



Sucht- und Drogenhotline

Bundesweit einheitliche
Telefonnummer bei Drogen- und
Suchtproblemen, 24 Stunden täglich,
12 Cent pro Minute
Tel.: 01805-31 30 31

Literaturhinweise

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen
Jahrbuch Sucht, Neuland-Verlag

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.,
Bundesverband der Unfallkassen u. a.
**Suchtprobleme im Betrieb, Alkohol,
Medikamente, illegale Drogen**
Bonn, 2000

Mühlbauer, Helmut
**Kollege Alkohol, Betreuung
gefährdeter Mitarbeiter**
Kösel-Verlag, 4. Auflage, 1998

Schneider, Ralf
**Die Suchtfibel, Informationen
zur Abhängigkeit von Alkohol und
Medikamenten für Betroffene,
Angehörige und Interessierte**
Schneider-Verlag, 12. Auflage, 1998



Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Möglichkeiten
und Wege aufzeigen, mit Suchtproblemen am Arbeits-
platz lösungsorientiert umzugehen.

Wir wollen Sie zu einem stärkeren gemeinsamen
Handeln und mehr Miteinander ermutigen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten
Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325 24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen
zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit
bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de

Das blaue Wunder.

Sucht am Arbeitsplatz.



| | | | |
|--|----|--|----|
| Zu dieser Broschüre | 05 | Wie schütze ich mich vor einer Suchtgefährdung am Arbeitsplatz? | 22 |
| Sucht am Arbeitsplatz heute | 07 | Wie kann ich einem Süchtigen helfen? | 24 |
| Gesundheitliche Belastungen und Suchtgefahren am Arbeitsplatz | 10 | Suchtprobleme gemeinsam lösen | 32 |
| Folgen des Alkohol- und Medikamentenkonsums am Arbeitsplatz | 13 | Wo finde ich Unterstützung? | 34 |
| Wie können Sie eine bestehende Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit erkennen? | 20 | Literaturhinweise | 41 |

Angaben zum Autor
 Herbert Ziegler, geb. 1940, Lehrer für Mathematik und Chemie; Personalentwicklung bei AEG-Telefunken; 12 Jahre Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS); von 1992 bis 2001 geschäftsführender Gesellschafter der System GmbH in Bonn; seit 2001 geschäftsführender Gesellschafter des Therapiehofes Sotterhausen, einer Rehabilitationsklinik für junge Abhängigkeitskranke in Sachsen-Anhalt; selbständige Tätigkeit als Trainer und Berater seit 1978 bis heute.

Herausgeber: DAK
 Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
 Internet: www.dak.de
DAKdirekt: 01801-325 325

Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg



Zu dieser Broschüre.

Das Thema „Sucht“ ist gesellschaftsfähiger geworden.

Man spricht darüber. Jeder von Ihnen kennt bestimmt aus seinem näheren oder weiteren Lebens- bzw. Arbeitsumfeld einen Menschen mit Alkohol- oder sonstigen Suchtproblemen.

Unsicherheit besteht jedoch nach wie vor im Umgang mit Menschen, die Suchtmittel missbrauchen oder bereits abhängig geworden sind und z. B. am Arbeitsplatz bereits Auffälligkeiten zeigen.

Der Süchtige selbst sowie Sie als mitbetroffene Kolleginnen und Kollegen versuchen dann häufig, diese Probleme oder Auffälligkeiten zu vertuschen und zu leugnen. Konflikte schwelen unter der Oberfläche und

beeinflussen das Arbeitsklima negativ. Sie wollen Ihrem Kollegen oder Ihrer Kollegin helfen, wissen aber nicht wie.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Möglichkeiten und Wege aufzeigen, mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz lösungsorientiert umzugehen. Wir wollen Sie zu einem stärkeren gemeinsamen Handeln und mehr Miteinander ermutigen.

Weitere kostenlose DAK-Broschüren zu diesem Thema richten sich an betriebliche Multiplikatoren („Alkohol und Medikamente am Arbeitsplatz“) oder an Familienangehörige („Alkohol im Alltag“).



Sucht am Arbeitsplatz heute.

Helfen heißt:

über Probleme offen miteinander reden und gemeinsame Lösungen entwickeln.

„Wenn Sie so weitermachen, werden Sie noch Ihr blaues Wunder erleben!“

Peter Blaschke, Pflegedienstleiter, nach dem 8. erfolglosen Gespräch mit der alkoholgefährdeten Kollegin Eva Hornung

Anm.: Diese Broschüre wendet sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Leider ist es nicht möglich, dies in der deutschen Sprache zum Ausdruck zu bringen, ohne den Sprachfluss zu stören. Deshalb ist „der Abhängige“ auch „die Abhängige“, „der Mitarbeiter“ auch „die Mitarbeiterin“, „die Kollegin“ auch „der Kollege“.

Friedrich Rothe (58), Facharbeiter, erzählt:

„Heute macht man ein Theater wegen Sucht am Arbeitsplatz. Es wird doch gar nicht mehr so viel getrunken. Früher war das alles viel schlimmer. Ich könnte Ihnen wirklich einige Geschichten erzählen ...“

Vielleicht hat Herr Rothe recht: Es hat sich einiges in den Betrieben und Verwaltungen verändert. Es wird allgemein weniger Alkohol getrunken. Es werden auch weniger Medikamente geschluckt. Das ist jedoch kein Grund für eine Entwarnung.

Alkohol- und Medikamentenmissbrauch führen auch heute noch zu vielfältigen Problemen am Arbeitsplatz.

Im Durchschnitt trinkt jeder Mann etwa 30 g reinen Alkohol pro Tag, jede Frau etwa 15 g. 30 g reiner Alkohol sind in 3 Gläsern Bier (0,25 Liter), 15 g reiner Alkohol sind in 2 Gläsern Likör enthalten.



Alkohol ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Auch am Arbeitsplatz spielt er eine nicht zu unterschätzende Rolle. Bei jeder Betriebsfeier ist Alkohol dabei. Getränkeautomaten oder Alkoholverkauf in der Kantine machen den Konsum alkoholischer Getränke sehr einfach. Zum Spannungsabbau, zum Wohlfühlen, um Kontakte mit anderen zu haben, ist ein „Gläschen in Ehren“ sehr willkommen.

