

## **AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)**

Der AUDIT-Fragebogen entstand im Auftrag der WHO und wird von ihr empfohlen.

Die angegebenen Punktezahlen der einzelnen Fragen werden summiert - die minimale Punktzahl ist Null, die maximal mögliche Punktzahl ist 40.

Eine Punktzahl von 8 und mehr deutet auf einen gefährlichen und schädlichen Konsum von Alkohol hin. 7 Punkte sind der Grenzwert bei Frauen und bei Männern über 65 Jahren.

Dieser Selbsttest dient einer ersten groben Einschätzung der eigenen Trinkgewohnheiten.

Erreichen Sie 8 oder mehr Punkte, empfehlen wir dringend, mindestens eine Beratungsstelle aufzusuchen oder einen auf Suchtkrankheiten spezialisierten Arzt.

Wir beraten Sie dazu diskret. Unser Weiterbildungsprogramm zum Thema Sucht finden Sie auf der Webseite [suchtberater.eu](http://suchtberater.eu).

|   | Punkte | 0    | 1                             | 2  | 3                 | 4                             | Punkte |
|---|--------|------|-------------------------------|--|-------------------|-------------------------------|--------|
| Wie oft nehmen Sie alkoholische Getränke zu sich?   |        | nie  | einmal im Monat oder seltener | 2-4 mal im Monat                         | 2-3 mal pro Woche | 4 mal oder öfter pro Woche    |        |
| Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele Gläser trinken Sie dann üblicherweise an einem Tag? (1 Glas Alkohol entspricht 1 Seidl Bier oder Most oder 1/8 Wein/Sekt oder 1 einfachen Schnaps (2 cl).)  |        | 1-2  | 3-4                           | 5-6                                      | 7-9               | 10 oder mehr                  |        |
| Wie oft trinken Sie sechs oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit, z.B. beim Abendessen, auf einer Party usw.? (1 Glas Alkohol entspricht 1 Seidl Bier oder Most oder 1/8 Wein/Sekt oder 1 einfachen Schnaps (2 cl).)                |        | nie  | seltener als einmal pro Monat | einmal pro Monat                         | einmal pro Woche  | täglich oder fast täglich     |        |
| Wie oft stellten Sie im Verlauf der letzten 12 Monate fest, dass Sie mit dem Trinken nicht mehr aufhören können, wenn Sie einmal damit angefangen haben?  |        | nie  | seltener als einmal pro Monat | einmal pro Monat                         | einmal pro Woche  | täglich oder fast täglich     |        |
| Wie oft hinderte Sie im Verlauf der letzten 12 Monate Ihr Alkoholkonsum, das zu tun, was von Ihnen erwartet wurde?  |        | nie  | seltener als einmal pro Monat | einmal pro Monat                         | einmal pro Woche  | täglich oder fast täglich     |        |
| Wie häufig habe Sie im Verlauf der letzten 12 Monate am Morgen ein erstes Glas Alkohol getrunken, um in Gang zu kommen, nachdem Sie am Vortag viel getrunken hatten?  |        | nie  | seltener als einmal pro Monat | einmal pro Monat                         | einmal pro Woche  | täglich oder fast täglich     |        |
| Wie oft empfanden Sie in den letzten 12 Monaten Schuld- oder Reuegefühle, nachdem Sie getrunken hatten?   |        | nie  | seltener als einmal pro Monat | einmal pro Monat                         | einmal pro Woche  | täglich oder fast täglich     |        |
| Wie oft war es Ihnen in den letzten 12 Monaten unmöglich, sich an das zu erinnern, was am Vorabend geschah, weil Sie getrunken hatten?  |        | nie  | seltener als einmal pro Monat | einmal pro Monat                         | einmal pro Woche  | täglich oder fast täglich     |        |
| Sind Sie oder jemand anderer schon einmal verletzt worden, weil Sie getrunken hatten?   |        | nein |                               | ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten |                   | ja, in den letzten 12 Monaten |        |
| Hat sich ein(e) Angehörige, ein(e) Freund(in), ein(e) Arzt (Ärztin) oder eine andere Person aus dem Gesundheitsbereich schon einmal besorgt über Ihren Alkoholkonsum geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie den Konsum einschränken sollten? |        | nein |                               | ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten |                   | ja, in den letzten 12 Monaten |        |
|   |        |      |                               |  |                   | Summe Punkte                  |        |