

SUCHT

KEINE EINFACHEN ANTWORTEN

→ **Sucht hat viele Ursachen. Persönliche Veranlagung, soziales Umfeld, gesellschaftliche Werte, die Art der Droge und vieles mehr spielen dabei eine Rolle.**

Der Heroinsüchtige auf der Bahnhofstoilette: Dieses Bild muss oft herhalten um Sucht scheinbar auf den Punkt zu bringen. Doch es spiegelt nur einen kleinen Ausschnitt aus der Realität wider. Sucht ist eine Krankheit und bedeutet die Abhängigkeit von einer Substanz (z.B. Alkohol) oder von einem Verhalten (z.B. Glücksspiel, Einkaufen). Ein süchtiger Mensch kann nicht mehr frei entscheiden und hat keine Kontrolle mehr über seinen Konsum. Sucht führt zu körperlichen und seelischen Schäden und häufig zu sozialer Isolation. Die Entstehung von Sucht ist sehr komplex, die konkreten Ursachen sind bei jedem Menschen anders. Süchtige Menschen leben und arbeiten oft unauffällig mitten unter uns. Häufig haben sie zahlreiche Strategien entwickelt, um ihre Krankheit zu verheimlichen. So kommen z.B. Arbeitskollegen manchmal erst nach Jahren darauf, dass ein Mitarbeiter alkoholabhängig ist. Suchterkrankungen führen nicht nur zu großem menschlichem Leid des/der Betroffenen, sondern belasten auch das Arbeitsklima, führen zu mehr Krankenständen und höherer Fehleranfälligkeit bei der Arbeit.

Suchtursachen können in verschiedenen Bereichen liegen, meist spielen mehrere von ihnen zusammen:

Einzelne Person:

z.B. Alter, Geschlecht, erbliche Veranlagung, Gesundheitszustand, Familiengeschichte, Selbstwertgefühl, der Umgang mit Gefühlen und Problemen; persönliche Stimmung, Erwartungen und Motive beim Konsum einer Substanz (Problembewältigung, Stressabbau etc.).

Substanz oder Verhalten:

Art der Droge (z.B. Alkohol, Medikamente, illegale Substanzen), Dosis, Konsumdauer, Art der Anwendung (rauchen, schlucken, schnupfen, Injektion). An die Stelle der Substanz kann auch ein bestimmtes Verhalten treten, das zwanghaft ausgeübt wird (z.B. Glücksspiel, Einkaufen, Essen).

Umfeld der Person:

z.B. zwischenmenschliches Klima in Familie, Schule oder am Arbeitsplatz; Freundeskreis, Arbeitsbedingungen, Zukunftsperspektiven, Erholungsmöglichkeiten.

Gesellschaft und Politik:

z.B. Preis und Verfügbarkeit einer Substanz: Alkohol und Nikotin sind besonders leicht erhältlich. Gesellschaftliche Einstellungen, gesellschaftlicher Umgang mit einer Substanz oder einem Verhalten: Wo Leistung sehr viel zählt, fallen Schwächere leicht durch den Rost. Wer bei geselligen Anlässen keinen Alkohol trinkt, wird schnell schief angeschaut.

→ **Sucht und Missbrauch nicht verwechseln**

Ob und wie schnell sich eine Sucht entwickelt, ist von Fall zu Fall verschieden.

Suchtentstehung ist ein dynamischer Prozess, der Jahre dauern kann. Wer regelmäßig legale oder illegale Drogen nimmt, um Probleme oder eine depressive Grundstimmung zu verdrängen, ist besonders gefährdet. **Suchtauslöser** sind oft kritische Lebensmomente, die zu bereits bestehenden Problemen hinzukommen, zum Beispiel Scheidung, der Tod eines nahen Angehörigen oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Aber auch hoher und regelmäßiger Gewohnheitskonsum ohne problematischen, seelischen Hintergrund kann im Laufe der Zeit in die Abhängigkeit führen (z.B. mehrmals täglich ein Bier zu jeder Mahlzeit und am Abend vor dem Fernseher).

Wer große Mengen Alkohol trinkt oder illegale Drogen ausprobiert, ist allerdings nicht gleich abhängig. Um von Sucht sprechen zu können, müssen gewisse Kriterien vorliegen (siehe „Wo Sucht beginnt“). Unabhängig von Sucht kann jedoch auch der bloße Konsum von Substanzen – egal ob erlaubte oder verbotene – zu Vergiftungen oder Psychosen führen (z.B. bei Überdosierungen).