Für den betrieblichen Bereich hat man herausgefunden, dass etwa 10 % der Beschäftigten täglich Alkohol am Arbeitsplatz konsumieren und 52 % gelegentlich während der Arbeitszeit alkoholhaltige Getränke konsumieren. Können Sie diese Zahlen auf Ihren Arbeitsbereich übertragen?

Evelyn Burger, 42 Jahre,
Sachbearbeiterin:

„Manchmal bin ich durch die Bildschirmarbeit und den Zeitdruck so verspannt und unruhig, dass ich abends eine Beruhigungstablette nehmen muss. Es geht mir dann besser, ich kann dann auch die Launen meines Mannes ganz gut ertragen.“

Medikamente sind für viele Menschen zu einem gewohnten Alltagsbegleiter geworden. Sie erhalten oder verbessern oftmals auch die Funktionsfähigkeit am Arbeitsplatz. Neben den positiven Leistungen bringt der häufige und langandauernde Gebrauch von Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmitteln aber auch Gefahren für die eigene Gesundheit.

Dies gilt vor allem dann, wenn Konflikte, Probleme und Spannungen mit Medikamenten zugedeckt werden sollen. Das eigene Empfindungsvermögen und die Reaktionsfähigkeit verändern sich.

Medikamentenabhängige sind meist still und unauffällig und durch ihr Umfeld schwer erreichbar. Konstruktive Problemlösungen werden dadurch erschwert.

Medikamentenabhängige lassen sich schwerer als Alkoholkranke zu einer Therapie bewegen, da sie sich erst mit dem Arzneimittel sicher und funktionsfähig fühlen.



Gesundheitliche Belastungen und Suchtgefahren am Arbeitsplatz.

Der Arbeitsplatz ist ein wichtiger Lebensbereich. Die Arbeit selbst sowie die Art der Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen haben einen großen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Überforderung oder Unterforderung am Arbeitsplatz, unklare Aufgabenbereiche, extreme Konkurrenzsituationen sowie fehlende eigene Entscheidungsspielräume sind einige Beispiele für Stresssituationen am Arbeitsplatz.

Ärger und Belastungen ...

Sie selbst wissen sicher am besten, welche Bedingungen am Arbeitsplatz von Ihnen als besonders belastend empfunden werden. Listen Sie einmal auf, was Sie ärgert, Sie nicht schlafen lässt, Sie beunruhigt und auch noch in der Freizeit beschäftigt. Sprechen Sie auch einmal mit den Kollegen darüber.

... führen zu Spannungen

Es gibt verschiedene Wege, um mit Stresssituationen umzugehen. Der eine versucht aktiv etwas an der für ihn belastenden Situation zu verändern. Ein anderer spült Ärger oder Ängste mit Alkohol hinunter. Wieder andere bauen innere Spannungen mit Tabletten ab.

Miteinander reden

Nur aktive Schritte, der Austausch von Informationen und Gespräche miteinander führen zu Veränderungen und größerer Zufriedenheit.

Durch den Konsum von Suchtmitteln werden die Konflikte und Spannungen jedoch nach innen verlagert. Das Gespräch und die konstruktive Auseinandersetzung miteinander werden dadurch vermieden. An der Situation an sich ändert sich nichts. Diese Wege können daher längerfristig in eine Abhängigkeit von Alkohol und Medikamenten führen.

Gegenseitig Beachtung schenken

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Beachtung finden, sich aussprechen können und einen größeren Entscheidungsspielraum haben, sind gesünder. Gesündere, zufriedene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konsumieren weniger Tabletten, sind weniger depressiv und erschöpft, trinken weniger Alkohol. Sie fühlen sich wohler und sorgen für ein gutes Betriebsklima.



Folgen des Alkohol- und Medikamentenkonsums am Arbeitsplatz.

Alkohol und Arbeitssicherheit

Schon kleine Alkoholmengen beeinträchtigen unser Leistungsvermögen.

Bereits 0,2 Promille beeinflussen die Leistungsfähigkeit, lassen die Risikobereitschaft ansteigen, verschlechtern die Wahrnehmung.

Ab 0,5 Promille lässt die Konzentration nach, wird die Reaktionszeit verlängert, nimmt die Selbstüberschätzung zu.

Ab 1 Promille ist die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt, wird das Blickfeld verengt (Tunnelblick), treten Gleichgewichtsstörungen auf, ist die Sprache verwaschen.

Der Abbau von Alkohol dauert sehr lange, deshalb kann nach einer feuchtfröhlichen Nacht die Fahrt zur Arbeit mit dem Pkw am nächsten Morgen eine „Trunkenheitsfahrt“ sein. Wenn Sie mit 2 Promille um 24.00 Uhr schlafen gehen, haben Sie um 7.00 Uhr morgens noch 1,3 Promille im Blut und gelten als absolut fahruntüchtig!

Hinweis:

Alkoholgewohnte Konsumenten und Alkoholabhängige haben eine höhere Verträglichkeit gegenüber Alkohol entwickelt. Die beobachtbaren Ausfallerscheinungen können daher häufig erst bei einem wesentlich höheren Blutalkoholspiegel auftreten.



Darüber hinaus dürften Sie am Arbeitsplatz auch keinen gefährlichen Tätigkeiten nachgehen.

Verlässliche Zahlen über alkoholbedingte Arbeitsunfälle liegen nicht vor. Sie können sich aber sicher gut vorstellen, dass je nach Beschaffenheit des Arbeitsplatzes und den Arbeitsanforderungen bereits geringe Alkoholmengen die Arbeitssicherheit beeinträchtigen. So geht man davon aus, dass etwa 20 % der Arbeitsunfälle durch Alkohol mitbedingt sind.

