

Menge und Zeitpunkt des Alkoholkonsums zu verlieren (siehe Selbsttest unten).

So erging es auch Erwin S. in den Jahren seiner schweren, unbehandelten Depression und daraus resultierender Alkoholabhängigkeit. „Schlussendlich führte alles bis zu einem Suizidversuch. „So kam ich damals in Gugging in Therapie, wo auch endlich meine Depression diagnostiziert und behandelt wurde, und dann ging es aufwärts. In einem langen Prozess konnte ich die Depression und die Alkoholabhängigkeit bewältigen.“ Erwin S. betont in diesem Zusammenhang, welche große Stütze ihm dabei seine Frau war, die immer zu ihm

stand, und das ist beileibe nicht selbstverständlich, denn Alkoholismus zerstört in der Regel auch viele Beziehungen, und Angehörige sind oft extrem belastet.

„Jeder Mensch, der einem Alkoholiker nahesteht, ist unter ständigem Druck und überfordert. Deshalb braucht er Hilfe“, sagt eine anonym bleiben wollende Mitarbeiterin von Al-Anon, einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe, die seit jeher nach den Prinzipien der 1935 in den USA gegründeten „Mutterorganisation“ der Anonymen Alkoholiker (AA) arbeitet. „Angehörige und Freunde leiden mit und werden oft selbst krank. In ihren verzweifel-

SELBSTTEST

AUDIT-Screening-Test zur Ermittlung einer Alkoholproblematik. Als Maßeinheit gilt: 1 Getränk = 1 Seidel/Dose Bier (0,33 l) oder 1/8 Wein/Sekt (0,125 l) oder 1 Stamperl/Glas Korn, Rum, Schnaps, Weinbrand, Whisky und Ähnliches (0,02 l)

1. Wie oft nehmen Sie ein alkoholisches Getränk zu sich?

- Nie 0 Punkte
- 1 x im Monat oder weniger 1 Punkt
- 2 bis 4 x im Monat 2 Punkte
- 4 x oder mehr die Woche 4 Punkte

2. Wenn Sie alkoholische Getränke zu sich nehmen, wie viel trinken Sie dann typischerweise an einem Tag?

- 1 oder 2 0 Punkte
- 3 oder 4 1 Punkt
- 5 oder 6 2 Punkte
- 7 bis 9 3 Punkte
- 10 oder mehr 4 Punkte

3. Wie oft trinken Sie sechs oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit?

- Nie 0 Punkte
- Weniger als 1 x im Monat 1 Punkt
- 1 x im Monat 2 Punkte
- 1 x in der Woche 3 Punkte
- Täglich oder fast täglich 4 Punkte

4. Wie oft haben Sie in den letzten zwölf Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten?

- Nie 0 Punkte
- Weniger als 1 x im Monat 1 Punkt
- 1 x im Monat 2 Punkte
- 1 x in der Woche 3 Punkte
- Täglich oder fast täglich 4 Punkte

5. Wie oft passierte es in den letzten zwölf Monaten, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man in der Familie, im Freundeskreis oder im Berufsleben an Sie hatte, nicht mehr erfüllen konnten?

- Nie 0 Punkte
- Weniger als 1 x im Monat 1 Punkt
- 1 x im Monat 2 Punkte
- 1 x in der Woche 3 Punkte
- Täglich oder fast täglich 4 Punkte

6. Wie oft brauchten Sie während der letzten zwölf Monate am Morgen ein alkoholisches Getränk, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder fit zu fühlen?

- Nie 0 Punkte
- Weniger als 1 x im Monat 1 Punkt
- 1 x im Monat 2 Punkte
- 1 x in der Woche 3 Punkte
- Täglich oder fast täglich 4 Punkte

7. Wie oft hatten Sie während der letzten zwölf Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse?

- Nie 0 Punkte
- Weniger als 1 x im Monat 1 Punkt
- 1 x im Monat 2 Punkte
- 1 x in der Woche 3 Punkte
- Täglich oder fast täglich 4 Punkte

8. Wie oft haben Sie sich während der letzten zwölf Monate nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern können, weil Sie getrunken hatten?

- Nie 0 Punkte
- Weniger als 1 x im Monat 1 Punkt
- 1 x im Monat 2 Punkte
- 1 x in der Woche 3 Punkte
- Täglich oder fast täglich 4 Punkte

9. Haben Sie sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss schon einmal verletzt?

- Nein 0 Punkte
- Ja, aber nicht im letzten Jahr 2 Punkte
- Ja, während des letzten Jahres 4 Punkte

10. Hat ein Verwandter, Freund oder auch ein Arzt schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken?

- Nein 0 Punkte
- Ja, aber nicht im letzten Jahr 2 Punkte
- Ja, während des letzten Jahres 4 Punkte

GESAMT

Auswertung: Eine Punktezah von 8 (bzw. 5 bei Frauen) oder mehr weist auf einen gefährlichen und schädlichen Alkoholkonsum hin. Auch eine Punktezah von 5 oder mehr bei Männern kann unter Umständen mit einem erhöhten Risiko einhergehen.