Hat sich bereits eine Sucht entwickelt, ist es wichtig, diese Erkrankung ernst zu nehmen und **professionelle Hilfe** zu suchen. Der Umgang mit abhängigen Menschen ist oft sehr schwierig und kann Vorgesetzte und Arbeitskollegen überfordern. Hintergrundwissen und Beratung ermöglichen einen angemessenen Umgang mit heiklen Situationen und können helfen, eine Kündigung des/der Suchtkranken zu verhindern.

→ **Wo Sucht beginnt**

Von Sucht spricht man, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien über einen längeren Zeitraum erfüllt sind:

- ▶ Unstillbarer Wunsch bzw. eine Art Zwang nach einer Substanz (z.B. Alkohol) oder einem Verhalten (z.B. Glücksspiel, Einkaufen)
- ▶ Unfähigkeit, Beginn, Beendigung und Menge des Konsums zu kontrollieren
- ▶ Toleranzentwicklung: Um langfristig die gleiche Wirkung zu erreichen, braucht es eine immer höhere Dosis
- ▶ Zunehmende Vernachlässigung anderer Pflichten und Interessen (Familie, Beruf, Hobbys)
- ▶ Substanzkonsum bzw. Verhalten hält trotz eindeutiger Schäden für Gesundheit und Sozialleben an
- ▶ Körperliche Entzugserscheinungen bei gewissen Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder Heroin

Nähere Informationen: www.praevention.at
www.1-2-free.at (Jugend-Homepage)

ALKOHOL BELIEBT UND UNTERSCHÄTZT

Alkohol kann gut schmecken und entspannen. Nicht alle schaffen es jedoch, angemessen mit der „Gesellschaftsdroge“ umzugehen:

Fünf Prozent der Österreicher sind alkoholabhängig, weitere 10,5 Prozent gefährden mit Alkohol ihre Gesundheit.

Alkoholmissbrauch in Betrieben führt zu Arbeitsunfällen, Fehleranfälligkeit und Kündigungen.

INFORMATION UND UNTERSTÜTZUNG

Alkoholberatung des Landes OÖ: Tel. 0732/7720-14626
(Infos über Angebote in ganz OÖ – Auch Arbeitskollegen und Vorgesetzte von Alkoholkranken können sich dort beraten lassen)
www.praevention.at | Übersicht über Hilfsangebote
www.anonyme-alkoholiker.at | Selbsthilfe-Gruppen
www.blaueskreuz.at | christliche Suchtkranken-Hilfe
www.al-anon.at | für Angehörige bzw. Kinder alkoholkranker Menschen

Alkohol ist fest in unsere Gesellschaft integriert und hat eine lange Tradition. Bei festlichen Anlässen ist er für viele ebenso selbstverständlich wie bei Partys, am Stammtisch oder bei der Mittagsjause im Betrieb. Wer nichts trinkt, wird schnell zum Außenseiter. Alkoholische Getränke werden nicht nur wegen ihres Geschmacks geschätzt, sondern auch wegen ihrer entspannenden und enthemmenden Wirkung. Alkohol hat aber auch Schattenseiten:

In Oberösterreich leben ca. 60.000 Alkoholabhängige (Österreich: 340.000); drei Viertel davon sind Männer. Unter dem Alkoholismus eines Familienmitglieds leiden alle Angehörigen – vor allem die Kinder. Sie sind überdurchschnittlich oft von Vernachlässigung und Gewalt betroffen und leiden häufig noch als Erwachsene unter den Folgen.

Alkoholiker sterben früher

Nicht jeder, der regelmäßig viel trinkt, ist ein Alkoholiker – er riskiert jedoch, im Laufe der Zeit einer zu werden. Besonders gefährdet sind Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, wenn sie Probleme haben oder deprimiert sind – aber auch jene, die einen hohen Konsum in ihren Alltag integriert haben, etwa durch tägliche „Jausenbiere“ am Vormittag und Nachmittag, zum Mittagessen und am Abend vor dem Fernseher. Es gibt praktisch kein Organ, das nicht durch Alkohol geschädigt werden kann. Schwangere Frauen, die Alkohol trinken, riskieren Missbildungen und Fehlentwicklungen ihres Babys. Es geht nicht darum, Alkohol zu dämonisieren, sondern um einen bewussten Umgang damit. Alkohol soll ein gelegentliches Genussmittel sein – und nicht als Konsumgut oder gar Medikament dienen.

