

**S.1: Test**

**Anleitung:**

(Das Programm kann auch ohne diesen Test durchgeführt werden.)

1.) Markieren Sie bei allen zehn Fragen jenes Antwortfeld unter den Punktezahlen 0 bis 4, das für Sie zutrifft.

2.) Zählen Sie die Punktezahlen der so markierten Felder zusammen und vergleichen Sie das Resultat mit der Test-Aussage.

| Punkte:  |   | 0    | 1                            | 2  | 3                 | 4                             |
|--|---|------|------------------------------|--|-------------------|-------------------------------|
| 1  | Wie oft trinken Sie alkoholische Getränke?  | Nie  | Max. 1 mal pro Monat         | 2 - 4 mal pro Monat                      | 2-3 mal pro Woche | Mind. 4 mal pro Woche         |
| 2  | Wie viele SD* trinken Sie an einem typischen Trinktag?  | 1-2  | 3-4                          | 5-6                                      | 7-9               | 10 oder mehr                  |
| 3  | Wie oft trinken Sie 6 oder mehr SD* bei einer Trinkgelegenheit?   | Nie  | seltener als 1 mal pro Monat | 1 mal pro Monat                          | 1 mal pro Woche   | fast täglich oder täglich     |
| 4  | Wie oft in den letzten 12 Monaten konnten Sie nicht aufhören Alkohol zu trinken, wenn Sie damit angefangen haben?                                       | Nie  | seltener als 1 mal pro Monat | 1 mal pro Monat                          | 1 mal pro Woche   | fast täglich oder täglich     |
| 5  | Wie oft in den letzten 12 Monaten konnten Sie Erwartungen Anderer nicht entsprechen, weil Sie Alkohol getrunken haben?                                  | Nie  | seltener als 1 mal pro Monat | 1 mal pro Monat                          | 1 mal pro Woche   | fast täglich oder täglich     |
| 6  | Wie oft in den letzten 12 Monaten brauchten Sie am Morgen erneut Alkohol, weil Sie am Vortag viel getrunken haben?                                      | Nie  | seltener als 1 mal pro Monat | 1 mal pro Monat                          | 1 mal pro Woche   | fast täglich oder täglich     |
| 7  | Wie oft in den letzten 12 Monaten hatten Sie nach dem Alkoholtrinken Gewissensbisse oder fühlen Sie sich schuldig?                                      | Nie  | seltener als 1 mal pro Monat | 1 mal pro Monat                          | 1 mal pro Woche   | fast täglich oder täglich     |
| 8  | Wie oft in den letzten 12 Monaten konnten Sie sich nicht gut an den Vorabend erinnern, weil Sie getrunken hatten?                                       | Nie  | seltener als 1 mal pro Monat | 1 mal pro Monat                          | 1 mal pro Woche   | fast täglich oder täglich     |
| 9  | Haben Sie sich oder eine andere Person schon einmal unter Alkoholeinfluss körperlich verletzt?  | Nein |                              | Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten |                   | Ja, in den letzten 12 Monaten |
| 10   | Hat sich ein Verwandter, Freund oder Arzt schon einmal Sorgen wegen Ihres Alkoholkonsums gemacht oder Ihnen geraten, Ihren Alkoholkonsum zu verringern? | Nein |                              | Ja, aber nicht in den letzten 12 Monaten |                   | Ja, in den letzten 12 Monaten |
| <b>Punktetotal aus den 10 markierten Antwortfeldern:</b> |   |      |                              |  |                   |                               |

**Test-Aussage:** 0 bis 7 Punkte gelten aus sozialer und gesundheitlicher Sicht als unbedenklich.  
Ab 8 Punkten gilt das Trinkverhalten als risikoreich bzw. bereits schädigend. Eine Konsumreduktion oder Abstinenz sollte angestrebt werden.

\* SD bedeutet Standard-Drink. Ein SD beinhaltet ca. 12 Gr. Rein-Alkohol. 1 SD ist z.B. ein 3-dl-Glas Bier oder 1 dl Rot- od. Weisswein od. 4 cl Spirituosen.

Nach Babor, T.F., de la Fuente, J.R., Saunders, J & Grant, M. (1992). The Alcohol Use Disorders Identification Test – AUDIT

**S.2: Pro- und Kontra-Argumente**

**Nach- und Vorteile meines derzeitigen Alkoholkonsums  
Nach- und Vorteile einer Veränderung meines Trinkverhaltens**

Trotz der Absicht und des vorhandenen Willens etwas zu verändern, kann man sich gleichwohl unentschlossen oder hin- und hergerissen fühlen. In solchen Situationen hilft das Bedenken und Abwägen der auftauchenden und zum Teil widersprüchlichen Gedanken und Gefühle. Die unten stehenden vier Felder helfen bei der Klärung: Welche Nach- und welche Vorteile hat für mich mein derzeitiger Alkoholkonsum und welche Nach- und welche Vorteile wird für mich eine stärkere Steuerung resp. Reduktion meines Alkoholkonsums haben. Diese Auseinandersetzung klärt die persönliche Änderungsmotivation und erhöht die Veränderungsbereitschaft für die beabsichtigte Verbesserung.

Es kann hilfreich sein, die persönlichen Eintragungen in diesen vier Feldern nach einer gewissen Zeit oder auch mehrmals zu überarbeiten; dabei können auch noch andere oder neue Gedanken oder Sichtweisen aufgenommen werden.

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Nachteile die ich habe, wenn ich so weiter trinke wie bisher</b><br/> <i>Z.B.: „Ich bleibe mit mir unzufrieden ...“<br/>         „Ich befürchte, dass es trotzdem nicht so weiter geht wie bisher ...“</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p><b>Vorteile die ich habe, wenn ich so weiter trinke wie bisher</b><br/> <i>Z.B.: „Dann fragen mich Andere nicht, was los sei mit mir ...“</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>   |
| <p><b>Nachteile die ich habe, sobald ich meinen Alkoholkonsum stärker steuere resp. reduziere</b><br/> <i>Z.B.: „Dann muss ich in meinem Alltag einiges ändern ...“</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>  | <p><b>Vorteile die ich habe, sobald ich meinen Alkoholkonsum stärker steuere resp. reduziere</b><br/> <i>Z.B.: „Ich fühle mich besser und freier ...“<br/>         „Ich weiss, dass ich das Richtige für mich mache ...“</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |