

Alkohelsebsttest

Testen Sie sich selbst. Habe ich ein Alkoholproblem? Trinke ich zuviel? Die folgenden Fragen ermöglichen Ihnen eine erste Selbsteinschätzung zu Ihrem Umgang mit Alkohol. Für den Test benötigen Sie ca. 4 Minuten.

AUDIT (Babor et al., 2001)

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

- (0) niemals (1) 1 mal im Monat oder seltener (2) 2 bis 4 mal im Monat (3) 2 bis 3 mal pro Woche (4) 4 mal oder mehrmals die Woche
-

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

Ein alkoholhaltiges Getränk ist z.B. ein kleines Glas oder eine Flasche Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps oder ein Glas Likör.

- (0) 1-2 (1) 3-4 (2) 5-6 (3) 7-9 (4) 10 oder mehr
-

3. Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit?

- (0) niemals (1) seltener als 1 mal im Monat (2) 1 mal im Monat (3) 1 mal pro Woche (4) täglich oder fast täglich
-

4. Wie oft haben Sie in den letzten 12 Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten?

- (0) niemals (1) seltener als 1 mal im Monat (2) 1 mal im Monat (3) 1 mal pro Woche (4) täglich oder fast täglich
-

5. Wie oft passierte es in den letzten 12 Monaten, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man normalerweise an Sie hat, nicht mehr erfüllen konnten?

- (0) niemals (1) seltener als 1 mal im Monat (2) 1 mal im Monat (3) 1 mal pro Woche (4) täglich oder fast täglich
-

6. Wie oft brauchten Sie während der letzten 12 Monate am Morgen ein alkoholisches Getränk, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder fit zu fühlen?

- (0) niemals (1) seltener als 1 mal im Monat (2) 1 mal im Monat (3) 1 mal pro Woche (4) täglich oder fast täglich
-

7. Wie oft hatten Sie während der letzten 12 Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse?

niemals

(0)

seltener als
1 mal im Monat

(1)

1 mal
im Monat

(2)

1 mal
pro Woche

(3)

täglich oder
fast täglich

(4)

8. Wie oft haben Sie sich während der letzten 12 Monate nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern können, weil Sie getrunken hatten?

niemals

(0)

seltener als
1 mal im Monat

(1)

1 mal
im Monat

(2)

1 mal
pro Woche

(3)

täglich oder
fast täglich

(4)

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

nein

(0)

ja, aber nicht im
letzten Jahr

(1)

ja, im letzten
Jahr

(4)

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)

ja, aber nicht im
letzten Jahr

(1)

ja, im letzten
Jahr

(4)

Summe:

Auswertungshinweise

Die jeweiligen Punktwerte zu jeder Antwort befinden sich unterhalb der Ankreuzkästchen.

Die einzelnen Punkte werden addiert. Eine Gesamtsumme von fünf oder mehr Punkten deutet auf einen möglichen Alkoholmissbrauch oder eine Alkoholabhängigkeit hin.

Das Ergebnis liefert keine Diagnose, sondern kann nur Hinweise geben. Der Test ersetzt nicht das Gespräch mit einer geschulten Person.

Bei Fragen oder Unsicherheiten sind wir für Sie da!

stadt.mission.mensch gGmbH, Suchthilfe
Beratungs- und Behandlungsstelle

Walkerdamm 17, 24103 Kiel

Tel. 0431.26044-500, Fax 0431.67933776

suchthilfe@stadtmission-mensch.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:00-12:00 Uhr

Offene Sprechstunden: Mo 15:00-17:00,

Mi 10:00-12:00, Do 14:00-16:00 Uhr

Grundlage:

AUDIT (Babor et al., 2001)