Selbsttest: Ist aus meiner Gewohnheit mehr geworden?

Sechs Fragen nach den ärztlichen Anzeichen einer Abhängigkeit

Die sechs Fragen entsprechen den Anzeichen, nach denen Ärztinnen und Ärzte eine Abhängigkeit beurteilen. Denken Sie an die letzten zwölf Monate und an das, was Sie beschäftigt: Alkohol, ein Medikament, Nikotin oder etwas anderes. Antworten Sie ehrlich. Niemand außer Ihnen sieht dieses Blatt.

Worum geht es bei mir?

Die sechs Fragen

Bitte kreuzen Sie bei jeder Frage Ja oder Nein an.

		Ja	Nein
1	Hatte ich oft ein starkes Verlangen danach, das sich kaum beiseiteschieben ließ?	☐	☐
2	Habe ich öfter mehr oder länger konsumiert, als ich mir vorgenommen hatte? Oder sind Versuche, weniger zu nehmen, gescheitert?	☐	☐
3	Ging es mir körperlich oder seelisch schlecht, wenn ich weniger genommen oder aufgehört habe? Oder habe ich konsumiert, um das zu vermeiden?	☐	☐
4	Brauche ich heute mehr als früher, um die gleiche Wirkung zu spüren?	☐	☐
5	Habe ich deswegen anderes vernachlässigt, zum Beispiel Familie, Freunde, Hobbys oder Arbeit?	☐	☐
6	Habe ich weitergemacht, obwohl ich wusste, dass es meiner Gesundheit, meiner Beziehung oder meiner Arbeit schadet?	☐	☐

Anzahl meiner Ja-Antworten: ☐

Auswertung

Kein Ja

Im Moment spricht nichts für eine Abhängigkeit. Wenn Sie sich trotzdem Sorgen machen, dürfen Sie das jederzeit ärztlich besprechen.

Ein bis zwei Ja

Ihr Konsum zeigt erste Warnzeichen. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, etwas zu verändern. Ein Gespräch in Ihrer Hausarztpraxis oder einer Suchtberatungsstelle hilft Ihnen dabei.

Drei oder mehr Ja

Das spricht für eine Abhängigkeit. Bitte lassen Sie das ärztlich oder in einer Suchtberatungsstelle abklären. Das ist kein Urteil über Sie, sondern der Beginn einer Behandlung, die wirkt.

Wichtig: Dieser Test ersetzt keine ärztliche Diagnose. Wenn Sie täglich viel Alkohol trinken oder lange Schlaf- und Beruhigungsmittel nehmen, hören Sie bitte nicht plötzlich allein auf. Sprechen Sie vorher mit Ihrer Hausarztpraxis.

Meine nächsten Schritte

Was nehme ich mir vor? Mit wem spreche ich, und bis wann?

Hilfe: Suchtberatungsstellen: www.dhs.de/einrichtungssuche.html · Sucht & Drogen Hotline 01806 313031 (täglich 8–24 Uhr, 20 Cent pro Anruf) · TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, rund um die Uhr) · Notfall 112