

# Safe suufe!?



«Mach den Check, ob dein Alkoholkonsum im grünen, im gelben oder im roten Bereich liegt.»

## Was ist ein Standarddrink (SD)

Um die Fragen 2+3 zu beantworten, musst du wissen, was ein Standarddrink (SD) ist. Hier einige Beispiele von Getränken:



1 SD= 1 Stange Bier (3 dl)

1 SD= 1 Cüpli, 1 dl Wein

1 SD= 1 Shot (0,4 dl) Schnaps (Wodka, Tequila etc.)

1,5 SD= 1 Büchse Bier (5 dl)

7 SD= 1 Flasche Wein oder Sekt (7 dl)

18 SD = 1 Flasche Schnaps (7 dl)

## Rubbelfelder

Rubble bei jeder Frage das für dich zutreffende Feld frei. Zähle die freigerubbelten Punktzahlen zusammen. Die Auswertung findest du auf der Rückseite.

An wie vielen Tagen pro Woche trinkst du Alkohol?

0-2

3-4

5

6

7

Wenn du Alkohol trinkst, dann sind das durchschnittlich wie viele Standarddrinks?

0-1

2-3

4-5

6-8

mehr als 8

Wenn du ausnahmsweise mal viel trinkst, dann trinkst du wie viele Standarddrinks?

0-4

5-6

7-8

9-10

mehr als 10

# Auswertung

**Achtung: Frauen vertragen aus biologischen Gründen weniger als Männer! Bist du eine Frau, musst du zu deinen freigerubbelten Punkten noch 2 Punkte dazu zählen.**

Dieser Test kann nur erste Hinweise geben. Wenn du es genau wissen willst, wende dich an eine Beratungsstelle.

**3-6  
Punkte**

Gratuliere, dein Alkoholkonsum ist risikoarm.  
Schau, dass das so bleibt.

**7-11  
Punkte**

Du trinkst nicht mehr im grünen Bereich.  
Dein Alkoholkonsum hat langfristig Auswirkungen auf deine Gesundheit. Versuche, etwas weniger und seltener zu trinken.

**12-16  
Punkte**

Du trinkst riskant und gefährdest deine Gesundheit. Mach mal Pause, trink weniger!

**17-21  
punkte**

Dein Umgang mit Alkohol ist hoch riskant!  
Suche Unterstützung bei einer Beratungsstelle oder sprich mit jemandem von der Jugendarbeit.

## Beratungsangebote

### Regionale Suchtberatungsstellen Kanton Zürich

Finde hier deine Suchtberatungsstelle in deiner Region:



[www.suchtberatung-zh.ch](http://www.suchtberatung-zh.ch)

Oder wende dich an die Fachpersonen der Offenen Jugendarbeit in deiner Nähe.

**o k a j**  
zürich

Kantonale Kinder- und Jugendförderung