

Fragebogen  
für Alkoholgefährdete

80 Testfragen

Als Alkoholgefährdeter können Sie anhand dieser 80 Fragen selbst erkennen, in welchem Stadium der Alkoholkrankheit Sie sich befinden. Die Unterteilung des alkoholischen Krankheitsverlaufes in vier Phasen wurde von Professor Jellinek in seiner „Strukturanalyse des alkoholischen Krankheitsprozesses“ im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgearbeitet.

Frage	Krankheitsphase	Kennzeichen
01 - 13	voralkoholisch	Erleichterungstrinken; heimlicher Beginn
14 - 23	prodromal	verstärktes Trinken, Vorstufe zur Sucht. Erinnerungslücken als erste Anzeichen der Vergiftung
24 - 59	kritisch	ständig wiederholte Betrunktheit; Selbstkontrollverlust
60 - 80	chronisch	ausgedehnte Rauschzustände; Schäden u.a. im geistig - seelischen Bereich

Voraussetzung für das Gelingen dieser Eigendiagnose ist allerdings das ehrliche, selbstkritische Beantworten der Fragen. Nur in seltenen Fällen finden sich bei einem Alkoholiker alle Krankheitsanzeichen (Symptome). Für die Feststellung der Phasenzugehörigkeit genügt es schon, wenn einige der Symptome dieser Phase als zutreffend erkannt werden.

Auch wer nur wenige Fragen mit Ja beantwortet, sollte sich einer Beratung durch die zuständigen Fachleute der Suchtbehandlung erfahrene Ärzte, Sozialarbeiter oder Mitglieder örtlicher Abstinentenkreise stellen. Durch rechtzeitige Beratung oder Behandlung können Sie eine nicht mehr wiedergutzumachende Schädigung von Gesundheit, Beruf und Familie vermeiden.

		Ja	Nein
01	Ist der Alkohol für Sie zur gerne gebrauchten Medizin geworden?		
02	Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?		
03	Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft?		
04	Trinken Sie, um sicherer und selbstständiger zu werden?		
05	Fühlen Sie sich nach einigen Gläsern in der Gesellschaft anderer unbefangener und wohler?		

		Ja	Nein
06	Können Sie unter Alkoholeinfluss in der Gemeinschaft besser aus sich herausgehen?		
07	Trinken Sie, weil Sie unangenehme Dinge vergessen wollen?		
08	Trinken Sie, damit Ihnen alles leichter und weniger gefährlich erscheint?		
09	Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn es gilt, Hemmungen und Spannungen zu überwinden?		
10	Trinken Sie, um Unlustgefühle und traurige Verstimmungen zu beseitigen?		
11	Trinken Sie, um mit äußeren Konflikten und Schwierigkeiten besser fertig zu werden?		
12	Trinken Sie, um Ihren Ärger und Ihre schlechte Laune zu beheben?		
13	Trinken Sie, um innere Ruhe und Schlaf zu finden?		
14	Trinken Sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können?		
15	Trinken Sie die ersten Gläser hastig oder gierig?		
16	Denken Sie häufig an Alkohol?		
17	Heben Sie vor einer Einladung mal ganz schnell einen, um richtig in Stimmung zu sein? Trinken Sie bei Einladungen zwischendurch heimlich in der Küche, im Gang oder auf der Toilette?		
18	Haben Sie wegen ihres Trinkens Schuldgefühle?		
19	Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf den Alkohol?		
20	Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie anders trinken als die anderen Menschen?		
21	Befürchten Sie, dass Ihr Trinken Sie von den anderen isolieren könnte?		
22	Verstecken Sie alkoholische Getränke, um ohne Wissen der anderen trinken zu können?		
23	Leiden Sie an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?		
24	Haben Sie nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken?		
25	Sind Sie nicht mehr in der Lage, Ihr Trinken willensmäßig unter Kontrolle zu halten?		
26	Können Sie nicht mehr mäßig trinken? Hat Ihr Alkoholverbrauch zugenommen?		
27	Kommt es vor, dass Sie sich mit Alkohol entspannen wollen und dann betrunken sind?		
28	Können Sie Ihre Versprechen nicht mehr einhalten, obwohl Sie die feste Absicht haben, sie auch zu verwirklichen?		
29	Müssen Sie die Feststellung machen, dass sich Ihre innere Spannung durch Alkohol nicht mehr lösen lässt?		
30	Gebrauchen Sie Ausreden und Entschuldigungen, warum Sie trinken?		
31	Werden Ihnen von der Familie und Ihren guten Freunden Vorwürfe gemacht wegen des Trinkens? Werden Sie getadelt und gewarnt?		
32	Versuchen Sie, Ihrer Umwelt glaubhaft zu machen, dass Sie durchaus in der Lage sind, Alkohol mäßig zu trinken?		
33	Versuchen Sie, sich selbst und Ihre Umgebung davon zu überzeugen, dass Sie sich heute ganz zu Recht betrunken haben (Geburtstagsfeier, unverhofftes Treffen mit Kameraden o.ä.)?		
34	Ist Ihrem Chef und Ihren Arbeitskollegen Ihr Trinken aufgefallen?		
35	Versuchen Sie Ihre Unsicherheit dadurch zu verbergen, dass Sie nach außen betont selbstsicher und forsch auftreten?		
36	Neigen Sie zu übertriebener Großzügigkeit, Verschwendung und legen ein großspuriges Benehmen an den Tag?		

