

## SELBSTTEST

### IST KONTROLLIERTES TRINKEN DAS RICHTIGE ZIEL FÜR SIE?

Wenn Sie eine Veränderung Ihres Umgangs mit Alkohol anstreben, taucht die Frage auf, ob Sie Ihren Alkoholkonsum **reduzieren** oder **ganz alkoholfrei leben** möchten. Der folgende Selbsttest gibt Ihnen eine Entscheidungshilfe dafür.

Kreuzen Sie bitte im folgenden die Aussagen an, die auf Sie zutreffen und lesen Sie die entsprechenden Ausführungen dazu.

## Selbsttest



### **Ich lebe bereits zufrieden abstinent.**

Wenn Sie ein Alkoholproblem durch den gänzlichen Verzicht auf Alkohol bereits zufriedenstellend überwunden haben oder aus anderen Gründen überhaupt keinen Alkohol trinken, sollten Sie diesem Weg treu bleiben. Denn: Erneuter Alkoholkonsum würde die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls in alte Konsumgewohnheiten erhöhen. Verfahren Sie also nicht nach dem sprichwörtlichen Motto "Wenn es dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis." Sie wissen ja, was dabei meistens herauskommt.

### **Ich bin alkoholabhängig.**

Die Frage, ob Sie alkoholabhängig sind, können Sie am besten mit einer Fachkraft abklären (Suchttherapeut, Arzt, Psychotherapeut u.a.). Einen Anhaltspunkt kann Ihnen aber bereits die Beantwortung der folgenden Fragen liefern, anhand derer in Fachkreisen entschieden wird, ob eine Abhängigkeit vorliegt oder nicht.

1) Haben Sie schon einmal festgestellt, dass Sie wesentlich mehr Alkohol vertragen als früher,

a) dass also die gleiche Menge Alkohol eine geringere Wirkung hat als früher,

Ja  Nein

b) oder dass Sie mehr trinken müssen als früher, um dieselbe Wirkung zu erzielen?

Ja  Nein

2) Wenn Sie weniger als üblich oder nichts trinken:

a) Haben Sie da schon einmal körperliche Beschwerden, wie z.B. Herzrasen, Zittern, Schlaflosigkeit, Übelkeit gehabt?

Ja  Nein

b) oder haben Sie schon einmal Alkohol getrunken, um die genannten körperlichen Beschwerden zu lindern oder zu vermeiden?

Ja  Nein

3) Haben Sie schon wiederholt größere Mengen, häufiger oder über längere Zeit Alkohol getrunken, als Sie eigentlich wollten?

Ja  Nein

- 4) Haben Sie schon einmal über längere Zeit den Wunsch gehabt oder erfolglose Versuche unternommen, weniger zu trinken?
- Ja  Nein
- 5) Kostet es Sie öfter viel Zeit, sich Alkohol zu beschaffen, ihn zu trinken oder sich von seinen Wirkungen zu erholen?
- Ja  Nein
- 6) Haben Sie wegen Alkohol wichtige Aktivitäten, wie Ihre Arbeit, Sport oder Treffen mit Freunden oder Verwandten, eingeschränkt oder ganz aufgegeben?
- Ja  Nein
- 7) Haben Sie schon einmal Ihren Alkoholkonsum fortgesetzt, obwohl Sie alkoholbedingte körperliche Beschwerden oder psychische Probleme hatten? (z. B. eine Lebererkrankung, Ängste, Depressionen usw.)
- Ja  Nein

Zählen Sie nun bitte zusammen, wie oft Sie mit „Ja“ geantwortet haben. Bei den Fragen 1 und 2 wird jeweils nur 1 Punkt vergeben (und zwar dann, wenn Sie a und/oder b bejaht haben). Wenn Sie mindestens dreimal mit „Ja“ geantwortet haben, liegt eine Alkoholabhängigkeit nahe. Wenn Sie alle oder fast alle Fragen bejaht haben, ist eine schwere Abhängigkeit anzunehmen. In diesem Fall wäre eine alkoholabstinente Lebensweise der solideste Weg. Nehmen Sie dann Kontakt mit einer Suchtfachkraft auf und erörtern Sie gemeinsam, wie es für Sie am besten weitergehen könnte.

