

5-Minuten-Test

Wie riskant ist mein Alkoholkonsum?

Hier finden Sie einige Fragen zu Ihrem Alkoholkonsum der letzten 12 Monate. Beantworten Sie alle Fragen und kreisen Sie die **Zahl** ein, die zur zutreffenden Antwort gehört. Ein „Glas“ Alkohol entspricht in dieser Umfrage 0,33 l Bier, 0,25 l Wein/Sekt oder 0,02 l Spirituosen.

Wie oft trinken Sie Alkohol?

- 0** Nie **1** Einmal im Monat oder seltener **2** Zwei- bis viermal im Monat
3 Zwei- bis dreimal die Woche **4** Viermal die Woche oder öfter.

Wenn Sie an einem Tag Alkohol trinken, wie viele alkoholhaltige Getränke (= Gläser, siehe oben) trinken Sie dann typischerweise?

- 0** 1-2 Gläser **1** 3-4 Gläser **2** 5-6 Gläser **3** 7-8 Gläser **4** 9 oder mehr Gläser

| | Nie | Einmal im Monat oder seltener | Zwei- bis viermal im Monat | Zwei- bis dreimal die Woche | Viermal die Woche oder öfter |
|---|----------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| • Wie oft trinken Sie sechs oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit (z.B. beim Abendessen, auf einer Party)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| • Wie oft konnten Sie während der letzten 12 Monate nicht mehr aufhören zu trinken, nachdem Sie einmal angefangen hatten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| • Wie oft konnten Sie während der letzten 12 Monate Ihren Verpflichtungen nicht mehr nachkommen, weil Sie zuviel getrunken hatten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| • Wie oft haben Sie während der letzten 12 Monate morgens erst mal ein Glas Alkohol gebraucht, um in die Gänge zu kommen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| • Wie oft hatten Sie während der letzten 12 Monate Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen, weil Sie zuviel getrunken hatten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| • Wie oft waren Sie während der letzten 12 Monate nicht in der Lage, sich an Dinge zu erinnern, weil Sie zuviel getrunken hatten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Nein | Ja, aber nicht im letzten Jahr | Ja, im letzten Jahr | | |
| • Haben Sie sich schon mal verletzt, weil Sie zu viel getrunken hatten? Oder ist jemand anderes schon mal verletzt worden, weil Sie zu viel getrunken hatten? | 0 | 2 | 4 | | |
| • Hat sich ein Verwandter, Freund oder Arzt schon einmal Sorgen gemacht, weil Sie zuviel Alkohol trinken, oder Ihnen geraten, weniger zu trinken? | 0 | 2 | 4 | | |

→ Auswertung auf der Rückseite

Test: Die Auswertung

Bei dem Test handelt es sich um das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene AUDIT-Verfahren (Alcohol Use Disorder Identification Test). Der Test dient einer ersten groben Einschätzung und ersetzt keine professionelle Beratung.

Auswertung

Addieren Sie alle zehn **Zahlen**, der von Ihnen ausgewählten Antworten. Daraus ergibt sich eine Gesamtsumme, die so eingeschätzt werden kann:

= / < 6 Eine Punktzahl von 6 oder weniger weist auf einen weniger riskanten / weniger schädlichen Alkoholkonsum hin.

> 7 / 8 Eine Punktzahl von 8 oder mehr (7 bei Frauen und über 65-jährigen Personen) weist auf einen gefährlichen und schädlichen Alkoholkonsum hin. Wir empfehlen, dass Sie sich professionelle Hilfe suchen. **Sprechen Sie uns gerne am Stand an!**

Hilfe bei Suchtproblemen

Die DGD Klinik Hohe Mark ist eine gemeinnützige Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Suchtmedizin. Unter dem Motto „Fachlich kompetent – christlich engagiert – herzlich zugewandt“ arbeiten fast 500 Mitarbeitende an den Standorten Oberursel und Frankfurt am Main.

Maßgeschneiderte Hilfsangebote

Egal ob Alkoholismus, Medikamentenmissbrauch oder andere Formen der Drogenabhängigkeit – professionelle Hilfe ist enorm wichtig, wenn der Ausstieg nachhaltig gelingen soll. Die DGD Klinik Hohe Mark bietet sowohl stationär, teilstationär (Tagesklinik) als auch ambulant an den Standorten Frankfurt und Oberursel kompetente Hilfe an. Dazu gehören etwa:

- Das stationäre Behandlungsangebot für Suchtmedizin in Oberursel umfasst eine qualifizierte Entzugs- und Motivationsbehandlung, die in der Regel 1,5 bis 3 Wochen dauert. Während des Aufenthaltes erfolgt auch eine eingehende Diagnostik. Die Aufnahme zu einer stationären suchtmmedizinischen Behandlung (Entzugs- und Motivationsbehandlung) erfolgt telefonisch über das Patientensekretariat

(Telefon: **06171 204-5930** / Sprechzeiten: Mo. bis Fr. von 10:00 - 12:00 Uhr)

- In Frankfurt bieten wir eine tagesklinische Rehabilitation mit 20 Behandlungsplätzen an. Nach erfolgter Entgiftung und Genehmigung durch die Rentenversicherung oder Krankenkasse ist eine dreimonatige Rehabilitation an sechs Tagen der Woche möglich. Kontakt: sucht@tagesreha-ffm.de
- Die Klinik Hohe Mark betreibt in ihrem Frankfurter Versorgungsgebiet auch eine Ambulanz. Eine Überweisung ist durch den behandelnden Haus- oder Facharzt möglich. Hier bieten wir unter anderem eine suchtmmedizinische Sprechstunde an. Kontakt: pia@hohemark.de



Behandlungsfeld
Suchterkrankungen
auf hohemark.de



DGD Stiftung
Mehr als
Medizin