

# 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 nogen sinde været skyld

i ulykker, hvor du selv eller andre kom til skade, 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

Højst 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

**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.** Hvor tit drikker du seks genstande eller flere i løbet af en dag?

Aldrig = 0 point

Højst 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 nok 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 tage testen igen. Hvis du har svaret JA til 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. For dig, for din familie og for dine venner.

## PAS PÅ DIG SELV

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- ☉ Kvinder højst drikker 7 genstande, og mænd højst drikker 14 genstande om ugen.
- ☉ Du aldrig drikker mere end 5 genstande ad gangen – f.eks. på én aften.

Er dit alkoholforbrug større, er der en risiko for dit helbred. Du kan få gratis ambulatant alkoholrådgivning i alkohol ambulatorier/ rådgivninger, samt hos egen læge. Søg oplysning i din kommune, på kommunens hjemmeside eller på [www.hope.dk](http://www.hope.dk)

## Har du brug for et socialt fællesskab uden alkohol?

Find din lokale Lænkeforening på

**WWW.FORENING.LAENKEN.DK**

Tlf: 36 77 56 56 Email: [lf@laenken.dk](mailto:lf@laenken.dk)



Udgivet af Landsforeningen Lænken 2015



Lænken er uafhængig af religiøse, politiske og kommercielle interesser og er ikke en afholdsforening.