Alkoholmissbrauch: Folgen für Betriebe

Alkoholmissbrauch macht auch vor den Betriebs-toren nicht halt: Unter Alkoholeinfluss steigt die Fehleranfälligkeit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. An einem geschätzten Drittel der Arbeitsunfälle ist Alkohol zumindest mitbeteiligt (gilt auch für „normalen“ Alkoholkonsum ohne Sucht!).

Ist ein Mitarbeiter suchtkrank, leidet auch die Belegschaft mit: Sie kann sich auf ihren Kollegen oft nicht verlassen, nimmt ihm Aufgaben ab und ist sich unsicher, wie sie mit der Situation umgehen soll. Es wird viel geleugnet und vertuscht, das Betriebsklima leidet. Professionelle Beratung kann in einer solchen Situation hilfreich sein, denn: Alkoholikerinnen und Alkoholiker sind nicht böse oder unwillig. Vielmehr leiden sie an einer komplexen Krankheit, die eine Behandlung braucht. Angehörige oder Kollegen können einen Betroffenen nicht heilen. Hintergrundwissen und Beratung können aber dazu beitragen, sich angemessen zu verhalten.

Zahlen & Fakten

- Rund 10,5 % der Erwachsenen trinken in einem Ausmaß, das ihre Gesundheit gefährdet, weitere 5 % sind alkoholabhängig.
- Alkoholiker sind 3,5-mal häufiger in Arbeitsunfälle verwickelt.
- Sie fehlen 16-mal häufiger am Arbeitsplatz und sind 2,5-mal häufiger krank.
- Jede sechste Kündigung erfolgt wegen Alkoholmissbrauchs.
- Alkoholiker verlieren durch frühzeitigen Tod im Schnitt 10 bis 15 Lebensjahre.

Trinken Sie keinen Alkohol...

- wenn Sie ein Fahrzeug lenken oder eine Maschine bedienen müssen
- wenn Sie mit gefährlichen Substanzen arbeiten
- wenn Sie für die Gesundheit und Sicherheit anderer Menschen verantwortlich sind
- wenn Sie unter gedrückter Stimmung oder schlechter Laune leiden
- wenn Sie sich überfordert fühlen beim Sport

Kritisch wird Alkoholkonsum dann...

- wenn Alkohol beim Essen oder Ausgehen einfach nicht mehr wegzudenken ist
- wenn bei seelischen oder sozialen Spannungen getrunken wird
- wenn man sich erst nach einem Gläschen Alkohol ausgeglichen und entspannt fühlen kann

Von Alkoholabhängigkeit spricht man

- wenn man bereits nach geringen Mengen das Verlangen spürt, weiter zu trinken
- wenn man weiter trinkt, obwohl man weiß, dass man aufhören müsste – dies aber nicht kann
- wenn man immer mehr Alkohol benötigt, um die gleiche Wirkung zu erzielen
- wenn Entzugserscheinungen auftreten, sobald man einige Zeit keinen Alkohol konsumiert hat (z.B. Zittern, übermäßiges Schwitzen, Nervosität, innere Unruhe)

ALKOHOL UND ARBEITS- SICHERHEIT



Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel. Im Betrieb kann sein Konsum jedoch zu einigen Problemen führen. Das Risiko von Unfällen und Arbeitsfehlern steigt. Wer langfristig zu viel trinkt, riskiert eine Alkoholabhängigkeit.

Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel. Er kann aber zu Problemen führen – auch in der Arbeitswelt.

Zahlen & Fakten

- Bei rund einem Drittel der Arbeitsunfälle ist Alkohol im Spiel.
- Jede sechste Kündigung erfolgt wegen Alkoholmissbrauchs.
- Pro Tag entsteht Österreichs Betrieben ein alkoholbedingter Schaden von rund 3 Millionen Euro (wegen Fehlzeiten, Arbeitsfehlern, Unfällen etc.)
- Mit 0,5 Promille Alkohol verdoppelt sich das Risiko für Verkehrsunfälle. Bei 1,2 Promille ist es gar 12-mal so hoch wie bei Nüchternheit.
- Rund 5 Prozent der Erwachsenen sind alkoholabhängig. Weitere 10,5 Prozent trinken in einem Ausmaß, das ihre Gesundheit gefährdet.

