

Alkohol und Arbeiten – das passt nicht zusammen! Und dennoch spielt Alkohol bei Arbeitsunfällen häufig eine wichtige Rolle: Experten schätzen, dass die Betroffenen bei ca. 25-30 % aller Unfälle am Arbeitsplatz unter Alkoholeinfluss standen. Die Dunkelziffer dürfte jedoch weitaus höher sein, denn nicht immer wird der Alkohol als Ursache entdeckt!

Diese Broschüre soll Ihnen als Arbeitnehmerin und Arbeitnehmer! Hilfestellung und Tipps geben, wie Sie in Ihrem täglichen Berufsleben mit dem Thema „Alkohol“ umgehen können. Dabei soll der Gedanke des verantwortungsvollen Konsums im Vordergrund stehen. Verantwortungsvoller Umgang bedeutet, dass am Arbeitsplatz, insbesondere bei gefährlichen Arbeiten an Maschinen oder als Fahrzeugführer, auf den Genuss von alkoholhaltigen Getränken völlig verzichtet werden muss. Auch wenn dies für Sie eine Selbstverständlichkeit ist, kann es täglich immer wieder zu neuen Situationen kommen, in denen diese wichtige Regel nicht eingehalten wird. Wie sollen Sie dann reagieren? Vielleicht hat die Kollegin oder der Kollege, der sich nicht an diese Regel hält, sogar ein ernsthaftes Problem und geht missbräuchlich mit alkoholischen Getränken um? Vielleicht haben Sie einen Verdacht, aber wissen nicht, wie Sie reagieren sollen? Den Vorgesetzten ansprechen, direkt den Kontakt zum Betroffenen suchen oder Dritte um Hilfe bitten?

Genau auf diese Fragen möchte Ihnen die vorliegende Broschüre Antworten geben. Das Motto lautet dabei **„Hinsehen! – Zuhören! – Ansprechen!“**. Es soll Sie ermutigen, das Verhalten Ihrer Kollegin/ Ihres Kollegen nicht zu verdrängen, nach dem Motto „das geht mich eh nichts an“, sondern genau hinzusehen und Verantwortung zu übernehmen. Menschen mit Alkoholproblemen brauchen Hilfe. Natürlich muss jeder Betroffene sein Alkoholproblem selbst lösen. Aber Sie können ihm dabei helfen, sich mit dem Problem zu befassen und zu erkennen, dass sein Umgang mit Alkohol nicht in Ordnung ist. Als Arbeitskollege verbringen Sie möglicherweise mehr Zeit mit dem

Kollegen als die Familie. Das heißt, Sie kennen seine Gewohnheiten vielleicht sogar noch besser als Freunde und Verwandte, und Ihnen fallen Veränderungen vielleicht früher auf. Nehmen Sie diese Verantwortung an, sehen Sie hin, hören Sie zu und sprechen Sie die Kollegin/ den Kollegen an, wenn Sie das Gefühl haben, dass ihr/ sein Umgang mit alkoholischen Getränken zu bestimmten Anlässen das verantwortungsvolle Maß überschreitet bzw. die Sicherheit gefährdet.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen erläutern, warum Sie als Kollege eine entscheidende Rolle spielen!

Zahlen und Fakten

Was bedeutet eigentlich „alkoholabhängig“ oder „alkoholgefährdet“? Wie viel Alkohol ist vertretbar? Wann wird der Konsum problematisch, wann zur Sucht? Diese Fragen sind nicht einfach zu beantworten, denn die Übergänge vom Konsum über den Missbrauch zur Abhängigkeit sind fließend und für den Laien nicht ohne Weiteres erkennbar. Alkoholabhängigkeit entwickelt sich nicht von heute auf morgen. Man geht von einem Entwicklungszeitraum von mehreren Jahren aus. Der Alkohol bekommt für die Betroffenen im Laufe dieses Zeitraums eine immer größere Bedeutung.

Grenzwerte für Alkoholkonsum!

Als risikoarmer Grenzwert für den Alkoholkonsum eines gesunden Erwachsenen wird von vielen Experten angegeben: für Frauen maximal 16g reiner Alkohol pro Tag, für Männer maximal 24g reiner Alkohol pro Tag. Pro Woche werden mindestens ein bis zwei alkoholfreie Tage empfohlen, und in bestimmten Situationen und Lebensphasen sollte auf alkoholische Getränke ganz verzichtet werden: Im Straßenverkehr, in Schwangerschaft und Stillzeit, bei

gleichzeitiger Einnahme von bestimmten Medikamenten und am Arbeitsplatz. Dies nennt man „Punktnüchternheit“. Gegen einen verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken ist nichts einzuwenden, aber in bestimmten Situationen ist Nüchternheit gefordert.

