trinken aber viel“?		
27.	Ist im Laufe der Zeit die Verträglichkeit für Alkohol geringer geworden?		
28.	Leiden Sie in letzter Zeit morgens häufiger an einem Würgegefühl oder Brechreiz?		
29.	Zittern Ihnen morgens manchmal die Hände?		
30.	Wurde das Trinken zum Zwang?		
31.	Hatten Sie bereits ein Alkoholdelir?		
<p><b><u>Wenn Sie bei ehrlicher Selbstprüfung mehr als fünf Fragen mit „Ja“ beantworten müßten, besteht die Wahrscheinlichkeit, daß Sie Alkoholiker sind.</u></b></p> <p><b>Sollten Sie an einer eingehenderen Klärung dieser Problematik interessiert sein, empfehlen wir Ihnen einen Arztbesuch oder ein unverbindliches, vertrauliches Beratungsgespräch mit einem Blaukreuz-Mitarbeiter und evtl. die Teilnahme an einer unserer Gesprächsgruppen.</b></p>			
<p>(Ausdruck A4 Hochformat ca. 1 ½ Seiten) (Modifizierter Selbsttest-Fragebogen, Original: © DAK-Gesundheitsdienst)</p>			