Achtung:

Schauen Sie bei der Einnahme von Medikamenten auf den Beipackzettel. Auch Medikamente können das Reaktionsvermögen beeinträchtigen. Zudem kann es bei gleichzeitigem Konsum von Alkohol und Medikamenten zu Wechselwirkungen kommen. Vergewissern Sie sich, ob Sie Alkohol trinken dürfen oder ob vor dem Konsum gewarnt wird. Verzichten Sie lieber auf Alkohol, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

Alkohol und Betriebsklima

Viele Kolleginnen und Kollegen, Führungskräfte und Betriebs-/Personalräte wollen häufig mit Alkohol das Betriebsklima verbessern. Sie entwickeln „alkoholnahe“ Kommunikationsstile und setzen Alkohol als „soziales Schmiermittel“ ein.

Kurzfristig scheint das eine erfolgreiche Strategie zu sein, langfristig jedoch entwickeln sich in einem trinkfreudigen Klima mehr und mehr Problemfälle.

Das Betriebsklima kann dann durch aggressives Verhalten, durch Leistungsausfälle, durch angestregtes Vertuschen von Fehlern erheblich beeinträchtigt werden.

„Unsere Feiern, wie Geburtstag und Jubiläum, fangen eigentlich immer ganz gut an. Aber nach zwei Stunden gehen mir viele mit ihrer Laberei auf die Nerven! Ich würde viel lieber mit schicken alkoholfreien Mixgetränken feiern.“

Claudia Sontheimer, Auszubildende



„Probleme machen uns immer die Mitarbeiter, die kein Ende finden können. Es bleibt ein harter Kern von Leuten übrig, die immer undisziplinierter werden.“

Fred Schüler,
Leiter einer Vertriebsabteilung

Besser ist es, das Betriebsklima durch aufgelockerte Kommunikation zu verbessern und bei Feiern für ein ausgewogenes Verhältnis von alkoholfreien und alkoholhaltigen Getränken zu sorgen.

Abhängigkeit und Sucht

Die Übergänge vom Normalkonsum zum Missbrauch und zur Abhängigkeit sind fließend.

Häufig gibt eine ehrliche Antwort auf die folgenden Fragen schon Aufschluss darüber, ob eine Gefährdung oder Abhängigkeit vorliegt:

- Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, Sie würden über längere Zeit zu viel trinken und müssten eigentlich aufhören?
- Sind Sie verärgert, wenn andere Sie kritisch auf Ihre Trinkgewohnheiten ansprechen?

- Erzeugt Ihr gewöhnlicher Alkoholkonsum in Ihnen Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen?
- Brauchen Sie gleich morgens einen Drink, um überhaupt in die Gänge zu kommen?

Alkohol und Medikamente als Problemlösungsmittel

Die Hintergründe für die Entwicklung einer Abhängigkeit sind vielfältig. Häufig wird der Alkohol oder ein das psychische Befinden veränderndes Medikament als Mittel zur Lösung von Problemen eingesetzt.

Sie dienen dann:

- zur Entspannung
- zur Stimmungsaufhellung
- zum persönlichen Krisenmanagement
- zur Lockerung
- zur Kontaktaufnahme
- zum Aufbau von Beziehungen

Die erwartete Wirkung setzt im Allgemeinen auch ein, das Problem verschwindet für einige Zeit, es geht einem ganz gut.



Man hat ohne größere Anstrengung das Ziel erreicht. Häufig verstärkt das Umfeld auch die subjektiven Gefühle und gibt positive Rückmeldungen:

„Wenn Heinz ein bisschen getrunken hat, kann er richtig aus sich herausgehen.“

„Ohne Tabletten ist Lieselotte nervös und nicht zum Aussehen.“

„Fridjoff ist ein Charmeur, wenn er mal ein Glas Sekt trinkt.“

„Wenn ich was getrunken habe, kann ich Dinge sagen, die ich mich sonst nicht trauen würde.“

Die positiv erlebten Lösungsversuche werden natürlich immer wieder eingesetzt nach dem Motto: „Mehr von demselben lässt mich noch besser fühlen, denken, handeln.“

Die Lösung wird zum Problem

Schließlich wird die scheinbare Problemlösung selbst zu einem Problem. Hinzu kommt noch, dass Alkohol zur körperlichen Abhängigkeit führt. Das führt dann beim Absetzen zu unangenehmen Entzugserscheinungen.

Übermäßiger Alkoholkonsum, Abhängigkeit von Medikamenten sind Zeichen für misslungene Lösungsversuche. Sie sind häufig ein Hilferuf des Menschen („Es geht mir eigentlich nicht gut!“), auch wenn beim Ansprechen des Themas die Betroffenen alles ableugnen und Hilfe kategorisch ablehnen.

Am Arbeitsplatz ist mit etwa 5 % bis 7 % behandlungsbedürftigen Abhängigen von Alkohol und Medikamenten zu rechnen. Wenn Sie in einer Abteilung mit 50 Beschäftigten arbeiten, können das zwei bis vier Kolleginnen und Kollegen sein.



Wie können Sie eine bestehende Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit erkennen?

Anzeichen für eine Alkoholabhängigkeit:

- häufige Unpünktlichkeit und Unzuverlässigkeit
- häufige Kurzfehlzeiten
- Konzentrationsschwäche
- heimliches Trinken
- Vorratshaltung von Alkohol
- Leugnen des Trinkens und Bagatellisieren der Trinkmenge
- mangelndes Durchhaltevermögen
- Trinken bereits vor oder kurz nach Arbeitsbeginn
- Entzugserscheinungen, wie Zittern und Schwitzen

- Präsenz bei allen Gelegenheiten, zu denen Alkohol getrunken wird
- Vermeidung von Gesprächen über Alkohol
- Erfinden von Alibis für den Alkoholkonsum
- Selbstüberschätzung

Aber Vorsicht bitte:

Erst das gehäufte Auftreten mehrerer Anzeichen kann als Hinweis auf eine beginnende oder bestehende Abhängigkeit genommen werden.

Anzeichen für eine Medikamentenabhängigkeit:

- überkorrektes und sich selbst überforderndes Verhalten
- schwankende Gefühlslage
- apathisch und leicht ausdrucksloser Blick
- mühsamer Gesprächskontakt
- Vergessen von wichtigen Informationen, häufiges Wiederholen derselben Gedanken
- Ängstlichkeit vor eigentlich normalen, belanglosen Problemen

Es ist wesentlich schwieriger, eine Medikamentenabhängigkeit zu erkennen als eine Alkoholsucht: Es fehlt die „Fahne“, die Betroffenen ziehen sich eher zurück, sie „maskieren“ sich durch psychische Erkrankungen oder chronische Schmerzen.

