

TESTEN SIE IHRE TRINGGEWOHNHEITEN



Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

der Konsum von Alkohol kann auch zu gesundheitlichen Schäden führen. Mit diesem AUDIT-Fragebogen („Alcohol Use Disorders Test“) können Sie Ihre Trinkgewohnheiten in den letzten Monaten überprüfen. Bitte beantworten Sie die Fragen so genau wie möglich und übertragen Sie die jeweilige Punktzahl in das leere Feld. Als Maßeinheit gilt: 1 Drink = 1 Standardglas Bier (0,3l) oder 1 Glas Wein/Sekt (1/8l) oder 1 Glas Rum, Schnaps, Cognac, Whisky oder ähnliches (2cl).

Fragebogen, modifiziert für den Gebrauch in deutschsprachigen Ländern (nach Babor u. Grant 1989)

	0	1	2	3	4	Punkte
Wie oft haben Sie alkoholische Getränke getrunken?	Nie	Einmal im Monat oder seltener	Zweimal im Monat	Dreimal im Monat	4- oder mehrmals im Monat	
Wie viele Drinks trinken Sie pro Tag?	1-2	3-4	5-6	7-8	10 oder mehr	
Wie oft trinken Sie 6 oder mehr Drinks pro Tag?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft hatten Sie im letzten Jahr das Gefühl, Sie könnten nicht aufhören zu trinken, wenn Sie angefangen hatten?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft konnten Sie im letzten Jahr nicht das tun, was von Ihnen erwartet wurde, weil Sie Alkohol getrunken hatten?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft brauchen Sie schon morgens ein alkoholisches Getränk, weil Sie (am Abend) vorher stark getrunken hatten?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Wie oft haben Sie im letzten Jahr nach dem Alkoholtrinken Gewissensbisse gehabt oder sich schuldig gefühlt?	Nie	Weniger als einmal im Monat	Einmal im Monat	Einmal in der Woche	Mehr oder weniger täglich	
Haben Sie sich auch schon nicht mehr an die Ereignisse der Nacht zuvor erinnern können, weil Sie Alkohol getrunken hatten?	Nein	Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten			Ja, in den letzten 12 Monaten	
Hat Ihnen ein Verwandter, Freund oder Arzt geraten, Ihren Alkoholkonsum zu verringern?	Nein	Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten			Ja, in den letzten 12 Monaten	

PUNKTE INSGESAMT

- AUSWERTUNG**
- 20 oder mehr Punkte deuten auf eine Alkoholabhängigkeit hin, die sicher weiter abgeklärt werden soll
 - 16 - 19 Punkte deuten auf eine ernstere Problematik hin und bedingen eine Beratung oder Therapie
 - 8 - 15 Punkte weisen auf einen übermäßigen Alkoholkonsum hin