Wirkung von Alkohol

- Man hört und sieht schlechter.
- Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sind beeinträchtigt.
- Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit sinken.
- Alkohol stört Feinmotorik und Geschicklichkeit.
- Es wird schwierig bis unmöglich, gleichzeitig verschiedene Aufgaben umzusetzen bzw. zu koordinieren.
- Die Selbstkontrolle sinkt. Man neigt dazu, sich zu überschätzen.
- **Achtung:** Die Kombination von Alkohol und Medikamenten kann zu unberechenbaren, gefährlichen Wirkungen führen.

Für Gesundheit und Arbeitssicherheit lohnt es sich, im Job nüchtern zu sein. Auf jeden Fall auf Alkohol verzichten sollten jene Arbeitnehmer, die

- Fahrzeuge lenken
- mit Maschinen arbeiten
- mit gefährlichen Substanzen arbeiten
- direkten Kundenkontakt haben
- für die Sicherheit oder Gesundheit anderer Menschen verantwortlich sind

Unbedenklicher Alkoholkonsum

Folgende Alkoholmengen gelten laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei gesunden Menschen als unbedenklich:

- **Männer:** 24 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei 2 alkoholfreien Tagen pro Woche
- **Frauen:** 16 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei 2 alkoholfreien Tagen pro Woche

Zum Vergleich: 1 Standardglas enthält ca. 20 Gramm Alkohol (z.B. 1 Halbe Bier oder 1 Viertel Wein)

Gefährdungsgrenze

Wer langfristig über dieser Grenze Alkohol trinkt, riskiert Gesundheitsschäden und Alkoholabhängigkeit.

Männer: 60 Gramm reiner Alkohol pro Tag (entspricht 3 Standardgläsern)

Frauen: 40 Gramm reiner Alkohol pro Tag (entspricht 2 Standardgläsern)

1 Standardglas = 1 Halbe Bier oder 1 Viertel Wein

Alkoholabbau und Restalkohol

Restalkohol ist ein oft unterschätztes Problem. Wer am Vorabend reichlich trinkt, kann am nächsten Tag noch beeinträchtigt sein. Der Alkoholspiegel im Blut ist etwa 30 bis 60 Minuten nach der Aufnahme des Alkohols am größten. Pro Stunde baut der Körper zwischen 0,1 und 0,15 Promille ab. Der Abbau kann nicht beschleunigt werden, auch nicht durch Essen, Kaffee trinken oder Schlafen.

Ein Beispiel: Wer sich um 2 Uhr früh mit 1 Promille ins Taxi setzt, hat um 7 Uhr immer noch 0,5 Promille Alkohol im Blut.

Der Alkoholspiegel im Blut hängt übrigens nicht nur von der getrunkenen Menge ab.

Weniger Alkohol verträgt in der Regel, wer

- vor dem Konsum nichts gegessen hat
- nicht an Alkohol gewöhnt ist
- ein niedriges Körpergewicht hat

Alkohol im Straßenverkehr

Die erlaubte **Höchstgrenze** für Lenkerinnen und Lenker von Fahrzeugen liegt bei einem Blut-Alkoholwert von **0,5 Promille**.

Allerdings kann man auch bei weniger als 0,5 Promille beeinträchtigt sein. In diesem Fall ist es ebenfalls verboten, sich ans Lenkrad zu setzen. Neben Geldstrafen können auch Führerschein-Entzug und kostenpflichtige Nachschulungen bzw. verkehrspsychologische Untersuchungen die Folgen von zu viel Alkohol am Steuer sein.

INFORMATION UND UNTERSTÜTZUNG

Alkoholberatung des Landes OÖ: Tel. 0732/7720-14626
Infos über Angebote in ganz OÖ
www.praevention.at | Übersicht über Hilfsangebote
www.anonyme-alkoholiker.at | Selbsthilfe-Gruppen
www.blaueskreuz.at | christliche Suchtkranken-Hilfe
www.al-anon.at | für Angehörige bzw. Kinder alkoholkranker Menschen

MEDIKAMENTE RISIKEN IM BETRIEB

Medikamente helfen gegen Krankheiten und Beschwerden. Sie können aber auch die Arbeitsleistung beeinträchtigen und sogar abhängig machen.

Medikamente sind unverzichtbare Heilmittel. Etwa fünf Prozent der Medikamente haben jedoch ein Suchtpotenzial, meist handelt es sich dabei um Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel („Tranquilizer“). Auch über die Einnahme von Aufputzmitteln oder Appetitzüglern verlieren manche Menschen die Kontrolle. Die Betroffenen nehmen Medikamente oft, um leistungsfähig zu sein, um zu „funktionieren“. Das Problembewusstsein ist gering – vor allem, wenn die Mittel vom Arzt verschrieben wurden.