Darüber hinaus ist es sehr schwer, Medikamentenabhängige zu einer Therapie zu motivieren, „weil sie ja schon Medikamente nehmen, um gesund zu bleiben“, „weil sie ja schon etwas Gutes für sich tun“.



Wie schütze ich mich vor einer Suchtgefährdung am Arbeitsplatz?

Gesundheit und Zufriedenheit mit dem eigenen Arbeitsbereich, ein positives Arbeitsklima sowie ein gesunder Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit sind wesentliche Schutzfaktoren. Diese sind jedoch nur selten im Alltag so anzutreffen. Probleme, Schwierigkeiten sowie Unzufriedenheit im beruflichen oder privaten Bereich sind die normalen Alltagserscheinungen. Entscheidend ist jedoch, wie damit umgegangen wird und welche innere Haltung man einnimmt.

So können Probleme und Schwierigkeiten auch als Herausforderung erlebt und betrachtet werden, um die eigene Lebenssituation aktiv mitzugestalten.

Zu einer solchen aktiven Gestaltung sind die folgenden Eigenschaften und Fähigkeiten erforderlich:

- **Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Stärken**

Die Fehler und Schwächen sind einem selbst meist bewusster als die Stärken. Nur wenn ich mir meine Fähigkeiten und Stärken bewusst mache, kann ich sie auch nutzen, um z. B. meinen Arbeitsplatz zu gestalten.

- **vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen aufnehmen und halten können**

Kann ich mit anderen Menschen über meine Probleme sprechen, hole ich mir Hilfe, habe ich ein „Netzwerk“ an Freunden?

- **gute Konflikt- und Belastungsverarbeitung**

Wie gehe ich mit Belastungen um? Habe ich selbst zu hohe Anforderungen an mich oder kenne ich meine Leistungsgrenzen? Kann ich dafür sorgen, dass ich mich nicht permanent überfordere?

- **sensibler Umgang mit Alkohol und Medikamenten**

Bei Konflikten nicht gleich eine Beruhigungstablette nehmen und nicht bei jeder Gelegenheit Alkohol trinken. Bereits indem Sie sich die Zeit nehmen, über die angesprochenen Punkte einmal bewusst nachzudenken, haben Sie für sich etwas in dem Bereich der Suchtvermeidung getan.



Wie kann ich einem Süchtigen helfen?

„Kollege Manfred ist häufiger ab 11.00 Uhr nicht mehr ansprechbar. Wir haben ihn schon ein paarmal im Lager ‚abgelegt‘, damit er nicht auffällt und dort seinen Rausch ausschlafen kann. Ich rede ihm immer wieder ins Gewissen, dass er aufhört. Er verspricht mir das auch immer wieder. Es geht dann eine Zeit ganz gut. Aber eigentlich kann das keine Lösung sein. Irgendwann einmal platzt die Bombe.“

Mike Arnold, Verkäufer in der Herrenabteilung eines Kaufhauses

Vielleicht haben Sie schon einmal versucht, einem Alkoholabhängigen zu helfen und nach einigen erfolglosen Gesprächen aufgegeben und resigniert festgestellt: „Ich rede wie gegen eine Wand.“

Vielleicht haben Sie dann versucht, den Alkohol wegzuschließen, die Medikamente zu kontrollieren. Vielleicht haben Sie dem Abhängigen immer wieder ins Gewissen geredet und ihm aufgezeigt, wo er enden kann und mit welchen Folgen er zu rechnen hat. Der Abhängige verspricht dann immer wieder: „Ich höre auf“ oder streitet ab, ein Problem zu haben.

Langsam beginnen Sie, das Problem nach außen hin abzuschirmen, Sie schützen aus Mitleid den Abhängigen, Sie machen seine Arbeit mit, Sie entschuldigen seine Leistungseinbrüche. Sie spüren, wie Sie immer hilfloser werden, wie Sie wütend werden, wie Sie Mitleid haben.

- Am Ende sind Sie total blockiert.
- Wenn Sie wirklich helfen wollen, handeln Sie!

Was kann ich tun, wenn der Kollege zu viel trinkt?

Sie können zum Beispiel den betroffenen Kollegen ansprechen und ihm sagen, dass Sie sich wegen seines Verhaltens Sorgen machen. Sie können ihm ehrlich mittei-

len, welche Verhaltensveränderungen Sie beobachtet haben. Seien Sie offen, wenn Sie ihm schildern, welche Ängste Sie ausstehen, wenn er betrunken Auto fährt, Kunden bedient oder allein Dienst tut.

Miteinander reden

Natürlich wird er nicht erfreut sein, sondern ablehnend, vielleicht sogar aggressiv reagieren. Halten Sie das aus, Sie sind stark genug!

Kollegialität bedeutet Aufmerksamkeit, Hilfsbereitschaft und Unterstützung. Und Unterstützung bei Suchterkrankung heißt nun mal: „aufdecken statt zudecken“, „Klarheit statt Halbwahrheit“, „Ehrlichkeit statt Heuchelei“.



Natürlich werden Sie nicht sofort ein Ergebnis haben. Aber Sie werden feststellen: Wenn Sie sich verändern, wenn Sie eine andere Sichtweise von Hilfe haben, wird sich auch bei dem anderen etwas verändern!

Klar und konsequent

Wenn die Probleme jedoch größer werden, wenn die Sicherheit und Arbeitsergebnisse ernsthaft gefährdet sind, dann gehen Sie zum Vorgesetzten, zum Betriebs- oder Personalrat und stellen Sie Ihre Schwierigkeiten mit dem Kollegen dar. Schalten Sie eventuell auch einen Suchthelfer, die Sozialberatung oder den arbeitsmedizinischen Dienst ein und ermutigen Sie den Kollegen, Kontakt mit den innerbetrieblichen oder externen Hilfestellen aufzunehmen.

Und wie sieht die Hilfe bei der abhängigen Kollegin aus?

