

Teste dein
Trinkverhalten

VOLL OUT

Alkohol: Mehr Probleme als du denkst.

Alkohol – ein Thema?

Ist Alkohol für dich ein Thema? Mach' deine Kreuze und finde es heraus.

Ein Tipp: Lass' doch mal deinen Freund oder deine Freundin die Karte für dich ausfüllen.

In meiner Clique wird oft und viel Alkohol getrunken. ja nein

Mit Alkohol bin ich selbstbewusster und kontaktfreudiger. ja nein

Mir fällt es schwer einzuschätzen, wie viel Alkohol ich vertrage, und manchmal überschreite ich diese Grenze. ja nein

Wenn ich Alkohol trinke, denke ich nicht darüber nach, ob ich am nächsten Tag in die Schule oder zur Arbeit muss. ja nein

Manchmal tue ich unter Alkoholeinfluss Dinge, die mir hinterher leid tun. ja nein

Es kommt vor, dass ich Alkohol und andere Drogen gleichzeitig nehme. ja nein

Manchmal weiß ich am nächsten Morgen nicht mehr, wie viel ich abends getrunken habe. ja nein

Ich trinke häufig Alkohol, auch wenn ich alleine bin. ja nein

Es gibt selten mehrere Tage nacheinander, an denen ich keinen Alkohol trinke. ja nein

Meine Freunde haben mir schon mal gesagt, dass ich weniger trinken sollte. ja nein

Ich hatte schon mehrmals einen Filmriss nach starkem Trinken. ja nein

Ich habe schon mehrmals versucht, mir Regeln zu setzen, um weniger zu trinken. ja nein

Ich mache mir ernsthaft Sorgen um meinen Alkoholkonsum. ja nein

Du hast mehrere Ja-Kreuze? Das kann ein Hinweis auf eine Alkoholgefährdung sein. Beobachte mal deine Trinkgewohnheiten und versuche, weniger zu trinken. Wenn du von den letzten sechs Fragen eine oder mehrere mit Ja beantwortet hast, solltest du auf jeden Fall mit jemandem darüber sprechen, der etwas davon versteht.

Wenn du Fragen zum Thema hast, wende dich einfach an die Drogenberatung oder nutze unsere anonyme Online-Beratung.
Tel.: 492 5173 (Drogenhilfe)

www.vollistout.de