Es gibt zwei Arten von Medikamentenabhängigkeit:

Abhängigkeit von niedrigen Dosen: Davon spricht man, wenn jemand ein vom Arzt verschriebenes Medikament über einen längeren Zeitraum (mehrere Monate) einnimmt und sich eine Abhängigkeit einstellt. Die Patienten zeigen kein süchtiges Verhalten, bekommen aber Probleme beim Absetzen der Medikamente, was dann meist zu deren weiteren Einnahme führt. Nicht selten glauben die Betroffenen fälschlicherweise, dass nach dem Absetzen ihre ursprünglichen Probleme wieder auftauchen (z.B. Schlaflosigkeit, innere Unruhe, depressive Verstimmungen). In Wirklichkeit handelt es sich um Entzugserscheinungen.

Abhängigkeit von hohen Dosen: Hier werden Medikamente meist nicht wegen aktueller Beschwerden eingenommen, sondern zur Steuerung des Wohlbefindens. Es geht den Betroffenen dabei meist um die euphorisierende Wirkung (Hochgefühl). Sie wollen Angst, Anspannung oder Nervosität nicht so stark spüren. Neben der körperlichen entwickelt sich meist auch eine psychische Abhängigkeit, die schwieriger zu behandeln ist. Die euphorisierende Wirkung tritt hauptsächlich bei besonders „anfälligen“ Menschen auf. Nicht selten besteht bereits eine Abhängigkeit von anderen Substanzen, z.B. Alkohol.

Kennzeichen einer Medikamenten-Abhängigkeit

Wie sich Medikamente auf Körper und Seele auswirken, hängt von der Art, der Dosis und der jeweiligen Person ab. Eindeutige Kennzeichen für Abhängigkeit gibt es nicht. Es handelt sich um eine Form der Sucht, die besonders gut verschleiert werden kann. **Bei folgenden Auffälligkeiten könnten Medikamente eine Rolle spielen:**

- Erhöhte Anspannung und Nervosität
- Häufige Kopfschmerzen, Schlafprobleme
- Unzuverlässigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit, Passivität
- Übermäßige Harmoniebedürftigkeit und Konfliktscheu
- Überanpassung

Risiko auch ohne Abhängigkeit

Wer Medikamente nimmt, sollte neben dem Risiko einer Abhängigkeit auch andere Nebenwirkungen bedenken. Manche Mittel machen müde und beeinträchtigen die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Das kann zu Unfällen oder schlechterer Arbeitsqualität führen. **Achtung:** Alkohol kann die negativen Wirkungen von Arzneimitteln verstärken!

Besonders aufmerksam bei Medikamentenkonsum sollten Arbeitnehmer sein, die:

- Fahrzeuge lenken
- mit Maschinen arbeiten
- mit gefährlichen Substanzen arbeiten
- direkten Kundenkontakt haben
- für die Sicherheit oder Gesundheit anderer Menschen verantwortlich sind

Medikamente sind keine Problemlöser

Medikamente können bei Angst, Nervosität, depressiven Verstimmungen oder Schlafstörungen lindernd wirken. Medikamente beseitigen jedoch nicht die tieferen seelischen Ursachen dieser Symptome und lösen keine Probleme.

- Suchen Sie abseits von Medikamenten auch nach anderen Möglichkeiten für Entlastung und Entspannung.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Medikamente abhängig machen könnten oder andere Nebenwirkungen haben, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.
- Zögern Sie nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen z.B. von Angehörigen, Beratungsstellen oder einem Arzt. Eine Medikamenten-Abhängigkeit lässt sich behandeln. Der Hausarzt oder ein Facharzt für Psychiatrie sind erste Ansprechpartner bei Problemen in Umgang mit Medikamenten.



MEIN ARBEITSKOLLEGE HAT EIN ALKOHOLPROBLEM. WAS TUN?

Mit alkoholabhängigen Menschen umzugehen ist nicht einfach. Manchmal tragen Kollegen und Vorgesetzte ungewollt dazu bei, dass die Sucht eines Mitarbeiters aufrechterhalten wird. Information ist ein erster Schritt, etwas dagegen zu tun.

