

Alkoholprobleme am Arbeitsplatz

Alkoholprobleme sind gesellschaftlich weit verbreitet und machen auch vor den Türen der Arbeitswelt und somit auch vor der grünen Branche nicht Halt. Bei frühzeitigem und professionellem Handeln besteht aber die Chance, dass betroffene Mitarbeitende ihren problematischen Alkoholkonsum in den Griff bekommen.



Mindestens fünf Prozent aller Mitarbeiter eines Betriebes sind alkoholabhängig und weitere zehn Prozent trinken episodisch zu viel Alkohol. Daraus entstehen jährlich Folgekosten von 6,5 Milliarden Franken.

Text: **Bernhard Kocher**,
Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA)
Bilder: **Katharina Nüesch**

Unter den substanzgebundenen Abhängigkeitserkrankungen sind jene von Alkohol weitaus am häufigsten. Schätzungen gehen davon aus, dass mindestens fünf Prozent aller betrieblichen Mitarbeitenden alkoholabhängig sind und weitere zehn Prozent aufgrund eines risikoreichen Konsums nicht nur die betriebliche Sicherheit gefährden, sondern auch qualitative und quantitative Leistungseinbussen nach sich ziehen. Auch betriebswirtschaftlich wirkt sich Alkoholabhängigkeit im Betrieb belastend aus, denn

- alkoholabhängige Mitarbeitende fehlen im Vergleich 16-mal häufiger kurzfristig und
- fehlen durchschnittlich 40 bis 60 Tage krankheitshalber im Jahr.
- Bei 30 Prozent der Arbeits- und Wegunfälle ist Alkohol im Spiel; das Unfallrisiko steigt exponentiell mit zunehmendem Promillegehalt an.

- Alkoholabhängige Mitarbeitende zeigen eine Leistungsreduktion von 25 Prozent.

Fällt die Kollegin oder der Kollege aus, müssen oft die anwesenden Teammitglieder zusätzliche Aufgaben übernehmen, was zu Überforderung, Frustration und Zeitdruck bei den gesunden Arbeitskräften führt und weitere Fehlzeiten nach sich ziehen kann. Das Arbeitsklima verschlechtert sich, Fehler nehmen zu, was zu Qualitätseinbussen führt und das Image des Betriebes leidet. Schliesslich wird das Vertrauen in den Betrieb beeinträchtigt. Damit es nicht so weit kommt, drängt sich ein frühzeitiges Erkennen und Handeln durch Vorgesetzte auf.

Alkoholprobleme sind erkennbar

Alkoholprobleme werden von der unmittelbaren Umgebung, von Kolleginnen und Kollegen, insbesondere auch von Vorgesetzten, meistens relativ früh wahrgenommen, weil deren Entwicklung mit grundlegenden Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen einhergehen. Anzeichen können unter anderem sein:

- Gehäuftes Fernbleiben vom Arbeitsplatz, regelmässig verspäteter Arbeitsbeginn, verlängerte Pausen
- kurzfristiges Entfernen vom Arbeitsplatz
- zunehmend mangelhafte Arbeitsqualität

- Leistungs- und Stimmungsschwankungen
- mangelnde Konzentration und Unzuverlässigkeit
- Abnahme der Lern- und Leistungsbereitschaft
- körperliche Anzeichen wie starkes Schwitzen, Zittern der Hände
- Zunahme aggressiven und impulsiven Verhaltens
- verändertes Erscheinungsbild

Doch Achtung: Diese Auffälligkeiten können auch andere persönliche oder arbeitsplatzspezifische Ursachen haben und müssen nicht zwingend einen Bezug zu einer Alkoholabhängigkeit haben.

Trotz Anzeichen für eine mögliche Abhängigkeitserkrankung neigt das Umfeld erfahrungsgemäss während langer Zeit zu Beschönigung, Bagatellisierung und zum Wegsehen. Zu lange wird das Alkoholproblem als «Privatsache» betrachtet. Schliesslich handelt es sich bei Alkohol um eine legale Substanz und «sich einmischen» gehört nicht zu den klassischen Schweizer Tugenden. Viele sind überfordert und wissen nicht, wie denn das Problem angesprochen werden kann. Das Verhalten Betroffener wird deshalb von Kolleginnen und Kollegen, aber auch von Vorgesetzten nicht selten gedeckt und entschuldigt. Sie laufen Gefahr, dadurch in eine Co-Abhängigkeit zu geraten. Dabei wäre ein frühzeitiges Angehen des

Wie viel ist zu viel?