Generell gilt die Regel, dass man bei einer Gelegenheit nicht zu viel auf einmal oder schnell hintereinander trinken sollte. Große re Trinkmengen (bei Frauen ab ca. 40 Gramm, bei Männern ab ca. 60 Gramm; siehe Tabelle) erhöhen die Gefahr erheblich, dass es zu akuten gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder zu Unfällen – auch außerhalb des Straßenverkehrs kommen kann.

Missbrauchverhalten wird angenommen bei:

- Konsum, der regelmäßig die gesundheitlichen Grenzwerte überschreitet
- Konsum bei unpassenden Gelegenheiten, z.B. bei der Arbeit, im Straßenverkehr
- sichtbaren Veränderungen der psychischen und/oder physischen Funktionen
- gezieltem Trinken zum Abbau von Spannungen, Ängsten und Frustrationen

Ist meine Kollegin oder mein Kollege alkoholgefährdet?

Getränk | Literangabe | Alkoholgehalt (% vol) | Gramm reiner Alkohol

							
Bier	Biermischgetränke	Wein	Sekt	Korn	Likör	Wisk(e)y	Mischgetränke auf Spirituosenbasis
0,3 l	0,33 l	0,2 l	0,1 l	0,02 l	0,02 l	0,02 l	0,275 l
ca. 4,8%	ca. 2,9%	ca. 11%	ca. 11%	z.B. 32%	20%	42%	ca. 3,0%
11,5g	7,7g	17,6g	8,8g	5,1g	3,2g	6,7g	6,6g

Welche Anzeichen gibt es für Alkoholgefährdung oder Alkoholabhängigkeit?

Zentrale Merkmale der Alkoholabhängigkeit sind:

➤ **der Kontrollverlust.** Der Betroffene kann seinen Umgang mit alkoholischen Getränken nicht mehr kontrollieren. Er trinkt regelmäßig mehr und öfter als er sich vorgenommen hat. Zudem kommt es immer wieder auch zu Alkoholkonsum bei unpassenden Gelegenheiten.

➤ **die Abstinenzunfähigkeit.** Der Betroffene kann einfach nicht mehr auf alkoholische Getränke verzichten. Versuche, gar nichts zu trinken, scheitern immer wieder. Der Verzicht auf alkoholische Getränke führt zu körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen wie z.B. Nervosität, Unruhe, Schweißausbrüchen, Zittern und kann bis hin zu lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf oder Atembeschwerden führen.

Hinsehen
Zuhören
Ansprechen!

- > Wer nicht jederzeit seinen Alkoholkonsum steuern kann,
- > Wer mit dem Trinken nicht mehr aufhören kann,
- > Wer die Kontrolle über seinen Alkoholkonsum verliert, **ist abhängig, ist krank!**

Bereits 1968 urteilte das Bundessozialgericht: „Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit.“ Die Anerkennung der Alkoholabhängigkeit als Krankheit ist für die Betroffenen sehr wichtig, denn sie sind als Kranke arbeitsrechtlich und versicherungstechnisch besser abgesichert: Ihr Kündigungsschutz ist verbessert und sie können auf Kosten der Kranken- bzw. Rentenversicherung professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Woran kann ich erkennen, ob meine Kollegin/ob mein Kollege Alkoholprobleme hat?

Es ist nicht einfach, Alkoholprobleme am Arbeitsplatz eindeutig und ohne Zweifel festzustellen. Die nachfolgenden Merkmale könnten allerdings Anhaltspunkte für das Vorliegen einer Alkoholproblematik sein. Kollegen, die Alkoholprobleme haben, können im Arbeitsalltag in drei Bereichen auffällig werden: im Arbeitsverhalten, im Sozialverhalten und im äußeren Erscheinungsbild

Arbeitsverhalten

- > häufige Kurzerkrankungen ohne ärztliches Attest, die durch Dritte entschuldigt werden
- > Angebote des Betroffenen, Fehltage gegen Urlaub aufzurechnen
- > starke Leistungsschwankungen
- > fehlerhafte Arbeitsergebnisse und Arbeitsrückstände
- > mangelnde Konzentrationsfähigkeit