INFORMATION UND UNTERSTÜTZUNG
 Alkoholberatung des Landes OÖ: Tel. 0732/7720-14626
 (Infos über Angebote in ganz OÖ – Auch Arbeitskollegen und Vorgesetzte von Alkoholkranken können sich dort beraten lassen)
www.praevention.at | Übersicht über Hilfsangebote
www.anonyme-alkoholiker.at | Selbsthilfe-Gruppen
www.blaueskreuz.at | christliche Suchtkranken-Hilfe
www.al-anon.at | für Angehörige bzw. Kinder alkoholkranker Menschen

Wenn ein Kollege oder eine Kollegin ein Alkoholproblem hat, leidet oft die ganze Belegschaft darunter. Häufige Krankenstände, kurzfristige Fehlzeiten, Unverlässlichkeit, Ausreden, schwankende Arbeitsleistung: All das sind mögliche Anzeichen eines Alkoholproblems. Arbeitskolleginnen und -kollegen wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen.

Reaktionen von Kollegen und Vorgesetzten

Häufig vermuten Arbeitskollegen schon länger, dass ein Mitarbeiter bzw. eine Mitarbeiterin ein Alkoholproblem hat. Man ist sich jedoch nicht ganz sicher und möchte sich nicht mit einer Aussage die „Finger verbrennen“. Mit dem Wunsch, zu helfen, werden Aufgaben und Verpflichtungen der betreffenden Person übernommen, Fehler und Nachlässigkeiten vertuscht und er oder sie wird gegenüber dem Vorgesetzten in Schutz genommen. Doch das nützt meist nichts. Der Alkoholkranke trinkt weiter, das Verheimlichen hat er gut gelernt. Er schiebt Probleme gern auf „die anderen“ oder „die schwierigen Umstände“. Irgendwann sind die Kollegen mit ihrer Geduld am Ende. Sie versuchen dann, den Alkoholkonsum des suchtkranken Mitarbeiters zu kontrollieren und machen ihm Vorwürfe. Damit konfrontiert, reagiert der Betroffene oft mit Verharmlosen, innerem Rückzug oder Aggression. Oder er verspricht hoch und heilig sich zu ändern. Man glaubt ihm allzu gern – doch ein paar Wochen oder Monate später ist wieder alles beim Alten. Dieser Teufelskreis kann sich über Jahre ziehen. Oft sprechen entnervte Firmenleiter irgendwann die Kündigung aus. Nicht immer nennen sie jedoch das eigentliche Problem – den Alkoholmissbrauch – offen beim Namen. Das hier beschriebene so genannte „Co-Verhalten“ gegenüber einem suchtkranken Menschen ist zwar verständlich, bringt aber keine positive Veränderung.

Alkoholismus: Hintergrundwissen und Tipps

- Alkoholismus ist wie jede Suchterkrankung sehr komplex und hat viele Ursachen. Ein/eine Alkoholiker/in ist krank – und nicht bösartig oder willensschwach. Die Betroffenen müssen trinken, auch wenn sie wissen, dass sie nicht trinken sollten. Um aufhören zu können, brauchen sie professionelle Hilfe.
- Sie können einen Alkoholkranken nicht ändern, aber Sie können Ihre Einstellung und Ihr Verhalten als Kollege, Kollegin oder Vorgesetzter ändern.
- Es ist nicht die Aufgabe von Kollegen oder Vorgesetzten die Diagnose Alkoholismus zu stellen. Das können nur Fachleute und Ärzte. Konfrontieren Sie einen alkoholauffälligen Kollegen vielmehr mit dem, was Ihnen im Arbeitsalltag als Folge des Alkoholkonsums aufgefallen ist, z.B. nicht nachvollziehbare Krankenstände und Fehlzeiten, nachlassende Konzentration, Unverlässlichkeit, Alkoholfahne etc.
- Leugnen, Verharmlosen, Selbstmitleid, Wutausbrüche und das Abschieben der Schuld auf andere: Das sind typische Reaktionen eines Alkoholkranken, wenn man ihn offen mit seinem Problem konfrontiert. Auch wenn's schwer fällt: Sehen Sie diese Reaktionen als Teil der Krankheit. Lassen Sie sich davon nicht aus der Fassung bringen und bleiben Sie sachlich.
- Vermitteln Sie einem Alkoholkranken, dass er für die Folgen seiner Handlungen selbst verantwortlich ist. Das heißt: Nehmen sie ihm keine Verantwortung ab, erfinden Sie keine Ausreden für ihn, nehmen Sie ihn nicht bei Verfehlungen in Schutz. Lehnen Sie als Kollege oder Vorgesetzter den Alkoholmissbrauch klar ab. Sehen Sie jedoch den Alkoholkranken als Menschen, dem Sie Wertschätzung entgegen bringen.
- Vorgesetzte sollen bei Verdacht auf Alkoholmissbrauch nicht wegschauen! Im Sinne der Fürsorge- und Sorgfaltspflicht ist es ihre Aufgabe, einen alkoholauffälligen Mitarbeiter klar anzusprechen. Alkoholberatungsstellen unterstützen Vorgesetzte dabei, mit der Situation angemessen umzugehen.
- Angekündigte Konsequenzen müssen tatsächlich eintreten. Ständiges Nachgeben führt dazu, dass man von einem alkoholkranken Menschen nicht mehr ernst genommen wird.