Standardgläser

0,4 dl Schnaps = 12 g 1 dl Rot-/Weisswein = 10–12 g 3 dl Bier = 12 g

Als Faustregel gilt: Frauen sollten pro Tag nicht mehr als ein Standardglas, Männer nicht mehr als zwei Standardgläser konsumieren. Um kein gesundheitliches Risiko einzugehen, sollten zudem pro Woche ein bis zwei Abstinenztage eingeschaltet werden.

Problems für alle Beteiligten wichtig, denn je früher das Problem erkannt und Massnahmen ergriffen werden, umso grösser ist die Chance für eine erfolgreiche Bewältigung.

Früherkennung ist Führungsaufgabe

Vorgesetzte sind verpflichtet, Auffälligkeiten bei Mitarbeitenden bezüglich Arbeitsleistung und Verhalten anzusprechen und entsprechende Massnahmen zu ergreifen. Dabei stellen Vorgesetzte

Personen mit einem Abhängigkeitsproblem sowie für deren Bezugspersonen. Zudem sind sie im Bereich der Früherfassung tätig und richten sich an Unternehmen, Personalverantwortliche und Führungskräfte sowie an Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich.

Der Erwerb von Wissen um die Wirkungsmuster des Alkohols, die Sensibilisierung auf Früherkennungszeichen und die Aneignung von Handlungskompetenz unterstützen Vorgesetzte, kompetent



Problem für Betriebe und die Arbeitssicherheit: Mitarbeiter, die am Arbeitsplatz trinken oder angetrunken zur Arbeit erscheinen, verursachen dreimal so viele Arbeitsunfälle.

keine Diagnose, sondern teilen dem Mitarbeitenden ihre Beobachtungen bezüglich Leistung und Verhalten und ihre Erwartungen bezüglich einer Veränderung mit. Eine frühe Intervention beinhaltet auch, Mitarbeitende auf bestehende Hilfsangebote aufmerksam zu machen und sie zu motivieren, professionelle Beratung, Therapie und/oder medizinische Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen. Durch die Unterstützung der betroffenen Person wird auch das Umfeld, das gesamte Team, entlastet. Ein klarer und geregelter Umgang mit dem Thema «Alkohol am Arbeitsplatz» hat einen positiven Einfluss auf das Arbeitsklima. Es existieren Erfahrungswerte, wonach 90 Prozent aller therapiewilligen Alkoholabhängigen nur durch das Reagieren der Vorgesetzten den Weg zu einer Beratungsstelle gefunden haben.

Fachberatung

Die Fachstellen für Alkoholberatung verfolgen das Ziel, risikoreichen Konsum und die Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten und anderen Suchtmitteln zu vermindern. Sie bieten ambulante Einzel- und Gruppenberatung/-therapie an für

tent und professionell das Gespräch mit alkoholauffälligen Mitarbeitenden zu führen. Die Angebotspalette für Unternehmensleitungen, Führungskräfte und Personalverantwortliche ist breit. Coachings für Einzelpersonen oder Gruppen können in einer konkreten Situation klärend und unterstützend sein.

Fühlen sich Vorgesetzte im Umgang mit alkoholauffälligen Mitarbeitenden kompetent, werden sie entsprechende Früherkennungszeichen rechtzeitig ansprechen und Massnahmen einleiten können.

Informationen:

- Stadt Zürich: Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme, Tel. 043 444 77 00, info@zfa.ch, www.zfa.ch
- Kanton Zürich: FSKZ, Winterthur, Tel. 052 267 66 10, skz@alkoholismus.ch, www.alkoholismus.ch
- Schweiz:
 - Infoset Direct, Infodrog, Bern, Tel. 031 376 04 01, redaktion@infoset.ch, www.sfa-ispa.ch;
 - SFA, Lausanne, Tel. 021 321 29 11, info@sfa-ispa.ch, www.infoset.ch

Wie Vorgesetzte professionell handeln können

1. Vorgesetzte stellen keine Diagnose!

Sie gewähren betroffenen Mitarbeitenden Unterstützung bei der Problembewältigung. Sie stellen aber keine Diagnosen und führen keine Behandlung durch.