		Ja	Nein
37	Zeigen Sie gelegentlich ein gereiztes und aggressives Benehmen gegen Ihre Umwelt?		
38	Suchen Sie in Ihrer gereizten Stimmung irgendwelche Fehler bei Ihren Angehörigen, um ihnen Vorwürfe machen zu können?		
39	Sind Sie aufgebracht, wenn Ihr Ehepartner versucht, Sie vom Alkohol fernzuhalten?		
40	Sind Sie voller Selbstvorwürfe wegen des Trinkens?		
41	Versuchen Sie, periodenweise völlig ohne Alkohol zu leben?		
42	Versuchen Sie ein Trinksystem (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken), oder wechseln Sie die Alkoholsorte (z.B. anstatt Bier und Schnaps nur noch Wein zu trinken)?		
43	Wechseln Sie häufiger die Stellung, den Arbeitsplatz? Kündigen Sie wegen Ihres Trinkens oder müssen Sie kündigen?		
44	Richten Sie Ihre Arbeit und Ihren Lebensstil nach Ihrem Trinken aus? Konzentriert sich Ihr ganzes Interesse immer mehr auf den Alkohol?		
45	Haben Sie schon einmal bei einem Arbeitsplatzwechsel Überlegungen angestellt, welche Art von Arbeit Ihr Trinken am wenigsten stören würde?		
46	Sind Sie infolge des zunehmenden Alkoholgenusses interesseloser geworden (z.B. Interesse an Hobbys, Kindererziehung usw.)?		
47	Trinken Sie gerne heimlich und allein, weil Sie sich z.B. von Ihrer Umgebung isoliert fühlen?		
48	Zeigen Sie ein starkes Selbstmitleid, und bedauern Sie sich selbst wegen Ihrer Schwierigkeiten?		
49	Haben Sie das Gefühl, dass alle gegen Sie sind, dass keiner Sie versteht und dass Sie das „ärmste und verlassenste Geschöpf der ganzen Welt“ sind?		
50	Haben Sie sich gedanklich damit beschäftigt, von zu Hause wegzugehen bzw. dies auch getan?		
51	Hat sich Ihr Trinken auf Ihr Familienleben ausgewirkt? Z.B. getrennte Schlafzimmer oder getrennte Wohnung?		
52	Neigen Sie dazu, sich einen Vorrat an Alkohol zu sichern? Haben Sie eine oder mehrere Flaschen im Kleiderschrank, unter dem Bett oder an sonstigen Stellen versteckt, um jederzeit den richtigen „Stoff“ zur Verfügung zu haben?		
53	Hat Ihr Trinken zur Folge, dass Sie nicht mehr regelmäßig essen und statt dessen „flüssiges Brot“ zu sich nehmen?		
54	Wurden Sie wegen organischer Schäden (Magengeschwür, Gastritis, Leberschwellung, Kreislaufschäden) in einem Krankenhaus behandelt?		
55	Hat sich in letzter Zeit Ihre Geschlechtskraft bzw. Ihr Interesse am Geschlechtsverkehr verändert?		
56	Sind Sie auf Ihren Partner eifersüchtig? Misstrauen Sie ihm?		
57	Hat Ihr Ehepartner die Scheidung beantragt?		
58	Beobachten Sie morgendliches Zittern?		
59	Trinken Sie regelmäßig am Morgen?		
60	Waren Sie schon am Tage und mitten in der Woche betrunken?		
61	Haben Sie einige Tage hintereinander getrunken und waren unfähig, etwas anderes zu unternehmen?		
62	Kam es in betrunkenem Zustand zu Tätlichkeiten gegen andere? Wurden Sie reizbarer? Wurden Sie wegen Ausschreitungen eines Lokals verwiesen oder von der Polizei festgenommen und zur Ausnüchterung gebracht?		
63	Haben Sie wegen Trunkenheit am Arbeitsplatz Ihre Stellung verloren?		
64	Haben Sie oder Ihre Angehörigen einen Arzt oder Nervenarzt aufgesucht, in der Hoffnung, Rat oder Hilfe wegen des Trinkens zu bekommen?		
65	Sind bei Ihnen erhebliche Schlafstörungen aufgetreten?		
66	Nehmen Sie zum Alkohol auch Tabletten, um eine raschere Wirkung hervorzurufen?		
67	Scheuen Sie keinerlei Machenschaft, um in den Besitz von Alkohol zu kommen? Schrecken Sie vor keiner Lüge zurück?		

