Überreicht durch:

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA)
Fachausschuss der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege im Land Sachsen-Anhalt e.V.

Welche Rolle spielt Alkohol in Ihrem Leben?

Die folgenden Aussagen beschreiben eine Reihe von Verhaltensweisen und Problemen, die auftreten können, wenn Sie regelmäßig Alkohol trinken. Prüfen Sie bei jeder Aussage, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht, und kreuzen Sie das entsprechende Feld an.

1 Haben Sie anderen gegenüber schon einmal untertrieben, wie viel Alkohol Sie trinken?	Ja ___	Nein ___
2 Haben Sie nach ein paar Gläsern Alkohol manchmal nichts gegessen oder eine Mahlzeit ausgelassen, da Sie sich nicht hungrig fühlten?	Ja ___	Nein ___
3 Helfen ein paar Gläser Alkohol, Ihr Zittern zu verhindern?	Ja ___	Nein ___
4 Haben Sie, nachdem Sie Alkohol getrunken haben, manchmal Schwierigkeiten, sich an Teile des Tages oder der Nacht zu erinnern?	Ja ___	Nein ___
5 Trinken Sie gewöhnlich Alkohol, um zu entspannen oder Ihre Nerven zu beruhigen?	Ja ___	Nein ___
6Trinken Sie, um Ihre Probleme für einige Zeit vergessen zu können?	Ja ___	Nein ___
7 Haben Sie schon einmal mehr Alkohol getrunken, nachdem Sie einen Verlust in Ihrem Leben erlitten haben?	Ja ___	Nein ___
8 Hat Ihnen schon einmal ein Arzt bzw. eine Ärztin oder eine andere Person gesagt, sie mache sich Sorgen bezüglich Ihres Alkoholkonsums?	Ja ___	Nein ___
9 Haben Sie jemals Trinkregeln aufgestellt, um besser mit Ihrem Alkoholkonsum klarzukommen?	Ja ___	Nein ___
10 Verschafft Ihnen ein alkoholisches Getränk Erleichterung, wenn Sie sich einsam fühlen?	Ja ___	Nein ___

Haben Sie zwei oder mehr dieser Fragen mit JA beantwortet? Dann haben Sie vermutlich ein ernstzunehmendes Alkoholproblem entwickelt und sollten Hilfe und Beratung annehmen.

Bundesweite Sucht und Drogen Hotline 01805 313031
(Kostenpflichtig – 0,14 € / Min. a. d. Festnetz,
Mobilfunkpreise max. 0,42 € / Min., unterstützt von NEXT ID)
täglich von 0 bis 24 Uhr verfügbar

Im **SUCHTHILFEWEGWEISER für Sachsen-Anhalt** finden Sie alle Einrichtungen der Suchthilfe und –prävention

www.ls-suchtfragen-lsa.de/suchthilfewegweiser

Nach:
Kopiervorlage 2.2 aus: DHS, Substanzbezogene Störungen im Alter, 2006; www.unabhaengig-im-alter.de

Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA)
Fachausschuss der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege im Land Sachsen-Anhalt e.V.
Halberstädter Str. 98 ▪ 39112 Magdeburg

An wen können Sie und Ihre Angehörigen sich wenden, wenn Sie Probleme mit Suchtmitteln haben?

Anerkannte Suchtberatungsstellen in Sachsen-Anhalt

Anschriften in dieser Mappe; Kontaktdaten aller Einrichtungen der Suchthilfe und –prävention in Sachsen-Anhalt finden Sie im Suchthilfewegweiser der LS-LSA hier:

www.ls-suchtfragen-lsa.de/suchthilfewegweiser/

Gesundheitsämter in Sachsen-Anhalt

www.ms.sachsen-anhalt.de/themen/gesundheit/daten-zur-gesundheit/badegewaesser/kontakte/gesundheitsaemter

Wo finden Sie weiterführende Informationen?

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen – DHS betreibt das Internetportal

www.unabhaengig-im-alter.de

Hier finden Sie vielfältige Informationen, auch die Flyer und Broschüren dieser Informationsmappe. Sie können dort Materialien auch in größerer Stückzahl kostenfrei bestellen.

Sensibilisierung und Qualifizierung von Fachkräften in der Alten- und Suchthilfe

Das Bundesministerium für Gesundheit hat im Förderschwerpunkt „Sucht im Alter - Sensibilisierung und Qualifizierung von Fachkräften in der Alten- und Suchthilfe“ acht Modellprojekte gefördert. Deren Erfahrungen, Konzepte und Materialien stehen hier zur Verfügung:

www.unabhaengig-im-alter.de/index.php?id=37