Abhängigkeitserkrankungen verlaufen bei Frauen häufig anders als bei Männern. Meist sind Frauen abhängig von Medikamenten oder kombiniert von Medikamenten und Alkohol.

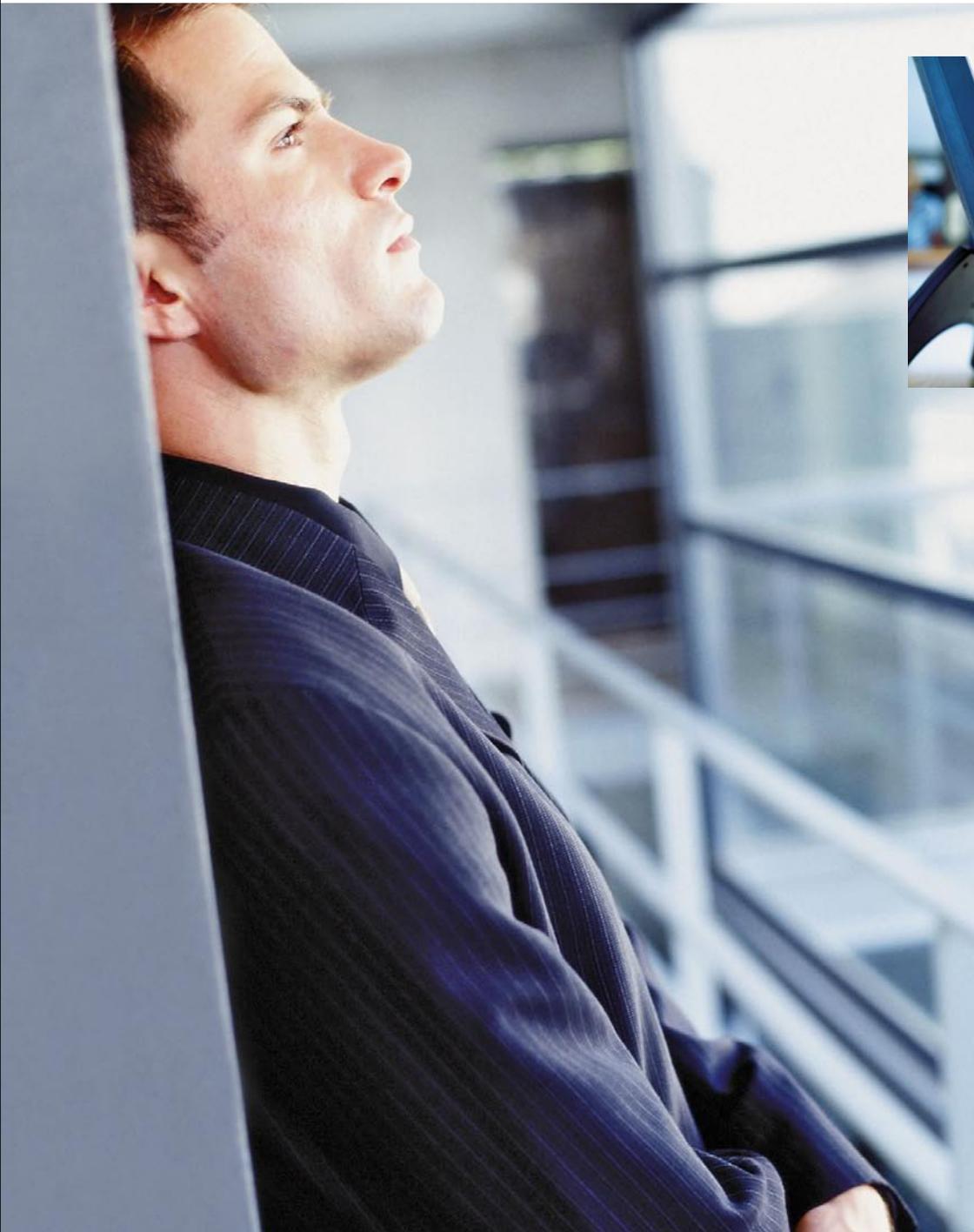
Der Abhängigkeitsverlauf ist eher von einem stillen Rückzug aus dem sozialen Umfeld in eine zunehmende Isolation gekennzeichnet. Frauen erhalten häufiger psychisch wirksame Medikamente verschrieben, „fressen“ die Belastungen in sich hinein, wollen mit ihren Problemen niemanden belästigen. Sie stellen ihre Bedürfnisse zurück, um sich dem Wohlergehen anderer zu widmen.

Psychische und psychosomatische Störungen sind dann häufig eine Reaktion auf die dauernde Belastungssituation: Angst, Sorgen, Unruhe, Schmerzen, Unausgeglichenheit.

Diese Alarmsignale des Körpers werden meist übergangen. Frauen neigen dann eher dazu, sich mit Hilfe befindlichkeits- oder stimmungsverändernder Mittel den Anforderungen des Umfeldes anzupassen, um wieder zu funktionieren. Medikamente und Alkohol helfen dann, die Umstände auszuhalten und bremsen durch die psychische Abschirmung die Kraft, die Umstände zu verändern.

Die abhängige Kollegin braucht deshalb vor allem Signale, dass man ihre Situation versteht, dass man die Problemlage begreift. Sie braucht die emotionale Zuwendung, die es ermöglicht, wieder Kontakt zu den eigenen Gefühlen zu bekommen.

Bei einer alkohol- und medikamentenabhängigen Kollegin sind Hilfestellungen notwendig, die sich an den Bedürfnissen und am Lebensalltag von Frauen orientieren. Schuldzuweisungen, Appelle an den Willen, sich doch nun endlich zusammenzunehmen, sind keine Hilfe, sondern führen nur tiefer in die Suchtspirale. Die abhängige Kollegin sollte ermutigt werden, frauenspezifische Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen und mit anderen Frauen über ihre Probleme zu reden.



Ihr Chef ist süchtig – was nun?

Auch Führungskräfte haben Suchtprobleme, vielleicht sind sie sogar stärker betroffen als die anderen. Ein alkohol- oder medikamentenabhängiger Chef ist für alle Beteiligten ein besonders schwieriges Problem – was ist zu tun?