2. Auffälligkeiten dokumentieren.

Vorgesetzte haben lediglich das Leistungsprofil und das Arbeitsverhalten zu beurteilen. Beobachtbare Auffälligkeiten im Arbeits- und Sozialverhalten werden über eine gewisse Zeit dokumentiert und zur Sprache gebracht. Das Erlernen der Früherkennung von Symptomen ist daher eine Voraussetzung zur sicheren Beurteilung. Beobachtbar sind u.a. Fehlzeiten, Leistungsschwankungen, Unzuverlässigkeit, Nervosität/Reizbarkeit, vernachlässigte Körperpflege, Händezittern usw.

3. Konfrontation. Klare, dabei aber wertschätzende und nicht verletzende Kommunikation ist die Grundlage jeder Intervention: «Ob Sie Alkoholprobleme haben oder nicht, können Sie selber am besten beurteilen. Wir schätzen Sie in unserem Betrieb und ich möchte mit Ihnen darüber sprechen, wie Sie Ihr Fehlverhalten verändern können.»

Vorgesetzte sollen mit den Betroffenen klären, welche beruflichen Leistungen und welches Sozialverhalten sie in Zukunft erwarten. Überprüfbare und realistische Ziele werden vereinbart und bilden die Grundlage für spätere Gespräche. Häufig ermöglicht erst konstruktiver Leidensdruck (Gefährdung des Arbeitsplatzes) die Motivation zur Problemeinsicht und die Bereitschaft, sich in eine Beratung und/oder Therapie zu begeben.

4. Unterstützungsangebote kennen und anbieten. Vorgesetzte müssen betriebsinterne und -externe Hilfsangebote kennen und Betroffene auf solche aufmerksam machen. Betroffene Mitarbeitende sollen erkennen, dass eine möglichst frühzeitige Intervention die beste Chance zur Veränderung hat. In vielen Fällen ist es sinnvoll, professionelle Hilfe von aussen beizuziehen.

Chronik einer Alkoholsucht

Franz ist Gärtner und hat jahrelang «gesoffen», daneben hat er immer funktioniert. Bis zum Punkt, an dem nichts mehr ging.



Franz: «Alkohol ist das beste Lösungsmittel. Er löst Farbe, er löst Schmutz, er löst die Zunge usw. Nur eines löst er nicht: die Probleme!»

Text: Katharina Nüesch

Der 56-jährige Franz*, Gärtner mit Meisterprüfung und eigenem Geschäft mit Angestellten, war ein so genannter Pegeltrinker. Er habe jahrelang gesoffen, sagt er. Immer habe er funktioniert, glücklicherweise nie einen Unfall verursacht, obwohl er in jedem Zustand Auto gefahren sei. «Aber ich habe meiner Familie und meinen Mitarbeitern Schaden zugeführt, sie in eine ungewollte Co-Abhängigkeit hineingezogen.» Als Trinker habe man immer das Gefühl, die Umwelt wisse nichts von der Sucht, denn man trinke ja heimlich. Doch meistens wissen es die andern schon lange, so auch die Familie von Franz, die sich für ihn schämte. Frau und Söhne übernahmen immer mehr Arbeiten, um den Vater vor der Kundschaft zu verstecken. Je schlimmer sein Zustand, desto mehr mussten sie für ihn lügen. Niemand traute sich jedoch, Franz auf das Problem anzusprechen.

Stress, Druck und Existenzängste

Dabei hat Franz einen ganz normalen Weg gemacht – eine Lehre, eine Meisterprüfung – und war erfolgreich in seinem Geschäft. Seinen ersten Rausch hatte er erst mit Mitte zwanzig, damals aber gemerkt, dass ihn der Alkohol beruhigt.

Der Druck auf Franz nahm zu: Der Betrieb wurde immer grösser; ein Neubau führte zu einem finanziellen Engpass. Zum Erfolgsdruck gesellten sich Existenz-

ängste – und als treuer Begleiter der Alkohol. Trank Franz, fühlte er sich besser. «Wenn mich die Last erdrücken wollte, half mir der Alkohol – wie eine Art medikamentöse Behandlung. Ich sah es anfangs als eine Art Überbrückung einer schwierigen Zeit.»

Franz hatte gehört, dass man Wodka nicht rieche, also trank er Wodka – bis zu 1,5 Liter pro Tag. Er funktionierte zwar Tag für Tag, fühlte sich aber miserabel. Eines Tages kam der Zusammenbruch, der Alkohol löste einen epileptischen Anfall aus. Die Familie lieferte Franz mit der Ambulanz ins Spital ein. Auf die Frage des Arztes: «Haben sie getrunken?» musste er erstmals ja sagen.

