

## AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test): Selbsttest Alkohol

Der AUDIT-Fragebogen wurde im Auftrag der WHO entwickelt und wird auch von ihr empfohlen. Die angegebenen Punktezahlen der einzelnen Fragen werden zur Gesamtpunktezahl addiert. Die minimale Punktezahl ist 0, die maximale 40. Eine **Punktezahl von 8 oder mehr** weist auf einen gefährlichen und schädlichen Alkohol-konsum hin. Bei Frauen und bei über 65-jährigen Männern empfiehlt es sich, den Grenzwert bei 7 Punkten festzulegen.



**Dieser Selbsttest dient einer ersten groben Einschätzung der eigenen Trinkgewohnheiten.** Sollten Sie 8 oder mehr Punkte erreichen, empfehlen wir, sich mit ihrem Hausarzt oder mit einer Alkoholberatungsstelle in Verbindung zu setzen. Eine Übersicht von Beratungsstellen in ihrem Bezirk finden Sie auf unserer Internetseite in der Rubrik [Angebote/Hilfsangebote OÖ](#).

Punkte:	0	1	2	3	4
1. Wie oft nehmen Sie alkoholische Getränke zu sich?	nie	einmal im Monat oder seltener	2- bis 4-mal im Monat	2- bis 3-mal pro Woche	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).)	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 9	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).)	nie	seltener als einmal pro Monat	einmal pro Monat	einmal pro Woche	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?	nie	seltener als einmal pro Monat	einmal pro Monat	einmal pro Woche	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?	nie	seltener als einmal pro Monat	einmal pro Monat	einmal pro Woche	täglich oder fast täglich
6. 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
7. 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
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?	nie	seltener als einmal pro Monat	einmal pro Monat	einmal pro Woche	täglich oder fast täglich
9. 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
10. 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

Gesamtpunkteanzahl: \_\_\_\_