

TEST DINE ALKOHOLVANER

Er du i tvivl om du drikker for meget,
eller er du bare nysgerrig, så prøv at teste dig
selv med spørgsmålene på de næste sider



TEST DIG SELV

1 HAR ANDRE NOGENSINDE VÆRET BEKYMREDE OVER DINE DRIKKEVANER ELLER FORESLÅET DIG AT SKÆRE NED?

Nej, aldrig = **0 point**

Ja, men ikke det seneste år = **2 point**

Ja, inden for det sidste år = **4 point**

2 HAR DU NOGENSINDE VÆRET SKYLD I ULYKKER, HVOR DU SELV ELLER ANDRE KOM TILSKADE, FORDI DU HAVDE DRUKKET?

Nej, aldrig = **0 point**

Ja, men ikke det seneste år = **2 point**

Ja, inden for det sidste år = **4 point**

3 HAR DU HAFT DÅRLIG SAMVITTIGHED ELLER SKYLDFØLELSE, EFTER AT DU HAVDE DRUKKET?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag eller dagligt = **4 point**

4

HAR DU OPLEVET, AT DU IKKE KUNNE STOPPE, NÅR DU FØRST VAR BEGYNDT AT DRIKKE?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag eller dagligt = **4 point**

5

HAR DU OPLEVET, AT DU IKKE KUNNE GØRE DET, DER NORMALT FORVENTES AF DIG, FORDI DU HAVDE DRUKKET?

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag eller dagligt = **4 point**



6

**HAR DU MÅTTET HAVE EN LILLE
ÉN OM MORGENEN, EFTER AT DU
HAVDE DRUKKET MEGET DAGEN
FØR?**

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag
eller dagligt = **4 point**

7

**HAR DU OPLEVET, AT DU IKKE
KUNNE HUSKE, HVAD DER SKETE
AFTENEN FØR, FORDI DU HAVDE
DRUKKET?**

Nej = **0 point**

Ja, men ikke hver måned = **1 point**

Ja, månedligt = **2 point**

Ja, ugentligt = **3 point**

Ja, næsten hver dag eller
dagligt = **4 point**

8

**HVOR OFTE DRIKKER DU ØL,
VIN, HEDVIN ELLER SPIRITUS?**

Aldrig = **0 point**

Højest én gang om måneden = **1 point**

2-4 gange om måneden = **2 point**

2-3 gange om ugen = **3 point**

9

**HVOR MANGE GENSTANDE
DRIKKER DU ALMINDELIGVIS
I LØBET AF EN DAG?**

1-2 = **0 point**

3-4 = **1 point**

5-6 = **2 point**

7-9 = **3 point**

10 eller flere = **4 point**

10

**10. HVOR TIT DRIKKER
DU SEKS GENSTANDE ELLER
FLERE I LØBET AF EN DAG?**

Aldrig = **0 point**

Højest én gang om
måneden = **1 point**

2-4 gange om måneden = **2 point**

2-3 gange om ugen = **3 point**

4 gange om ugen
eller oftere = **4 point**

TÆL DINE POINT SAMMEN

0-7 point: du har tilsyneladende ingen problemer med alkohol.

8-12 point: du har formentlig ikke de store problemer med alkohol, men der kan alligevel være noget at vinde ved at sætte forbruget ned.

12 point og derover:

dine alkoholvaner trænger til at blive ændret.

Prøv at se på testen igen. Hvis du har svaret Ja på spørgsmål 4, 5 eller 6, kan noget tyde på, at du er ved at blive afhængig af alkohol – eller allerede er blevet det. Under alle omstændigheder vil det være godt, hvis du gør noget ved dit alkoholforbrug nu.

PAS PÅ DIG SELV

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at:

- kvinder højst drikker 7 genstande, og mænd højst drikker 14 genstande om ugen.
- du aldrig drikker mere end 5 genstande ad gangen - fx på én aften.

Er dit alkoholforbrug større, er der en risiko for dit helbred.

Du kan få gratis ambulante alkoholrådgivning i alkoholambulatorier/rådgivninger samt hos egen læge. Søg oplysninger i din kommune, på kommunens hjemmeside eller på www.hope.dk

Har du brug for et fællesskab uden alkohol?

WWW.LAENKEN.DK

Udgivet af Landsforeningen Lænken 2011