



Eine erste Einschätzung in nur wenigen Minuten

Selbsttest zum Alkoholkonsum

Alkohol zu trinken ist gesellschaftlich akzeptiert. Vom Frühschoppen über das Feierabendbier bis zum Glas Wein während des Abendessens – der Konsum von Alkohol ist für viele Menschen ganz normal.

Doch gerade weil viele Menschen ihren Genuss von alkoholischen Getränken gut unter Kontrolle haben, fällt der bedenkliche Alkoholkonsum zunächst kaum auf. Von diesem zu wirklicher Abhängigkeit ist wiederum die Grenze fließend. Ab wann also wird es gefährlich?

Weil es nicht einfach ist, einen riskanten oder abhängigen Alkoholkonsum zu erkennen, empfehlen die aktuellen Therapieleitlinien den Einsatz standardisierter Erhebungsinstrumente und Fragebögen.

Bei dem folgenden Selbsttest handelt es sich um das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene AUDIT-Verfahren (Alcohol Use Disorder Identification Test), das sich in zahlreichen Studien als valides Instrument erwiesen hat.

Wieviel ist zuviel?

Der AUDIT-Fragebogen hilft, die eigene Situation realistisch einzuschätzen und benötigt nur wenig Zeit. Er besteht aus zehn Selbstaussagen: Die ersten drei Fragen geben Aufschluss über Trinkmenge und -frequenz, die Fragen vier bis sechs behandeln Kriterien der Alkoholabhängigkeit und die Fragen sieben bis zehn thematisieren mögliche Probleme, die im Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum auftreten können.

1. Wie oft nehmen Sie alkoholische Getränke zu sich?

- 0 nie
- 1 einmal im Monat oder seltener
- 2 2- bis 4-mal im Monat
- 3 2- bis 3-mal pro Woche
- 4 4-mal oder öfters pro Woche

2. 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).)

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

3. 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).)

- 0 nie
- 1 seltener als einmal pro Monat
- 2 einmal pro Monat
- 3 einmal pro Woche
- 4 täglich oder fast täglich

4. 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?

- 0 nie
- 1 seltener als einmal pro Monat
- 2 einmal pro Monat
- 3 einmal pro Woche
- 4 täglich oder fast täglich

5. Wie oft hinderte Sie im Verlauf der letzten 12 Monate Ihr Alkoholkonsum, das zu tun, was von Ihnen erwartet wurde?

- 0 nie
- 1 seltener als einmal pro Monat
- 2 einmal pro Monat
- 3 einmal pro Woche
- 4 täglich oder fast täglich

6. Wie häufig haben 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?

- 0 nie
- 1 seltener als einmal pro Monat
- 2 einmal pro Monat
- 3 einmal pro Woche
- 4 täglich oder fast täglich

7. Wie oft empfanden Sie in den letzten 12 Monaten Schuld- oder Reuegefühle, nachdem Sie getrunken hatten?

- 0 nie
- 1 seltener als einmal pro Monat
- 2 einmal pro Monat
- 3 einmal pro Woche
- 4 täglich oder fast täglich

8. Wie oft war es Ihnen in den letzten 12 Monaten unmöglich, sich an das zu erinnern, was am Vorabend geschah, weil Sie getrunken hatten?

- 0 nie
 - 1 seltener als einmal pro Monat
 - 2 einmal pro Monat
 - 3 einmal pro Woche
 - 4 täglich oder fast täglich
-

Sind Sie oder jemand anderer schon einmal verletzt worden, weil Sie getrunken hatten?

- 0 nein
 - 2 ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten
 - 4 ja, in den letzten 12 Monaten
-

10. Hat sich ein(e) Angehörige(r), 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?

- 0 nein
- 2 ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten
- 4 ja, in den letzten 12 Monaten

Auswertung

Notieren Sie jeweils die Nummer der von Ihnen gewählten Antworten. Addieren Sie anschließend diese Nummern und Sie erhalten Ihre Punktzahl.

Dieser Selbsttest dient einer ersten groben Einschätzung der eigenen Trinkgewohnheiten. Eine Punktzahl von 8 oder mehr weist auf einen gefährlichen und schädlichen Alkoholkonsum hin. Bei Frauen und bei über 65-jährigen Männern empfiehlt es sich, den Grenzwert bei 7 Punkten festzulegen. In diesem Fall suchen Sie sich bitte unbedingt ärztlichen Rat.

In unseren Oberberg Kliniken bieten wir Ihnen auch kurzfristig professionelle Unterstützung und ermöglichen in unserer Akutklinik eine stationäre Aufnahme innerhalb kürzester Zeit. Dabei glauben wir fest an das Zusammenwirken von Menschlichkeit, Verbundenheit und Evidenz in einer erstklassigen Umgebung, die von einer herzlichen Atmosphäre aus Achtsamkeit und Zugewandtheit geprägt ist.



Oberberg Kliniken kontaktieren

Gerne beraten wir Sie bezüglich der passenden Therapieform und beantworten Ihnen weitere Fragen unter der Telefonnummer **0800 5577330** (gebührenfrei). Außerhalb Deutschlands wählen Sie bitte **+49 30 20867301-0**.

Wenn Sie einen Rückruf für ein persönliches Gespräch vereinbaren möchten, füllen Sie bitte das Kontaktformular auf unserer Website aus - über den folgenden **QR-Code** gelangen Sie direkt dorthin. Wir werden uns dann schnellstmöglich bei Ihnen melden.



www.oberbergkliniken.de

