

# Allorfik

**Har du et problem med hash  
eller andre stoffer?**

**Test dig selv**



Hvis du er i tvivl om, hvorvidt du har et stofproblem, så kan du tage denne test på kun 11 spørgsmål og få hjælp og vejledning, hvis du har brug for det.

1 Hvor ofte anvender du andre stoffer end alkohol?

Aldrig	Højst én gang om måneden	2 – 4 gange om måneden	2 – 3 gange om ugen	4 gange om ugen eller oftere
0	1	2	3	4

2 Anvender du mere end et stof ved samme lejlighed?

Aldrig	Højst én gang om måneden	2 – 4 gange om måneden	2 – 3 gange om ugen	4 gange om ugen eller oftere
0	1	2	3	4

3 Hvor mange gange i løbet af en typisk dag tager du stoffer, når du anvender rusmidler?

0	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7+
0	1	2	3	4

4 Hvor ofte bliver du kraftig påvirket af stoffer?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt/ Dagligt
0	1	2	3	4

5 Har du i det seneste år oplevet, at din længsel efter stoffer har været så stor, at du ikke kunne stå imod?

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Næsten dagligt/ Dagligt
0	1	2	3	4

- 6 Hvor ofte i løbet af det sidste år er det sket, at du ikke kunne stoppe med at tage stoffer, når du først er begyndt?

*Næsten dagligt/*

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt
0	1	2	3	4

- 7 Hvor ofte i løbet af det sidste år har du taget stoffer og så ladet være med at gøre noget, som du burde have gjort?

*Næsten dagligt/*

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt
0	1	2	3	4

- 8 Hvor ofte i løbet af det sidste år har du haft behov for at tage nogen form for stoffer om morgenen efter et stort stofindtag dagen inden?

*Næsten dagligt/*

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt
0	1	2	3	4

- 9 Hvor ofte i løbet af det sidste år har du haft skyldfølelse eller dårlig samvittighed, fordi du har anvendt stoffer?

*Næsten dagligt/*

Aldrig	Sjældent	Månedligt	Ugentligt	Dagligt
0	1	2	3	4

10 Er du eller andre kommet til skade (psykisk eller fysisk), fordi du har anvendt stoffer?

Nej

0

Ja, men ikke inden  
for det seneste år

2

Ja, inden for det  
seneste år

4

11 Har en slægtning eller andre været urolige for dit forbrug af stoffer, og sagt til dig at du bør stoppe med at tage stoffer?

Nej

0

Ja, men ikke inden  
for det seneste år

2

Ja, inden for det  
seneste år

4

Læg tallene i felterne sammen: \_\_\_\_\_

**En score under 2 for kvinder og 6 for mænd** tyder på, at du ikke har et problem med stoffer.

**En score på 2 eller over for kvinder og 6 for mænd tyder på, at du kan have et problem med stoffer** eller at du er ved at udvikle et problem.

**En score på 25 eller over tyder på svær afhængighed**, men man kan ikke udelukke afhængighed, selvom score er under denne grænse.

Ønsker du hjælp, så kontakt Allorfik:

✉ [allorfik@allorfik.gl](mailto:allorfik@allorfik.gl)

☎ +299 52 53 43

🌐 [www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)