

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 ambulante alkoholrådgivning i alkohol ambulatorier/ rådgivninger, samt hos egen læge. Søg oplysning i din kommune, på kommunens hjemmeside eller på 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



Udgivet af Landsforeningen Lænken 2015



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