### **Ich plane eine Schwangerschaft bzw. bin bereits schwanger.**

Es gibt keine Alkoholmenge, die – von einer schwangeren Frau konsumiert – mit absoluter Sicherheit keine Gefahr für die gesunde Entwicklung des Embryos darstellen würde. Alkoholkonsum in der Schwangerschaft erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das werdende Kind unwiderruflich organische, intellektuelle und/oder psychische Schäden erleidet („Alkoholeffekte“ bzw. „Alkoholembryopathie“). Die Empfehlung lautet deshalb: Trinken Sie als Frau und als Mann keinen Alkohol, wenn Sie eine Schwangerschaft planen. Und: Nehmen Sie als Frau keinen Alkohol zu sich, wenn Sie schwanger sind. Als werdender Vater können Sie Ihre Frau in deren Alkoholabstinenz unterstützen, indem Sie selbst auf Alkohol verzichten oder Ihren Alkoholkonsum deutlich einschränken. Nebenbei bemerkt: Sollte Ihnen der Verzicht auf Alkohol in dieser Zeit schwer fallen, ist dies ein Hinweis auf eine Bindung (=Abhängigkeit), die Sie in Bezug auf Alkohol

entwickelt haben. Die im vorherigen Punkt genannten Kriterien können Sie zur Prüfung der Frage „Bin ich alkoholabhängig?“ heranziehen.

### **Ich stille mein Kind.**

Nicht nur vor der Geburt, sondern auch beim Stillen erreicht der von der Mutter getrunkene Alkohol die Organe des Kindes und kann sie schädigen. Deshalb gilt auch für die Stillzeit: Am besten trinken Sie gar keinen Alkohol. Falls es Ihnen nicht möglich sein sollte, ganz auf Alkohol zu verzichten, sollten Sie aber auf jeden Fall nur so wenig Alkohol bzw. in solchem Abstand vor dem Stillen trinken, dass er bis zum Stillen abgebaut ist. Wie viel Zeit Sie für den Alkoholabbau ansetzen sollten, können Sie Schritt 4 dieses 10-Schritte-Programms entnehmen.

### **Bei mir ist eine „alkoholsensible“ körperliche Vorschädigung vorhanden.**

Überprüfen Sie, ob Organe Ihres Körpers, die auf Alkohol ansprechen, bereits geschädigt sind. Dazu gehören unter anderem: Leber (Leberentzündung bzw. Hepatitis; Leberverhärtung bzw. Leberzirrhose; Leberkrebs bzw. malignes Hepatom), Speiseröhre (Krampfadern der Speiseröhre bzw. Varizenblutungen; Speiseröhrenkrebs bzw. Ösophaguskarzinom), Magen (Magenschleimhautentzündung bzw. Gastritis; Magengeschwür bzw. Magenulcus), Bauchspeicheldrüse (Bauchspeicheldrüsenentzündung bzw. Pankreatitis), Herz (Herzmuskelschwäche bzw. Kardiomyopathie), Nerven (Nervenentzündung bzw. Polyneuropathie) und Gehirn (z.B. Psychoorganisches Syndrom). Durch einen gänzlich alkoholfreie Lebensweise können Sie einem Fortschreiten dieser Erkrankungen am besten Einhalt gebieten.

### **Ich nehme Medikamente ein, die nicht zusammen mit Alkohol eingenommen werden sollten.**

Manche Medikamente verändern ihre Wirkung unter dem Einfluss von Alkohol. Alkohol kann die Wirkungsweise des Medikaments verringern oder steigern. Oft ist die Stärke der Wechselwirkung zwischen Alkohol und Medikamenten nicht vorhersagbar, weil sie stark von Merkmalen der jeweiligen Person abhängt, wie etwa ihrer körperlichen oder seelischen Verfassung. Es ist deshalb angeraten, längerfristig Abstand von Alkohol zu finden, wenn Sie dauerhaft auf ein Medikament angewiesen sind, das Wechselwirkungen mit Alkohol erzeugt. Dem Beipackzettel Ihrer Medikamente können Sie entnehmen, ob eine derartige Wechselwirkung zu erwarten ist.

