movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

SELBSTTEST ALKOHOLKONSUM

Der AUDIT-Kurzfragebogen gibt einen Hinweis, ob ein problematischer Alkoholkonsum vorliegt.

1. Wie oft nehmen Sie alkoholische Getränke zu sich?

- ☐ Nie (0 P.)
- ☐ 1x im Monat oder seltener (1 P.)
- ☐ 2-4x im Monat (2 P.)
- ☐ 2-4x pro Woche (3 P.)
- ☐ 4x pro Woche oder häufiger (4 P.)

2. Wenn Sie alkoholische Getränke zu sich nehmen, wie viele trinken Sie dann typischerweise an einem Tag?
(Die Alkoholmenge eines Standardgetränks finden Sie in der Abbildung)

- ☐ 1 oder 2 (0 P.)
- ☐ 3 oder 4 (1 P.)
- ☐ 5 oder 6 (2 P.)
- ☐ 7 bis 9 (3 P.)
- ☐ 10 oder mehr (4 P.)

3. Wie oft trinken Sie sechs oder mehr Gläser Alkohol (Standardgetränke) bei ein- und derselben Gelegenheit?

- ☐ Nie (0 P.)
- ☐ Weniger als einmal im Monat(1 P.)
- ☐ Einmal im Monat (2 P.)
- ☐ Einmal in der Woche (3 P.)
- ☐ Täglich oder fast täglich (4 P.)

Auswertung auf der nächsten Seite

© movement24 GmbH

AUSWERTUNG:

4 oder mehr Punkte bei Frauen und 5 oder mehr Punkte bei Männern weisen auf einen problematischen Alkoholkonsum hin.

Der Selbsttest ersetzt keine ärztliche Diagnose und kann eine Abhängigkeit nicht mit Sicherheit feststellen oder ausschließen. Er hilft jedoch bei der Selbsteinschätzung. Bei Unklarheiten empfehlen wir ein Gespräch mit einer Fachperson.

© movement24 GmbH