

# Selbsttest Alkohol

Sie finden nachfolgend Fragen, die sich auf Ihre Alkoholtrinkgewohnheiten beziehen. Bitte kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten zutrifft, auch wenn es Ihnen manchmal schwer fällt, sich für eine zu entscheiden

- 
1. **Wie oft trinken Sie ein alkoholisches Getränk?**  
(1 alkoholisches Getränk = 0,2l Bier oder 0,1l Wein / Sekt oder 2 einfache (2 cl) Gläser Spirituosen)
- Häufiger als einmal pro Woche
- Höchstens einmal pro Woche
- 
2. **Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag?**  
(1 alkoholisches Getränk = 0,2l Bier oder 0,1l Wein / Sekt oder 2 einfache (2cl) Gläser Spirituosen)
- Mehr als 2 Getränke
- 1 – 2 Getränke
- 
3. **Wie oft trinken Sie 6 oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z.B. bei einem Kneipenbesuch, einer Feier / Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause)?**  
(1 alkoholisches Getränk = 0,2l Bier oder 0,1l Wein / Sekt oder 2 einfache (2cl) Gläser Spirituosen)
- Einmal im Monat oder öfter
- Seltener als einmal im Monat
- 
4. **Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?**
- Ja
- Nein
- 
5. **Haben Sie schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens ein schlechtes Gewissen gehabt oder sich schuldig gefühlt?**
- Ja
- Nein
- 
6. **Haben sich Ihr (Ehe-)Partner oder andere nahe Verwandte oder Freunde schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens Sorgen gemacht oder sich deswegen beklagt?**
- Ja
- Nein
- 

**Auswertung:** Jede auffällige Antwort (jeweils erste Option) wird mit einem Punkt bewertet. Ein Summenwert von zwei oder mehr Punkten gilt als positiv und weist auf das Vorliegen von riskantem Alkoholkonsum, Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit hin.

*Quelle: Bischof, G., Reinhardt, S., Grothues, J., Meyer, C., John, U. & Rumpf, H. J. (2007). Development and evaluation of a screening instrument for alcohol-use disorders and at-risk drinking: the brief alcohol screening instrument for medical care (BASIC). J Stud Alcohol Drugs, 68, 607-614.*