

Tool: 11

Aufgabe: Selbst-Test Alkohol



| | | |
|--------------|----|---|
| Modul | 3 | Folgen des Konsums und Sucht-Potential erkennen |
| Tool | 11 | Aufgabe: Selbst-Test Alkohol |



Mache den Test:

Wie viel Alkohol trinkst Du?

Trinkst Du vielleicht zu viel Alkohol?

Willst Du eigentlich aufhören, Alkohol zu trinken?

Hast Du ein Problem mit Alkohol?

Selbst-Test Alkohol

Lies Dir die Fragen durch.

Du kannst Dir die Fragen auch vorlesen lassen.

Kreuze bei jeder Frage entweder **Ja** oder **Nein** an.

Du musst Dich immer für eine Antwort entscheiden.

Durch den Test erfährst Du,

ob Du in Situationen Alkohol trinken,


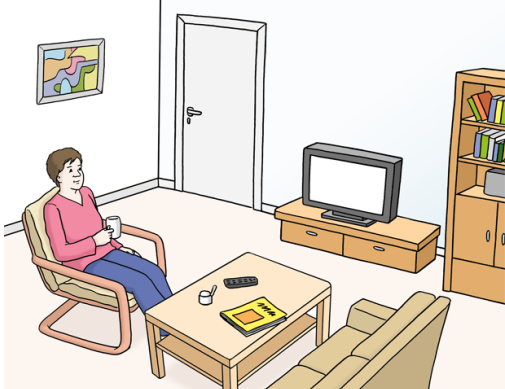
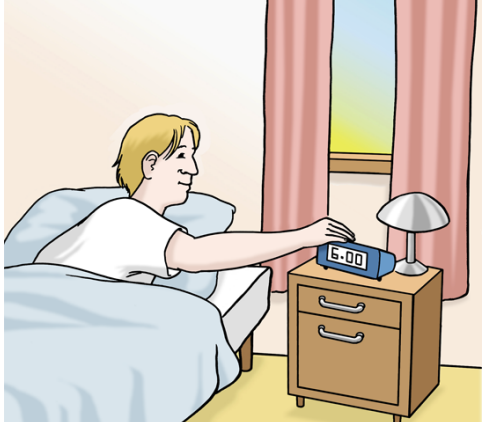
in denen es nicht so gut ist, Alkohol zu trinken.

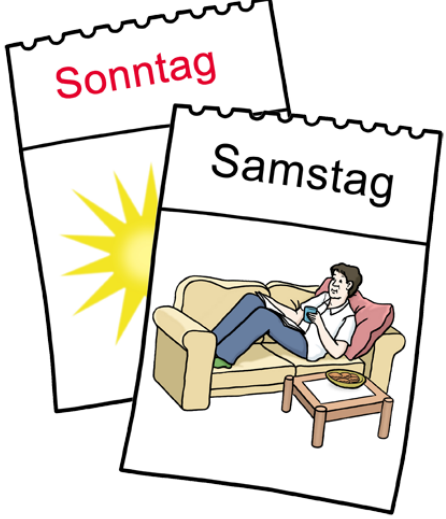
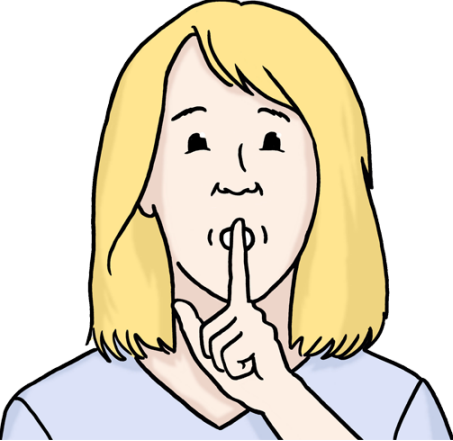
Zum Beispiel:

Auf der Arbeit.


Oder wenn Du im Straßenverkehr unterwegs bist.

Selbst-Test

| | | |
|---|---|--------------------|
|  | <p>Trinkst Du Alkohol, wenn Du arbeitest?</p> | <p>Ja Nein</p> |
|  | <p>Trinkst Du Alkohol Lieber, wenn Du alleine bist?</p> | <p>Ja Nein</p> |
|  | <p>Trinkst Du Alkohol direkt nach dem Aufstehen?</p> | <p>Ja Nein</p> |

| | | |
|--|--|--------------------|
|  | <p>Trinkst Du jedes Wochenende Alkohol?</p> | <p>Ja Nein</p> |
|  | <p>Darf niemand wissen, dass Du Alkohol trinkst?</p> | <p>Ja Nein</p> |

| | | |
|---|---|--------------------|
|  | <p>Trinkst Du jeden Tag Alkohol?</p> | <p>Ja Nein</p> |
|  | <p>Trinkst Du mehr Alkohol als Du willst?</p> | <p>Ja Nein</p> |

| | | |
|---|--|--------------------|
|  | <p>Hast Du Probleme, weil Du Alkohol trinkst?</p> | <p>Ja Nein</p> |
|  | <p>Trinkst Du Alkohol, wenn Du unterwegs bist?</p> | <p>Ja Nein</p> |
|  | <p>Trinkst Du Alkohol, wenn Kinder dabei sind?</p> | <p>Ja Nein</p> |

| | | |
|--------------|----|---|
| Modul | 3 | Folgen des Konsums und Sucht-Potential erkennen |
| Tool | 11 | Aufgabe: Selbst-Test Alkohol |



Auswertung

Hast Du bei einer oder bei mehreren Fragen **Ja** angekreuzt?

Dann könnte es sein, dass Du ein Problem mit Alkohol hast.

Du kannst mit einer Person darüber sprechen, der Du vertraust.

Das kann ein Freund oder eine Freundin sein.

Oder ein Betreuer.

Oder Du machst einen Termin in der Sucht-Beratung.

Quelle:

Selbsttest Alkohol zur Verfügung gestellt von:

Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“. Original verfügbar unter: https://www.aktionberatung.de/userfiles/files/05_selbsttest_alkohol_leichte_sprache.pdf

Die Bilder sind von: Im Rahmen des Bundesmodellprojektes: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers (Atelier Fleetinsel) 2013.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:

leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu, Kronenstraße 36, 87435 Kempten)