

Habe ich Suchtprobleme ?

Kurzfragebogen für Alkoholgefährdete

1. Leiden Sie in letzter Zeit häufiger an Zittern der Hände?
2. Leiden Sie in der letzten Zeit häufiger an einem Würgegefühl (Breachreiz), besonders morgens?
3. Wird das Zittern und der morgendliche Brechreiz besser, wenn Sie etwas Alkohol trinken?
4. Leiden Sie in der letzten Zeit an starker Nervosität?
5. Haben Sie in Zeiten erhöhten Alkoholkonsums weniger gegessen?
6. Hatten Sie in der letzten Zeit öfters Schlafstörungen oder Alpträume?
7. Fühlen Sie sich ohne Alkohol gespannt und unruhig?
8. Haben Sie nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen, weiter zu trinken?
9. Leiden Sie an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?
10. Vertragen Sie z. Z. weniger Alkohol als früher?
11. Haben Sie nach dem Trinken schon einrnal Gewissensbisse (Schuldgefühle) empfunden?
12. Haben Sie ein Trinksystem versucht (z. B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken)?
13. Bringt Ihr Beruf Alkoholtrinken mit sich?
14. Hat man Ihnen an einer Arbeitsstelle schon einmal Vorhaltungen wegen Ihres Alkoholtrinkens gemacht?
15. Sind Sie weniger tüchtig, seitdem Sie trinken?
16. Trinken Sie gerne und regelmäßig ein Gläschen Alkohol, wenn Sie alleine sind?
17. Haben Sie einen Kreis von Freunden und Bekannten, in dem viel getrunken wird?
18. Fühlen Sie sich sicherer, selbstbewußter, wenn Sie Alkohol getrunken haben?
19. Haben Sie zu Hause oder im Betrieb einen kleinen versteckten Vorrat mit alkoholischen Getränken?
20. Trinken Sie Alkohol, um Streßsituationen besser bewältigen zu können oder um Arger und Sorgen zu vergessen?
21. Sind Sie oder/und Ihre Familie schon einmal wegen Ihres Trinkens in finanzielle Schwierigkeiten geraten?
22. Sind Sie schon einmal wegen Fahrens unter Alkoholeinfluß mit der Polizei in Konflikt gekommen?

Jede mit „ja“ beantwortete Frage erhält einen Punkt, die Fragen 3, 7, 8, 1 erhalten 4 Punkte.

Bei einer Gesamtzahl von 6 und mehr liegt eine Alkoholgefährdung vor.

(Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München).