Rückfall

Nach dem Spitalaufenthalt stand das Weihnachtsgeschäft vor der Tür, Franz wusste kein anderes Rezept gegen den Stress und begann wieder zu trinken. «Bis dahin hatten meine Familie und ich keine Kenntnisse über die Krankheit Alkoholismus und Alkohol gibts überall: In den Ferien, in der Beiz, bei der Einladung usw. Will man nicht mittrinken, braucht es eine Erklärung.» Also trank er mit und belog sich selber weiter, indem er sich sagte, er habe die Trinkerei nun unter Kontrolle. Nach ein paar Wochen war alles wieder beim Alten.

«Ich war ein heimlicher Trinker, hatte überall meine Flaschen versteckt, unter dem Autositz, im Kotflügel, im Betrieb», erzählt Franz. Die Beschaffung des Stoffes und die Entsorgung der Flaschen wurden immer schwieriger, Franz reiste weit herum, um Wodka zu kaufen. Hatte er keine Zeit, ging er in einen Laden in der Nähe und liess die Flasche als Geschenk einpacken – als Legitimation für den Kauf. «Ich ging kaputt an meinem Lügengebäude und begann, zaghaft Signale auszusenden, die aber niemand hörte oder hören wollte. Das Thema war von allen Seiten enorm mit Scham besetzt!», erinnert sich der Gärtner. Oft wollte sich Franz einfach nur «die Lampe füllen und nie mehr erwachen». Für einen Suizid habe ihm aber der Mut gefehlt.

Die Wende

In einer Nacht, als er es nicht mehr aushielt, rief Franz die «Dargebotene Hand» an, die ihm die Adresse der «Anonymen

Alkoholiker» (AA) gab. Voraussetzung für die Aufnahme in der Regionalgruppe sei einzig der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, erzählt Franz. Bei den AA fühlte er sich erstmals völlig verstanden, jeder habe auf eine andere Art dasselbe wie er durchgemacht. Es sind Akademiker, Sekretärinnen, Gärtner, Arbeiter unter ihnen. Die meisten funktionieren, die Sucht hat oder hatte sie komplett in der Hand.

Heute muss sich Franz nicht mehr verstecken. Schwierige Jahre liegen hinter ihm. Jahre der Therapie, Jahre der Konfrontation mit seiner Sucht. Er wurde mit vielen Vorurteilen konfrontiert. «Man ist gestempelt», sagt Franz. Gleichzeitig begann ein besseres Leben. In einer stationären Therapie lernte er mit seiner Sucht umzugehen. Diese Therapie war eine Lebensschule, die Franz keinesfalls missen möchte.

Das A und O beim Aufhören sei eine gute Nachbetreuung nach einer Therapie oder einem Entzug. Die Krankheit sitze ihm noch immer auf der Schulter, wenn er den Kopf drehe, sehe er ihr direkt in die Augen. Doch er habe gelernt, wie er sich verhalten müsse, sei der Griff zur Flasche nahe. Die AA sind ihm eine grosse Hilfe, hier hat er Freunde gefunden, hier versteht man ihn, hier erzählt jeder seine eigene Geschichte und jeder in der Runde versteht sie auf Anhieb. Die Fachleute wüssten zwar auch über die Krankheit Bescheid, doch sie seien halt Theoretiker.

«Ich bin und bleibe Alkoholiker, dazu stehe ich heute. Ich bin zwar trocken – und auf dem Weg zur Nüchternheit», fügt er vielsagend hinzu – «zu übermütig darf ich aber nicht werden».

Alkoholiker arbeiten oft sehr gut; sie verstecken ihre Sucht hinter den guten Leistungen. Franz hat selber einige Angestellte. Arbeitgebern rät er, sich über die Alkoholsucht zu informieren. Denn wenn ein Chef wisse, was Alkoholismus sei, könne er besser reagieren. «Wichtig zu wissen ist, dass Alkoholismus eine Krankheit ist und man ihr denselben Respekt entgegenbringt, wie vor einer anderen, «anerkannter» Krankheit», betont Franz.

Hotline Anonyme Alkoholiker Schweiz:
0848 848 885 (24 h);
www.anonyme-alkoholiker.ch

* Name von der Redaktion geändert.