Wenn Sie eine gute vertrauensvolle Beziehung zum Vorgesetzten haben, kann ein klares 4-Augen-Gespräch hilfreich sein. Dabei kann es zunächst nur darum gehen, den Vorgesetzten auf Hilfeangebote hinzuweisen. Bei Verschlimmerung der Situation sollten Sie den betriebsärztlichen Dienst, die Sozialberatung, den Betriebs-/Personalrat oder externe Stellen zu Rate ziehen und einschalten.

Ein Mitarbeiter kommt aus der Entwöhnungsbehandlung zurück – wie gehen Sie mit ihm um?

Sie sind unsicher und wissen nicht, wie Sie mit einem behandelten Kollegen umgehen sollen: Dürfen Sie ihn auf das Alkoholproblem noch ansprechen? Dürfen Sie in seiner Gegenwart Bier trinken?

Wichtig ist: Verhalten Sie sich ganz normal und sprechen Sie alle Fragen mit dem Kollegen an. Das Gespräch schafft mehr Vertrauen. Durch Gespräche kann das gestörte Vertrauensverhältnis, das in der „nassen“ Phase entstanden ist, wieder bereinigt werden.



Geben Sie dem Mitarbeiter nach einem angemessenen Zeitraum Rückmeldung über sein Verhalten und sorgen Sie bei betrieblichen Feiern für ein ausreichendes Angebot alkoholfreier Getränke, damit es nicht zu einer Ausgrenzung kommt. Ermutigen Sie den Kollegen zum Besuch einer Selbsthilfegruppe, damit die in der Behandlung gelernte abstinentere Lebensweise stabilisiert werden kann.

10 Regeln zum Umgang mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz

1. Betrachten Sie Abhängigkeit als eine Krankheit und das für Sie nicht nachvollziehbare Verhalten eines Abhängigen als krankheitsbedingt.
2. Übernehmen Sie nicht die Rolle eines Arztes, eines Suchtberaters oder Therapeuten. Bleiben Sie Kollegin oder Kollege, äußern Sie Ihre Sorgen über das Verhalten. Sprechen Sie mit dem Abhängigen, nicht über ihn.
3. Bieten Sie Hilfe an, stellen Sie den Kontakt zu internen oder externen Anlaufstellen her. Händigen Sie dem Abhängigen evtl. Informationsmaterial aus, bleiben Sie mit ihm im Gespräch.
4. Stecken Sie den Rahmen Ihres Hilfeangebotes ab: Arbeitssicherheit hat einen höheren Rang als das Vertuschen einer Trunkenheit.
5. Versuchen Sie nicht, das Suchtproblem einer Kollegin oder eines Kollegen allein zu lösen. Stimmen Sie die Vorgehensweise mit Ihrem Vorgesetzten oder dem Betriebs-/Personalrat ab.
6. Setzen Sie Grenzen, lassen Sie sich nicht erpressen, bleiben Sie sich selbst treu und tun Sie das, was Sie für richtig halten.
7. Versuchen Sie nicht, den Abhängigen durch Ihren starken Willen zu verändern und ihn mit Ihrer Hilfe zu verfolgen, damit er nun endlich begreift und sich eines Besseren besinnt. Nur der Abhängige selbst kann etwas gegen sein Problem tun.
8. Bieten Sie immer wieder das Gespräch an, ziehen Sie aber einen Schlusstrich unter die Beziehung, wenn sich trotz Ihrer Hilfe nichts verändert.
9. Halten Sie sich an die Abmachungen, die Sie mit einem abhängigen Kollegen getroffen haben. Konsequentes Vorgehen hilft!
10. Vertuschen und zudecken verschlimmert das Problem. Sagen Sie der Kollegin oder dem Kollegen, was Sie beobachten, wie es Ihnen damit geht und welche Schritte Sie jetzt unternehmen wollen.



Suchtprobleme gemeinsam lösen.

Neben der unmittelbaren Hilfe für einen suchtkranken Kollegen können Sie natürlich auch vorbeugend tätig werden und in Ihrem Arbeitsumfeld gesundheitsfördernde Maßnahmen planen und in die Praxis umsetzen.

Sinnvoll ist es, wenn sich ein Mitarbeiter „schlau“ macht, indem er Seminare oder Info-Veranstaltungen besucht. Die DAK und die Berufsgenossenschaften bieten sich als Partner in der Suchtprävention an.

Auch Suchtberatungsstellen, Akademien oder Institute schreiben Seminare, Tagungen oder andere Fortbildungsveranstaltungen aus.

Mit Hilfe eines so geschulten Experten oder externer Fachleute kann ein Suchtpräventionsprojekt oder Hilfeprogramm für die eigene Firma aufgebaut werden.

Betriebs- oder Dienstvereinbarungen zum Umgang mit Suchtproblemen oder zur Suchtprävention am Arbeitsplatz haben sich in vielen Firmen und Institutionen bewährt.

Näheres zu diesen Vereinbarungen sowie Hilfestellungen für Führungskräfte und Multiplikatoren haben wir für Sie in der Broschüre „Alkohol und Medikamente am Arbeitsplatz – Probleme und Lösungen“ zusammengestellt. Darüber hinaus können Sie die Broschüre „Alkohol im Alltag“ den gefährdeten und abhängigen Kollegen im Gespräch empfehlen oder aushändigen. Beide Broschüren hält Ihre DAK-Geschäftsstelle für Sie bereit.

Wenn alle mitmachen ...

Einmalige Aktionen einzelner Personen haben so gut wie keinen Effekt. Daher gilt es, für die Suchtprävention Kolleginnen und Kollegen zu gewinnen und für aktive Veränderungen von Arbeitsbedingungen zu begeistern.

... verändert sich das Betriebsklima

Die Kolleginnen und Kollegen wissen selbst am besten, was geändert werden müsste, haben jedoch häufig nicht den Mut dazu, ihre Wünsche umzusetzen. Speziell eingerichtete Arbeitsgruppen mit der Aufgabe, Belastungen, schädigende Arbeitsabläufe, Über- oder Unterforderungen anzusprechen und in gesundheitsfördernde Arbeitsabläufe umzuwandeln, helfen dabei, suchtpreventiv tätig zu sein.

