

# 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](http://www.hope.dk)

**Har du brug for et fællesskab uden alkohol?**

[WWW.LAENKEN.DK](http://WWW.LAENKEN.DK)

Udgivet af Landsforeningen Lænken 2011