

*Checkspørgsmål i forbindelse med alkohol:*

- Drikker du ofte mere end fem genstande ad gangen?
- Drikker du mere end 14(kvinder)/21(mænd)\* genstande om ugen?
- Skal du drikke mere end tidligere for at blive påvirket?
- Bliver du utilpas, hvis du over en periode slet ikke drikker alkohol?
  
- Går dit alkoholforbrug udover din effektivitet på arbejdet?
- Går dit alkoholforbrug udover livskvalitet, nattesøvn, velbefindende og initiativer?
- Er dine børn, partner, familie eller omgangskreds generet af dit alkoholforbrug?
  
- Forlader du helst ikke et halvtomt glas?
- Tømmes de flasker der tages frem eller kan du sætte proppen i og lader rasten stå?
- Undgår du helst personer, socialt samvær eller situationer, hvor der ikke indgår alkohol?
- Keder du dig, bliver du rastløs eller føler dig tom uden alkohol?
  
- Glemmer du mere eller mindre bevidst, hvor meget du egentligt har drukket?
- Fylder mere end en genstand i glasset og regner det stadig for een genstand?
- Drikker du stærkere, men samme mængde alkohol, og regner det stadig for een genstand?
  
- Gemmer/kasserer du hurtigt tom emballage for, at det ikke skal syne af for meget?
- Får de nærmeste utroværdige forklaringer om, hvor meget du faktisk har drukket?
- Har du forsøgt at skjule, at du har indtaget alkohol, for at undgå kritik eller konflikter m.v.?
  
- Finder du tit på en undskyldning/god grund eller anledning/lejlighed for at få en genstand?
- Planlægger du din dag, aftaler, aktiviteter, færd eller adfærd efter at kunne få en genstand?
  
- Nyder du ikke de første genstande, men drikker du dem hurtigt (for virkningens skyld)?
- Tager du et ekstra glas, når du ved sociale lejligheder indimellem er alene?
- Lægger du bunden hjemmefra eller har du i smug lidt ekstra med?
  
- Drikker du for at forstærke eller undertrykke en følelse, stemning eller kropslig tilstand?
- Drikker du fx ved vrede, angst, tristhed, spændinger, uro, ubehag eller smerte?
- Drikker du for at glemme, for at blive ligeglad eller for at stresse af?
- Drikker du på grund af konflikter i forbindelse med dit parforhold eller din familie?
  
- Har du haft sygedage på grund af tømmermænd?
- Har de nærmeste måttet melde dig syg eller aflyse din deltagelse på grund af alkohol?
- Har du svigtet aftaler med dine børn, partner, familie eller andre fordi du har drukket?
- Bliver du fuld til fester og middage, selvom du har besluttet dig for ikke at få for meget?
- Er højtider, weekends eller ferier blevet ødelagt på grund af dit alkoholforbrug?
  
- Drikker du nogen sinde så meget, at du har svært ved at huske, hvad der skete?
- Hænder det at du alkoholpåvirket mistet kontrollen over dine følelser eller adfærd?
- Kører du bil i påvirket tilstand eller uden at være helt sikker på at være blevet ædru?

Giver ovenstående spørgsmål anledning til eftertanke, så er du velkommen til at kontakte [www.alkoholbehandleren.dk](http://www.alkoholbehandleren.dk) for afklaring og livsstilssamtaler eller forbehandling, primærbehandling og efterbehandling eller virksomhedsrådgivning, pårørendesamtaler, familie- og parterapi. Du kan også få hjælp hos alkoholbehandleren.dk hvis du er voksent barn af en alkoholiker.

Sundhedsstyrelsens\* risikogrænser 2014: Lav=7(kvinder)/14(mænd). Høj=14(kvinder)/21(mænd). 24,3% danskere over 15 år drikker over lavrisikogrænsen og 10,6% drikker over højriskogrænsen. Alle danskere over 14 år drikker i gennemsnit 11,1 L ren alkohol om året. Der er i Danmark 122.000 børn som vokser op i familier med alkoholproblemer.