... entwickelt sich ein gutes Miteinander

Regen Sie an, Arbeits- oder Projektgruppen zu bilden, die auch die Befugnis haben, die erarbeiteten Vorschläge in der Firma umzusetzen. Erst dann kommt es zu den gewünschten Veränderungen.

Wenn Sie sich als Einzelner für die Suchtprävention einsetzen, sind Sie schnell entmutigt. Wenn Sie jedoch mit Hilfe der anderen in der Firma Hilfestrukturen aufbauen und das Thema „Suchtprävention“ zu einem Dauerthema machen können, werden Sie mehr und mehr Spaß an den Veränderungen haben.



Wo finde ich Unterstützung?

In jeder Stadt gibt es psychosoziale Beratungsstellen oder Drogenberatungsstellen, an die man sich bei Problemen wenden kann. Darüber hinaus bieten auch Selbsthilfegruppen, wie die Anonymen Alkoholiker, Al-Anon für Angehörige, Blaues Kreuz, Guttempler, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Kreuzbund, Rat und Hilfe bei Suchtproblemen (Adressen am Ende der Broschüre). Diese Adressen findet man z. T. im Telefonbuch oder beim örtlichen Gesundheitsamt.

Wenn Sie mehr Informationen erhalten wollen, wenden Sie sich an die folgenden bundesweit tätigen Organisationen oder an die jeweilige Landesstelle gegen die Suchtgefahren.

Bundesweit tätige Organisationen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)
59003 Hamm, Postfach 13 69
Tel.: 0 23 81/9 01 50, Fax: 0 23 81/1 53 31
E-Mail: info@dhs.de, Internet: www.dhs.de

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V. (AWO)
53119 Bonn, Oppelner Straße 130
Tel.: 02 28/6 68 51 57, Fax: 02 28/6 68 52 09
E-Mail: info@awobu.awo.org
Internet: www.awo.org

Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e. V.
34117 Kassel, Kurt-Schumacher-Straße 2
Tel.: 05 61/77 93 51, Fax: 05 61/10 28 83
E-Mail: buss@suchthilfe.de
Internet: www.suchthilfe.de

Deutscher Caritasverband e. V. – Referat Basisdienste und Besondere Lebenslagen
79104 Freiburg, Karlstraße 40
Tel.: 07 61/2 00-3 69, Fax: 07 61/2 00-3 50
E-Mail: renete.walter-hamann@caritas.de
Internet: www.caritas.de

Deutsches Rotes Kreuz e. V. (DRK) – Generalsekretariat, Team 42
12205 Berlin, Carstensstraße 58
Tel.: 0 30/85 40 42 98, Fax: 0 30/85 40 46 298
E-Mail: schmidtd@drk.de
Internet: www.rotkreuz.de

Fachverband Sucht e. V.
53175 Bonn, Walramstraße 3
Tel.: 02 28/26 15 55, Fax: 02 28/21 58 85
E-Mail: sucht@sucht.de
Internet: www.sucht.de

Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V. (GVS)
34117 Kassel, Kurt-Schumacher-Straße 2
Tel.: 05 61/10 95 70, Fax: 05 61/77 83 51
E-Mail: gvs@sucht.org
Internet: www.sucht.org/info/info.html

Der Paritätische Wohlfahrtsverband-Gesamtverband e. V. – Referat Gefährdetenhilfe
60528 Frankfurt
Heinrich-Hoffmann-Straße 3
Tel.: 0 69/67 06-2 69, Fax: 0 69/67 06-2 09
E-Mail: gefaehrdetenhilfe@paritaet.org
Internet: www.paritaet.org



Landesstellen gegen die Suchtgefahren

Landesstelle gegen die Suchtgefahren in Baden-Württemberg der Liga der Freien Wohlfahrtspflege

70178 Stuttgart, Augustenstraße 63
Tel.: 07 11/6 19 67-31/32
Fax: 07 11/6 19 67-68
E-Mail: info@lssuchtgefahrenbawue.de
Internet: www.lssuchtgefahrenbawue.de

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe

80336 München, Lessingstraße 3
Tel.: 0 89/53 65 15, Fax: 0 89/5 43 92 03
E-Mail: kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de
Internet: www.suchtberatung.net/kbs

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V.

10585 Berlin, Gierkezeile 39
Tel.: 0 30/34 80 09 20/23
Fax: 0 30/34 80 09 66
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
Internet: www.landesstelle-berlin.de

Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

14471 Potsdam
Carl-von-Ossietzky-Straße 29
Tel.: 03 31/96 37 50, Fax: 03 31/96 37 65
E-Mail: BLSeV@t-online.de
Internet: www.blsev.de

Bremische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

c/o Caritasverband Bremen e. V.
28195 Bremen, Kolpingstraße 3
Tel.: 04 21/3 35 73-0, Fax: 04 21/3 37 94 44
E-Mail: j-dieckmann@caritas-bremen.de
Internet: www.sucht.org/landesstelle-bremen

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

20097 Hamburg, Repsoldstraße 4
Tel.: 040/2 84 99 18-0, Fax: 040/2 84 99 18-19
E-Mail: schroers@suchthh.de
Internet: www.suchthh.de

