

Testen Sie sich selbst

Wenn Sie wissen wollen, wo sie stehen, dann testen Sie sich selbst. Versuchen Sie alle Fragen ehrlich zu beantworten. Die zehn Fragen wurden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelt. Die Punktwerte der Auswertung sind sehr niedrig angesetzt, so dass der Test sehr sensibel reagiert. Vielleicht erschrecken Sie und denken, das kann doch nicht wahr sein; vielleicht lehnen Sie sich nach der Auswertung zurück und sind zufrieden mit dem Ergebnis.

1. Wie oft trinken Sie Alkohol?

Nie	= 0
Monatlich einmal oder weniger	= 1
zwei- oder dreimal im Monat	= 2
zwei- oder dreimal in der Woche	= 3
Vier- oder mehrmals die Woche	= 4

2. Wieviel alkoholhaltige Drinks gehören bei Ihnen zu einem typischen Trinktag?

1 oder 2	= 0
3 oder 4	= 1
5 oder 6	= 2
7, 8 oder 9	= 3
10 oder mehr	= 4

3. Wie oft nehmen Sie im Rahmen eines Trinkanlasses sechs oder mehr Drinks zu sich?

Nie	= 0
Weniger als monatlich	= 1
Monatlich	= 2
Wöchentlich	= 3
Täglich oder fast täglich	= 4

4. Wie oft haben Sie im letzten Jahr an Alkohol gedacht?

Nie	= 0
Weniger als monatlich	= 1
Monatlich	= 2
Wöchentlich	= 3
Täglich oder fast täglich	= 4

5. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie die Kontrolle über Ihren Alkoholkonsum verloren haben?

Nie	= 0
Weniger als monatlich	= 1
Monatlich	= 2
Wöchentlich	= 3
Täglich oder fast täglich	= 4

6. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie sich nach einem Trinkgelage nicht mehr an die letzte Nacht erinnern konnten (black-out)?

Nie	= 0
Weniger als monatlich	= 1
Monatlich	= 2
Wöchentlich	= 3
Fast täglich oder täglich	= 4

7. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie morgens schon ein Glas Alkohol brauchten, um in die Gänge zu kommen?
- | | |
|---------------------------|-----|
| Nie | = 0 |
| Weniger als monatlich | = 1 |
| Monatlich | = 2 |
| Wöchentlich | = 3 |
| Fast täglich oder täglich | = 4 |
8. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie sich nach einem Trinkgelage schuldig fühlten oder sich Vorwürfe wegen Ihres Verhalten machten?
- | | |
|---------------------------|-----|
| Nie | = 0 |
| Weniger als monatlich | = 1 |
| Monatlich | = 2 |
| Wöchentlich | = 3 |
| Fast täglich oder täglich | = 4 |
9. Haben Sie schon mal jemanden in betrunkenem Zustand verletzt oder sind Sie selbst verletzt worden?
- | | |
|--------------------------------|-----|
| Nein | = 0 |
| Ja, aber nicht im letzten Jahr | = 2 |
| Ja, im letzten Jahr | = 3 |
10. Hat sich jemand (ein Verwandter, Ihr Arzt, ein Freund, Ihr Vorgesetzter, ein Kollege) schon Gedanken wegen Ihres Trinkverhaltens gemacht und Sie deswegen angesprochen?
- | | |
|--------------------------------|-----|
| Nein | = 0 |
| Ja, aber nicht im letzten Jahr | = 1 |
| Ja, im letzten Jahr | = 4 |

Summe der Punkte: _____

Auswertung:

Die Punktzahl ist wie bei einer Verkehrsampel in rote, gelbe und grüne Bereiche aufgeteilt.

Rot

Wenn Sie als Frau (F) mehr als 13 Punkte, als Mann (M) mehr als 15 Punkte haben, so trinken Sie zuviel! Ihr Alkoholkonsum kann Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden. Es kann zu ernsthaften Problemen in Ihrer Familie und am Arbeitsplatz kommen. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch!

Gelb

9 – 13 Punkte (F), 11 – 15 Punkte (M): Sie können sich und andere durch Ihr Trinkverhalten schädigen. Versuchen Sie, den Konsum zu reduzieren und in die grüne Zone zurückzukehren.

Grün

Weniger als 9 Punkte (F), weniger als 11 Punkte (M): Sie leben im grünen Bereich. Das ist großartig. Sie können sich entspannen. Sie haben mit Alkohol keine Probleme: Bleiben Sie weiter dort!