



Selbsttest

Abhängig von Medikamenten? - Testen Sie selbst !

Bei der Einnahme von Medikamenten können sich Gewohnheiten bis hin zu einer Abhängigkeit entwickeln. Der Test hilft Ihnen, riskante Formen des Medikamenten-Gebrauchs - bei Ihnen selbst oder auch im Familien- und Freundeskreis - zu erkennen und einzuschätzen.

Die Fragen beziehen sich nur auf Medikamente, die eingenommen werden,

- um besser schlafen zu können
- um leistungsfähiger zu werden
- um weniger Schmerzen zu haben
- um ruhiger zu werden
- um sich wohler zu fühlen
- um körperliche Vorgänge zu regulieren.

(Bitte beantworten Sie alle Fragen, da sonst das Testergebnis verfälscht wird.)

	J	N
01. Ohne Medikamente kann ich schlechter einschlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. Ich habe mir sicherheitshalber schon einmal einen kleinen Vorrat an Tabletten angelegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. Zeitweilig möchte ich mich von allem zurückziehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. Es gibt Situationen, die schaffe ich ohne Medikamente nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. Andere glauben, dass ich Probleme mit Medikamenten habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. Die Wirkung meiner Medikamente ist nicht mehr so wie am Anfang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07. Weil ich Schmerzen habe, nehme ich oft Medikamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. In Zeiten erhöhter Medikamenteneinnahme habe ich weniger gegessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. Ich fühle mich ohne Medikamente nicht wohl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Manchmal war ich selbst erstaunt, wie viele Tabletten ich an einem Tag eingenommen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mit Medikamenten fühle ich mich oft leistungsfähiger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie bei ehrlicher Selbstprüfung mehr als 5 Fragen mit "JA" beantworten müssen, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Problem im Umgang mit Medikamenten haben ! Sie sollten dann etwas für sich tun, z.B. Ihren Hausarzt, eine Suchtberatungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe aufsuchen. Wir geben Ihnen gerne Auskunft unter Telefon 02131 – 51 88 48.

KREUZBUND KAARST

© 2007 Kreuzbund Kaarst, www.kreuzbund-kaarst.de