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

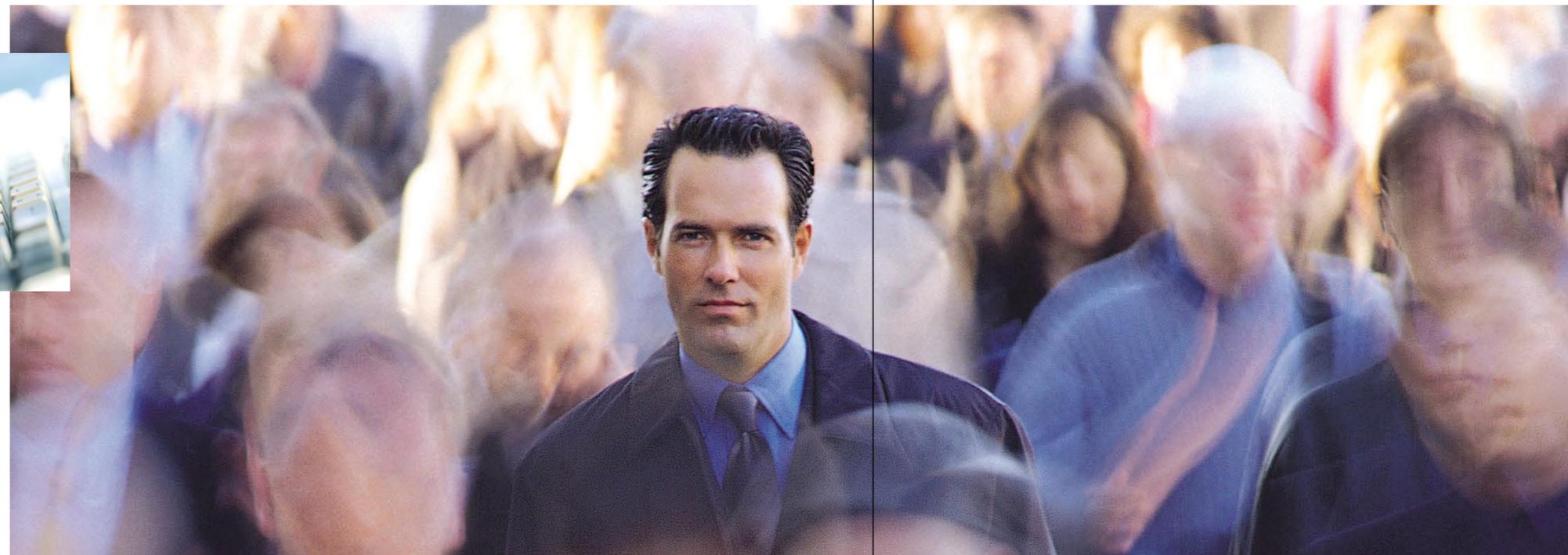
60322 Frankfurt, Auf der Körnerwiese 5
Tel.: 0 69/5 96 96 21, Fax: 0 69/5 96 97 24
E-Mail: hls@hls-online.org
Internet: www.hls-online.org

Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e. V.

19053 Schwerin, Voßstraße 15 a
Tel.: 03 85/7 58 91 96. Fax: 03 85/7 58 91 95
E-Mail: info@lsmv.de
Internet: www.lsmv.de

Niedersächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

30177 Hannover, Podbielskistraße 162
Tel.: 05 11/62 62 66-0, Fax: 05 11/62 62 66-22
E-Mail: info@nls-suchtgefahren.de
Internet: www.nls-suchtgefahren.de



Arbeitsausschuss Drogen und Sucht der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrt in Nordrhein-Westfalen
48147 Münster, Friesenring 32–34
Tel.: 02 51/27 09-3 30, Fax: 02 51/27 09-5 73
E-Mail: seiler@dw-westfalen.de

Landesstelle Suchtkrankenhilfe Rheinland-Pfalz Diakonisches Werk Pfalz Suchtkranken-, AIDS- und Gefährdetenhilfe
67322 Speyer, Karmeliterstraße 20
Tel.: 0 62 32/6 64-2 54
Fax: 0 62 32/6 64-1 30/-24 22
E-Mail: achim.hoffmann@diakonie-pfalz.de
Internet: www.diakonie-pfalz.de

Saarländische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.
66540 Neunkirchen, Rembrandtstraße 17–19
Tel.: 0 68 21/9 56-0, Fax: 0 68 21/95 62 05
E-Mail: wolfgang-biehl@dwsaar.de

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.
01097 Dresden, Schönbrunnstraße 5
Tel. und Fax: 03 51/8 04 55 06
E-Mail: slsev@t-online.de
Internet: www.slsev.de

Landesstelle gegen die Suchtgefahren im Land Sachsen-Anhalt
39106 Magdeburg, Walter-Rathenau-Str. 38
Tel.: 03 91/5 43 38 18, Fax: 03 91/5 62 02 56
E-Mail: LS-LSA@t-online.de
Internet: www.ls-suchtgefahren-lsa.de

Landesstelle gegen die Suchtgefahren für Schleswig-Holstein e. V.
24105 Kiel, Schauenburgerstraße 36
Tel.: 04 31/56 47 70, Fax: 04 31/56 47 80
E-Mail: mail@lssh.de, Internet: www.lssh.de

Thüringer Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.
99091 Erfurt, Dubliner Straße 12
Tel.: 03 61/7 46 45 85, Fax: 03 61/7 92 06 77
E-Mail: tls.geschaefsstelle@t-online.de
Internet: www.tls-suchthilfe-thueringen.de

Abstinenz- und Selbsthilfeverbände
AI-Anon Familiengruppen
45128 Essen, Emilienstraße 4
Tel.: 02 01/77 30 07, Fax: 02 01/77 30 08
E-Mail: al-anon.zdb@t-online.de
Internet: www.al-anon.de

Anonyme Alkoholiker (AA)
80393 München, Lotte-Branz-Straße 14
Tel.: 0 89/3 16 43 43, Fax: 0 89/3 16 51 00
E-Mail: kontakt@anonyme-alkoholiker.de
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e. V.
34117 Kassel, Kurt-Schumacher-Straße 2
Tel.: 05 61/78 04 13, Fax: 05 61/71 12 82
E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e. V. – Bundesverband
44141 Dortmund, Märkische Straße 46
Tel. und Fax: 02 31/58 64 132
E-Mail: bke@blaues-kreuz.org
Internet: www.blaues-kreuz.org

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
42289 Wuppertal, Freiligrathstraße 27
Tel.: 02 02/62 00 30, Fax: 02 02/6 20 03 81
E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de
Internet: www.blaues-kreuz.de

Guttempler in Deutschland
20097 Hamburg, Adenauerallee 45
Tel.: 0 40/24 58 80, Fax: 0 40/24 14 30
E-Mail: info@guttempler.de
Internet: www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.
59065 Hamm, Münsterstraße 25
Tel.: 0 23 81/6 72 72-0
Fax: 0 23 81/6 72 72 33
E-Mail: info@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de