**Bei mir ist es durch Alkoholkonsum immer wieder zu unbedachten Handlungen gekommen.**

Neigen Sie dazu, sich oder andere durch Zuviel-Trinken in Schwierigkeiten zu bringen? Kommt es zum Beispiel vor, dass Sie unter Alkoholeinfluss ein Fahrzeug führen, gewalttätig werden, Gesetzesverstöße begehen (z.B. Diebstähle oder Einbrüche) oder sich selbst schädigen (z.B. sich bewusst verletzen oder Selbstmordversuche begehen)? In diesen Fällen wäre es am vernünftigsten, gar keinen Alkohol zu trinken.

Mit „klarem Kopf“ fällt es nämlich erfahrungsgemäß leichter, Vorsicht walten zu lassen und eigenen Problemen bzw. sozialen Schwierigkeiten vorbeugen.

**Ich habe bereits Alkoholentzugserscheinungen erlebt.**

Welche der folgenden Symptome sind bei Ihnen schon einmal aufgetreten, **nachdem Sie einige Stunden oder Tage keinen oder weniger Alkohol getrunken hatten?**

- Schwitzen, Herzrasen (Puls über 100)
- Zittern (der vorgehaltenen Hand, der Zunge oder der Augenlider)
- Schlaflosigkeit
- Übelkeit oder Erbrechen
- Halluzinationen (z.B. weiße Mäuse sehen, Stimmen hören)
- Gesteigerte Unruhe, Erregung
- Angst
- Krampfanfälle.

Beim Auftreten von mindestens zwei der acht genannten Merkmale spricht man von "Alkoholentzugssyndrom". Ein Alkoholentzugssyndrom deutet auf eine schon länger bestehende bzw. schwere Alkoholabhängigkeit hin. Einige Untersuchungen – nicht alle – sprechen dafür, dass kontrolliertes Trinken seltener bzw. weniger gut gelingt, wenn man bereits ausgeprägte Entzugserscheinungen erlebt hat. Wenn Sie eine entsprechende Entzugssymptomatik kennen, ist somit Abstinenz als Ziel erster Wahl in Erwägung zu ziehen.

**Eine mir nahestehende, ehemals alkoholabhängige Person lebt abstinent und wünscht sich dies auch von mir.**

Wenn Ihr Partner oder eine andere Ihnen nahestehende Person ein Alkoholproblem durch Abstinenz gemeistert hat, kann es eine Hilfe für diese Person sein, wenn auch Sie keinen Alkohol konsumieren – nicht zuletzt dann, wenn die Ihnen nahestehende Person sich das wünscht. Ziehen Sie deshalb in Erwägung, **gemeinsam** einen abstinenten Weg zu bestreiten. Auf diese Weise stabilisieren Sie nicht nur die Abstinenz der/des Anderen, sondern können auch Ihr eigenes Alkoholproblem überwinden.

**Haben Sie eine oder mehrere der oben genannten 9 Aussagen bejaht? Dann empfehlen wir Ihnen, den abstinenten Weg einzuschlagen. Eine Suchtberatungsstelle, ein Arzt Ihres Vertrauens oder eine Selbsthilfegruppe kann Sie auf dem Weg zum Erreichen und Festigen der Abstinenz unterstützen.**

Wenn Ihnen aber das Abstinenzziel momentan unrealistisch hoch gesteckt oder aus einem anderen Grund nicht erwünscht erscheint, ist kontrolliertes Trinken die zweitbeste Alternative, um Ihr übermäßiges Trinken „in den Griff zu kriegen“.

Sollten Sie sich zur Alkoholreduktion entscheiden, so empfehlen wir Ihnen, systematisch nach unserem „10-Schritte-Programm“, einem „Selbstlernprogramm zum kontrollierten Trinken“ vorzugehen.

Wie auch immer Ihre Zielentscheidung nun aussehen mag, empfehlen wir Ihnen:

**! Gehen Sie so mit Alkohol um, dass es damit sowohl Ihnen als auch den Menschen Ihrer Umgebung gut geht.**

## GRATULATION

Sie haben eine Weichenstellung vorgenommen:  
Sie haben festgelegt, welchen Umgang mit Alkohol Sie ansteuern möchten (Abstinenz oder kontrolliertes Trinken).