

**Selbstbefragung / Selbst-Test**

Impulsmaterial



für direkt selbst-Betroffene:



NEIN

Bin ich abhängig?

JA

|

|

**Verlangen + Funktionalisierung:***Kenne ich das Gefühl, jetzt unbedingt etwas trinken zu müssen?  
Benutze ich den Alkohol, um etwas bestimmtes zu "schaffen"?***Toleranzentwicklung + Steigerung:***Brauche ich mehr Alkohol, um die erhoffte Wirkung zu spüren?  
Trinke ich heute Alkohol an mehr Tagen in der Woche als früher?***Verlust von Kontrolle + Selbstbestimmung:***Kann ich beim Trinken manchmal nicht mehr aufhören?  
Schaffe ich es kaum noch, auch mal nichts zu trinken?***Fokussierung auf das Sucht-Mittel / -Verhalten:***Plane ich die ausreichende Versorgung mit Alkohol?  
Habe ich irgendwo eine (geheime?) Reserve zuhause?***Vernachlässigung anderer Lebensbereiche:***Habe ich schon mal Termine abgesagt, um trinken zu können?  
Habe ich unter Alkohol-Einfluss schon mal Pflichten versäumt?***Wesensveränderung unter Alkohol:***Passieren mir Dinge, für die ich mich später entschuldigen muss?  
Ist mir schon gesagt worden, dass ich mich mit Alkohol "gehen" lasse?***Entzugs-Symptomatik:***Bin ich nach 1 Tag ohne Alkohol gestresst, ungehalten, nervös, unruhig?  
Habe ich nach 1 Tag ohne Alkohol Kopfschmerzen, Schwitzen, Zittern?***Immer-Weiterso trotz negativer Folgen:***Gab es mit Alkohol schon mal Probleme (Führerschein, Arbeit, Familie)?  
Habe ich mir wegen eines solchen Problems schon mal vorgenommen,  
meinen Alkohol-Konsum zu begrenzen oder ganz damit aufzuhören?***Selbsteinschätzung**

Bei "Ja" (egal, ob erste oder zweite Frage) in 3 von 8 Abschnitten ist die Wahrscheinlichkeit einer Abhängigkeits-Erkrankung hoch.