Alkoholabhängige Arbeitskollegen können trotz ihrer Krankheit erfahrene und wertvolle Mitarbeiter sein. Es lohnt sich, ihnen eine Chance zu geben, im Betrieb zu verbleiben. Dazu braucht es aber Ehrlichkeit und Konsequenz. Professionelle Beratungseinrichtungen helfen Betrieben, einen brauchbaren Leitfaden für den Umgang mit suchtkranken Mitarbeitern zu entwickeln.



ALKOHOL ERFAHRUNGS- BERICHTE

„Alkohol war in meinem beruflichen Umfeld akzeptiert und da kann man vieles leichter vertuschen.“
Eva L., Sekretärin

„Dass man Alkoholiker ist, merkt man oft erst, wenn man aufhören will.“

Johann S., Mitarbeiter eines Produktionsbetriebs

RAT UND INFOS

www.praevention.at | Übersicht über Hilfsangebote
www.anonyme-alkoholiker.at | Selbsthilfe-Gruppen
www.al-anon.at | für Angehörige bzw. Kinder alkoholkranker Menschen
 Alkoholberatungsstellen gibt es in jeder bezirkshauptmannschaft (bzw. Magistrat)
 Information: 0732/7720-14626

Eva L., Sekretärin (Name geändert)

„Ich leide phasenweise an Depressionen, die meist mit Überlastung und Erschöpfung zu tun haben. Zwei Mal musste ich sogar wegen Burnout ins Krankenhaus. Wenn ich depressiv war, hatte ich keine Lust auf Alkohol und Zigaretten. **Vielmehr trank ich in meinen guten Phasen. Dann war ich sehr leistungsfähig und legte mir die Latte extrem hoch**, was meine Vorgesetzten natürlich sehr geschätzt haben. Ich konnte beruflich 120 Prozent geben. Bei einem meiner Teilzeitjobs arbeitete ich trotzdem 50 Stunden und saß sogar abends zu Hause noch bei irgendwelchen Unterlagen – immer mit einem Glas Wein. Während meiner Hochphasen war ich **Spiegeltrinkerin**, doch ich hatte keine Einsicht und sagte mir: „Ich trinke ja nur, wenn es mir gut geht, daher kann ich nicht alkoholabhängig sein.“ Ich hatte kaum je einen Rausch, hatte nie einen Führerscheinentzug. Ich wurde nie von Freunden, Arbeitskollegen oder Vorgesetzten auf meinen Alkoholkonsum angesprochen. Ich hatte immer gute Dienstzeugnisse und wurde nie gekündigt. Und trotzdem war ich Alkoholikerin. Es gelang mir, unauffällig jede Gelegenheit zum Trinken zu nutzen – sei es beim Mittagessen oder wenn ich mit einem Kunden zu einem gelungenem Projekt anstieß. Alkohol war in meinem beruflichen Umfeld akzeptiert und da kann man vieles leichter vertuschen. In einem meiner Jobs gab es sogar eine tägliche Wein-Runde nach der Mittagspause, zu der die Kollegen abwechselnd eine Flasche mitnahmen.