- > auffallende Unzuverlässigkeit
- > häufiges Entfernen vom Arbeitsplatz
- > unregelmäßiger Arbeitsbeginn und Überziehen der Pausen
- > am Arbeitsplatz ist Alkohol verfügbar, manchmal auch nur versteckt

Sozialverhalten

- > starke Stimmungsschwankungen
- > aggressives Verhalten, besonders bei geäußelter Kritik
- > unangemessene Nervosität, Reizbarkeit
- > unangemessene Aktivität, Geselligkeit
- > Selbstüberschätzung, Leugnen der eigenen Fehler
- > häufige Suche nach Trost, Mitleid und Verständnis für private Probleme bei einzelnen Kontaktpersonen
- > Präsenz bei allen Gelegenheiten, zu denen Alkohol getrunken wird
- > Vermeidung von Gesprächen über Alkohol
- > Bagatellisierung der Trinkmenge



Äußeres Erscheinungsbild

- › Vernachlässigen der Körperpflege und Kleidung
- › Aufgedunsenes Gesicht, gerötete Gesichtsfarbe, glasige Augen
- › Verlangsamte, verwässerte Sprache
- › Häufige Schweißausbrüche
- › Übermäßige Müdigkeit
- › Händezittern
- › Tarnung der Alkoholfahne mit Mundspray, Pfefferminz, reichlich Rasierwasser oder Raumdüften

Wenn Sie einige der aufgelisteten Auffälligkeiten regelmäßig beobachten, kann eine Alkoholgefährdung oder bereits eine Abhängigkeit vorliegen. Einzelne Anzeichen treten allerdings nicht



unbedingt nur im Zusammenhang mit Alkoholproblemen auf und lassen daher keinen eindeutigen Rückschluss auf ein Alkoholproblem zu.

Wenn Sie allerdings regelmäßig Auffälligkeiten im Arbeitsverhalten, im Sozialverhalten oder im äußeren Erscheinungsbild feststellen, sollten Sie die Kollegin, den Kollegen auf Ihren Verdacht ansprechen. Sehen Sie nicht weg! Mischen Sie sich ein und helfen Sie der betroffenen Person.

Kaschieren Sie nicht aus Mitleid die Fehler gegenüber Vorgesetzten und übernehmen Sie nicht regelmäßig Teile der Arbeit, damit die Probleme unentdeckt bleiben. Finden Sie den Mut, unangenehme Dinge direkt anzusprechen. Und geben Sie sich nicht der Hoffnung hin, dass es „irgendwann einmal besser wird“. Solange der Betroffene keinen Grund dafür sieht, sein Verhalten im Umgang mit alkoholhaltigen Getränken zu ändern, wird er es auch nicht tun. Geben Sie Ihrem Kollegen/Ihrer Kollegin also Gründe, sein Verhalten zu ändern.

Sie können und sollen nicht die Suchtberatung ersetzen. Aber Sie können helfen: Durch frühes Erkennen und richtige Unterstützung können Sie dazu beitragen, dass durch fachgerechte Intervention aus einer Alkoholgefährdung keine Abhängigkeit wird.

Auf mögliche Alkoholprobleme eines Kollegen zu reagieren heißt nicht, den anderen zu verraten! Im Gegenteil: Sie können helfen, denn Alkoholmissbrauch am Arbeitsplatz kann ein Kündigungsgrund sein. Und bedenken Sie immer: Eine nicht behandelte Alkoholproblematik bedeutet nicht nur einen Verlust von Lebensqualität für den Betroffenen und sein Umfeld, es bedeutet auch den Verlust von Lebenszeit, denn Menschen, die Alkohol missbräuchlich konsumieren oder gar abhängig vom Alkohol sind, leben deutlich kürzer.

Es ist ganz wichtig, behutsam vorzugehen. Beobachten Sie den möglicherweise Betroffenen über einen längeren Zeitraum. Ein einmaliger Kater der Kollegin oder des Kollegen ist noch kein sicherer Beweis dafür, dass ein Alkoholproblem vorliegt. Häufen sich solche Ereignisse aber, so ist Aufmerksamkeit – Hinsehen - geboten. Machen Sie sich dabei klar, dass die überwiegende Mehrheit der Bundesbürger maßvoll mit Alkohol umgeht. Wer das tut, der bekommt selten oder nie einen Kater. Es ist also nicht ‚normal‘, im-



mer wieder verkatert zu sein. Bedenken Sie bei allem, was Sie tun, wie schnell Gerüchte entstehen und behandeln Sie das Thema Alkoholabhängigkeit äußerst sensibel und diskret. Reden Sie nicht mit anderen über Ihren Kollegen, reden Sie direkt mit Ihrem Kollegen! Die folgenden drei Schritte können Ihnen helfen, ein Gespräch mit dem auffälligen Kollegen zu führen:

Vertrauen aufbauen

- Suchen Sie eine passende Gelegenheit, bei der Sie ungestört mit dem Betroffenen reden können, am besten unter vier Augen
- Weisen Sie Ihren Gesprächspartner darauf hin, welches auffällige Verhalten Sie bei ihm beobachtet haben (Fehlzeiten, Pausenüberschreitungen, nachweisliche Trunkenheit am Arbeitsplatz). Dabei sollten Sie nur solches Verhalten ansprechen, das Ihnen auch selbst aufgefallen ist. Argumentieren Sie nicht mit Gerüchten oder Beobachtungen anderer.
- Äußern Sie klar Ihren Verdacht in Bezug auf seinen Umgang mit alkoholischen Getränken und Ihre Besorgnis darüber.
- Machen Sie Ihrem Kollegen deutlich, dass er sein Alkoholproblem nur lösen kann, wenn er selbst bereit ist, sich helfen zu lassen. Bieten Sie ihm Ihre Unterstützung an.
- Nennen Sie Hilfsangebote für Betroffene oder bieten Sie dem Kollegen Hilfe dabei an, eine geeignete Beratungsstelle zu finden.

Konsequent handeln

- Besprechen Sie, wie der Kollege seinen Alkoholkonsum reduzieren könnte und überlegen Sie, welche Ziele er hierbei haben sollte (z.B. keine weiteren Fehlzeiten mehr, kein Alkohol mehr während der Arbeitszeit etc.).
- Kündigen Sie an, welche Konsequenzen Sie ziehen, wenn Ihr Kollege sein Verhalten nicht ändert (z.B. Einbeziehung des Vorgesetzten, der Personalabteilung oder des Betriebsrates, Umzug in ein anderes Büro etc.).



Kontakt halten, konsequent bleiben

- Bleiben Sie in Kontakt mit dem Kollegen, indem Sie weitere Gespräche anbieten.
- Fragen Sie zwischendurch auch immer wieder einmal nach, wie es dem Kollegen geht.
- Geben Sie Ihrem Kollegen eine positive Rückmeldung, wenn Sie bemerken, dass er sich tatsächlich um eine Änderung des Verhaltens bemüht.
- Leiten Sie die angekündigten Konsequenzen auf jeden Fall ein, wenn der Kollege Ihre gemeinsamen Vereinbarungen nicht einhält.

> Ansprechpartner

Bieten Sie Ihrem Kollegen eine Chance zur Veränderung, indem Sie Probleme und Auffälligkeiten offen und direkt ansprechen. Denn so helfen Sie ihm möglicherweise, schneller zu der Erkenntnis zu kommen, dass er seinen Umgang mit alkoholischen Getränken überdenken und ändern muss.

Es ist ein Zeichen von Mut und Stärke, wenn der Betroffene bereit ist, zur Lösung seines Problems fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Helfen Sie ihm dabei. Geben Sie diese Broschüre auch an Betroffene weiter. In größeren Unternehmen stehen für weitergehende intensive Beratung die betriebliche Sozialberatung, der betriebliche Suchtbeauftragte oder der betriebsärztliche Dienst zur Verfügung.

In jeder Stadt gibt es spezielle Beratungsstellen für Suchtfragen. Man findet sie im Telefonbuch unter den Anschriften der Wohlfahrtsverbände oder unter den Stichworten psychosoziale Beratungsstelle, Suchtberatungs- oder Drogenberatungsstelle.



BG Nahrungsmittel und Gaststätten
Prof. Dr. med. Romano Grieshaber
Leiter der Prävention
Dynamostraße 7 – 11
68165 Mannheim

Hinseher Zuhören

Herausgegeben von:

»Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung« des BSI

Urstadtstraße 2, 53129 Bonn

Tel.: 0228-53994-0, Fax: 0228-53994-20

E-Mail: info@bsi-bonn.de

Internet: www.spirituosen-verband.de

Fachliche Beratung <

Prof. Dr. med. Romano Grieshaber

Leiter der Prävention

BG Nahrungsmittel und Gaststätten, Mannheim

Konzept und Gestaltung <

KESSLER Kommunikationsberatung | Mainz

www.kessler-kommunikation.de

Ansprechen!