

Selbsttest Alkohol - Probleme durch Alkohol?

Folgende Aussagen beschreiben eine Reihe von Verhaltensweisen und Problemen, die auftreten können, wenn Sie regelmäßig Alkohol trinken. Denken Sie an das vergangene Jahr und prüfen Sie bei jeder Aussage, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht. Kreuzen Sie jeweils das entsprechende Kästchen an.

1. Haben Sie anderen gegenüber schon einmal untertrieben, wie viel Alkohol Sie trinken?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
2. Haben Sie nach ein paar Gläsern Alkohol manchmal nichts gegessen oder eine Mahlzeit ausgelassen, da Sie sich nicht hungrig fühlten?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
3. Helfen ein paar Gläser Alkohol, Ihre Zittrigkeit oder Ihr Zittern zu verhindern?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
4. Haben Sie, nachdem Sie Alkohol getrunken haben, manchmal Schwierigkeiten, sich an Teile des Tages oder der Nacht zu erinnern?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
5. Trinken Sie gewöhnlich Alkohol, um zu entspannen oder Ihre Nerven zu beruhigen?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
6. Trinken Sie, um Ihre Probleme für einige Zeit vergessen zu können?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
7. Haben Sie Ihren Alkoholkonsum erhöht, um einen Verlust in Ihrem Leben besser zu verkraften?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
8. Hat Ihnen schon einmal ein Arzt bzw. eine Ärztin oder eine andere Person gesagt, sie mache sich Sorgen bezüglich Ihres Alkoholkonsums?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
9. Haben Sie jemals Trinkregeln aufgestellt, um besser mit Ihrem Alkoholkonsum klarzukommen?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
10. Verschafft Ihnen ein alkoholisches Getränk Erleichterung, wenn Sie sich einsam fühlen?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>

Haben Sie zwei oder mehr dieser Fragen mit JA beantwortet? Dann haben Sie vermutlich ein ernstzunehmendes Alkoholproblem entwickelt und sollten Hilfe und Beratung annehmen.

Quelle: SMAST-Geriatric Version; © The Regents of the University of Michigan, 1991 in: DHS (2006): Alkohol – weniger ist besser. Informationen und Hilfen für ältere Menschen