		Ja	Nein
68	Legen Sie keinen Wert mehr auf Ihr Äußeres und lassen Sie sich in jeder Hinsicht gehen?		
69	Wird Ihr Denkvermögen beeinträchtigt?		
70	Trinken Sie mit Personen, die weit unter Ihrem Niveau stehen?		
71	Wenn Sie nichts anderes zur Verfügung haben, nehmen Sie dann auch zu technischen Produkten Zuflucht (z.B. Haarwasser, Franzbranntwein oder auch billigem Wermut)?		
72	Hat Ihr Alkoholverbrauch in letzter Zeit abgenommen, oder stellen Sie sogar einen eindeutigen Verlust Ihrer Alkoholverträglichkeit fest?		
73	Treten bei Ihnen unerklärliche Ängste auf oder das Gefühl, bedroht oder verfolgt zu sein?		
74	Wird bei Ihnen ein starkes Zittern zur Dauererscheinung?		
75	Haben Sie die Fähigkeit verloren, eine Tätigkeit, wie etwa das Aufziehen einer Uhr, das Trinken aus einer Tasse oder das Rasieren, ohne vorheriges Trinken auszuführen?		
76	Nimmt das Trinken bei Ihnen eine zwanghafte Form an?		
77	Hatten Sie schon einmal Trugwahrnehmungen? Hörten oder sahen Sie Dinge, die in Wirklichkeit nicht vorhanden waren?		
78	Waren Sie schon einmal am Ende mit Ihren Ausflüchten und Lügen?		
79	Hatten Sie bereits Selbstmordgedanken oder auch einen Selbstmordversuch unternommen?		
80	Hatten Sie schon einmal ein Delirium tremens (Säuferwahnsinn)?		