Der Alkohol war zwar vermutlich nicht die tiefere Ursache der Depression, jedoch verschlechterte er meine Entwicklung. Das Trinken hat dazu beigetragen, dass ich mich in guten Phasen leistungsmäßig total überfordert habe, was den nächsten Absturz beschleunigt hat. Die Abstände zwischen Hochphasen und Depression wurden immer kürzer. Als mein Mann, der ebenfalls Alkoholiker ist, einen schweren Zusammenbruch hatte, machte es bei mir „Klick“. Nach diesem Schlüsselerlebnis wusste ich: „Jetzt muss ich aussteigen.“ Wir besuchen seither beide regelmäßig die Treffen der Anonymen Alkoholiker und hatten keinen Rückfall. Seit einem Jahr leite ich auch eine Gruppe. Bei unseren Treffen wird niemand belehrt. Jeder profitiert von den Erfahrungen der anderen, auch von Rückfällen und Menschen, die noch zu kämpfen haben. Die Gespräche sind vertraulich und dringen nicht nach draußen. **Uns allen ist klar, dass es keine Heilung vom Alkoholismus gibt. Es ist aber ebenso klar, dass es an uns liegt, ob wir das erste Glas stehen lassen oder nicht.** Manchmal sind auch Angehörige oder andere interessierte Personen dabei, die ebenfalls etwas über die Krankheit Alkoholismus erfahren möchten, da sie genauso dadurch betroffen sind. Was uns so gerne zu unserem neuen Stammtisch zieht, ist der Wunsch, trocken zu bleiben. Wir können dadurch unser Leben besser meistern und haben an Lebensqualität und Selbstachtung gewonnen.“

Johann S., Mitarbeiter eines Produktionsbetriebs (Name geändert)

„Ich arbeite seit mehr als 20 Jahren in einem Produktionsbetrieb mit 200 Mitarbeitern. Da gibt es ein paar Leute mit Alkoholproblemen. Das ist vor allem schwierig, wenn an der Maschine gearbeitet wird: Wenn von einem Zweier-Team einer alkoholbedingt ausfällt, muss der andere den Job allein machen. Das ist ganz schön stressig. Alkoholabhängige Kollegen sacken im Laufe der Zeit mit der Leistung ab und gehen oft in Krankenstand – dafür gibt's auch Verwarnungen. Leider wird jedoch das eigentliche Problem, der Alkoholkonsum, nie angesprochen, obwohl es ein offenes Geheimnis ist. Ich selbst war **Quartalstrinkerin**. Das heißt, ich habe eine Zeit lang nichts getrunken und dann plötzlich wieder sehr viel auf einmal. Die Abstände wurden im Laufe der Jahre immer kürzer. Die Abhängigkeit hat sich schleichend entwickelt, trotzdem konnte ich sie verheimlichen. Für Krankenstände habe ich mir Ausreden einfallen lassen. Dass man Alkoholiker ist, merkt man oft erst, wenn man mit dem Trinken aufhören will. **Wenn mich meine Vorgesetzten oder Kollegen – sachlich, aber ehrlich – mit meinem Alkoholkonsum konfrontiert hätten, hätte ich wahrscheinlich früher reagiert.** Oft merken Menschen aus dem sozialen Umfeld schneller eine Veränderung als man selbst. In meiner Firma ist Alkohol leider selbstverständlich. Ich erinnere mich an Weihnachtsfeiern, wo überhaupt keine alkoholfreien Getränke angeboten wurden.

Nach dem Verkauf meiner Firma war von Personalabbau die Rede. Zu den privaten Problemen kamen berufliche Existenzängste. Ich musste mich wegen einer Erschöpfungsdepression behandeln lassen. Da wurde mir erst richtig klar, dass ich ein Alkoholproblem habe und erst da habe ich mich ordentlich informiert. Hintergrundwissen über diese Erkrankung ist extrem wichtig und da könnte auch der Arbeitgeber einiges bewirken. Nur wer informiert ist, kann auch angemessen reagieren. Richtig reagieren heißt für mich Verständnis dafür zu haben, dass Alkoholismus eine komplizierte Krankheit ist. Andererseits hilft es keinem Alkoholiker, wenn der Chef immer wieder nachgibt und ein Auge zudrückt. Es braucht ein klares „Entweder-Oder.“ **Denn solange ein Alkoholiker sich nicht entscheiden muss, solange nicht alles zu zerbrechen droht, solange tut er auch nichts. Nur wenn er wirklich mit Konsequenzen rechnen muss, kann er sich ändern.** Ich bin jetzt seit längerer Zeit trocken und gehe jede Woche zu den Anonymen Alkoholikern. Die Leute dort verstehen mich, weil jeder das gleiche Problem hat. Dort wird ehrlich gesprochen, jeder kann ausreden und niemand wird belehrt. Die Treffen führen mir vor Augen, wie weit Alkoholsucht führen kann – und wie viel ich an Lebensqualität gewinne, wenn ich mit dem Trinken aufhöre.“