

# Test : Heb ik een alcoholprobleem ?

Antwoord eerlijk op deze vragen met 'ja' of 'neen'.

|   | JA | NEEN |
|---|----|------|
| 1. Ik heb dikwijls last van trillende handen  | 0  | 0    |
| 2. Ik ben 's morgens nogal misselijk  | 0  | 0    |
| 3. Ik heb wel eens geprobeerd om dat trillen en die misselijkheid in de ochtend te verhelpen met alcohol.           | 0  | 0    |
| 4. Het komt regelmatig voor dat ik voor het middageten alcohol drink.   | 0  | 0    |
| 5. Ik voel mij dikwijls verbitterd omdat ik zoveel problemen heb.   | 0  | 0    |
| 6. Ik kan moeilijk stoppen : na de eerste glazen alcohol heb ik een onweerstaanbaar verlangen om verder te drinken. | 0  | 0    |
| 7. Ik denk dikwijls aan alcohol.  | 0  | 0    |
| 8. Als ik drink, eet ik weinig  | 0  | 0    |
| 9. Op mijn werk heb ik al problemen gehad wegens mijn alcoholgebruik.   | 0  | 0    |
| 10. Sinds ik meer alcohol drink, kan ik me minder concentreren.   | 0  | 0    |
| 11. Ik voel me vaak schuldig omdat ik gedronken heb.  | 0  | 0    |
| 12. Zonder alcohol zou ik minder problemen hebben   | 0  | 0    |
| 13. Ik geloof dat alcohol mijn leven kapot aan het maken is   | 0  | 0    |
| 14. Ik denk dat ik minder moet gaan drinken.  | 0  | 0    |
| 15. Ik drink alcohol omminder zenuwachtig te zijn.  | 0  | 0    |
| 16. Sommige dagen wil ik ophouden met drinken, maar andere dagen zou ik liever doordrinken.                         | 0  | 0    |
| 17. Ik voel me soms schuldig tegenover mijn kinderen omdat ik drink.  | 0  | 0    |
| 18. Mijn partner zegt me dat ik teveel drink.   | 0  | 0    |
| 19. Ik probeer voor een bepaalde tijd niet te drinken.  | 0  | 0    |
| 20. Men heeft mij al vaak gezegd dat ik naar alcohol ruik.  | 0  | 0    |

Heb je goed nagedacht en eerlijk op deze twintig vragen geantwoord ? Tel het aantal keren dat je 'ja' hebt gezegd.

0 tot 3 keer 'ja' : Geen probleem, je bent zeker geen alcoholist.

3 tot 7 keer 'ja' : Pas op, er is een risico. Wees dus voorzichtig !!

7 tot 20keer 'ja' : Je hebt een alcoholprobleem. Doe er iets aan.