

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Sucht im Betrieb

Warum dieses Infoblatt?

Trinken, Dampfen, Gamen...

Sucht und riskantes Konsumverhalten betreffen auch die Arbeitswelt. Betroffene haben insgesamt **mehr Fehltage** und im Arbeitsalltag treten häufiger

Unkonzentriertheit, Zuspätkommen oder Leistungsabfall auf.

Sucht ist eine **behandelbare Erkrankung**.

Frühe Hilfe schützt Gesundheit, Team und Arbeitsplatz.

Zahlen & Fakten (2019)

Unter allen Erwerbstätigen:

- 10 %: Riskanter Alkoholkonsum
- 6,5 %: Riskantes Gaming

Insgesamt:

- ca. 6,5 Mio.: Rauchen (abhängig)
- ca. 160.000: Alkoholabhängigkeit
- ca. 400.000: Internet-/Gaming-Sucht



WANN IST EINE SUCHT EINE SUCHT?

Je mehr Punkte, desto wahrscheinlicher

- **Kontrollverlust:** öfter, mehr, länger als geplant
- **Starkes Verlangen (Craving):** „ich muss jetzt...“
- **Toleranzentwicklung:** es braucht mehr, um denselben Effekt zu erreichen
- **Entzugssymptome:** z. B. Unruhe, Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen, Gereiztheit
- **Vernachlässigung anderer Bereiche:** Arbeit, Privatleben, Hobbys rutschen weg
- **Viel Zeitaufwand:** Beschaffen, Konsumieren, Erholen
- **Fortsetzen trotz Schäden und Verbote:** trotz Konflikten, Leistungsabfall, gesundheitlicher Probleme
- **Wiederholte erfolglose Versuche aufzuhören**

Warnsignale (bei sich selbst)

- Konsum „zur Beruhigung“, zum Einschlafen oder „zum Funktionieren“
- Kontrollverlust (mehr/öfter als geplant)
- Heimliches Konsumieren, Verharmlosen, Schuldgefühle
- Entzugszeichen (Unruhe, Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen)
- Konzentrationsprobleme, Gereiztheit, Stimmungsschwankungen
- Zunehmende Konflikte, Rückzug, häufige

Warnsignale (bei Kolleg*innen)

- Auffällige Leistungsschwankungen, Fehler, Risikoverhalten
- Unpünktlichkeit, häufige Kurzfehlzeiten
- Auffälliger Geruch, verwaschene Sprache, unsicherer Gang
- Stimmungsschwankungen, Konflikte, sozialer Rückzug
- häufige Fehlzeiten

WARUM FRÜHES HANDELN HILFT

Je früher Unterstützung, **desto besser** die Chancen auf Stabilisierung und Behandlung.

Viele Probleme lassen sich vermeiden. Unfälle, Konflikte, arbeitsrechtliche Folgen.

Hilfe holen ist ein Zeichen von Verantwortung, nicht von Schwäche.

Was kann ich tun, wenn ich mir Sorgen um mich mache?

- **Kurz-Check:** Was hat sich verändert? Wie oft? Welche Folgen entstehen?
- **Gespräch suchen:** Vertrauensperson, Betriebsarzt/ärztin, Führungskraft, Personalabteilung, Betriebsrat.
- **Professionelle Hilfe:** Suchtberatung (kostenfrei/auf Wunsch anonym), Hausärzt*in, Psychotherapie.
- **Notfallplan:** Bei akuter Krise nicht allein bleiben, sofort Hilfe organisieren.

Sie brauchen sofort Hilfe?

- Bundesweite Suchthotline: 01806 313031 (0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz/Mobilfunknetz)
- Telefon Seelsorge (24/7): 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 / 116 123
- Notruf: 112 (bei akuter Gefahr/medizinischem Notfall)

Regionale Anlaufstellen

- SKFM - Katholischer Verein für soziale Dienste in Menden e. V., Westwall 19, 58706 Menden
<http://www.skfm-menden.de>
- Die Online-Beratung der Caritas <https://www.caritas.de/onlineberatung>
- Kostenfreie Online-Suchtberatung des Bundesministeriums für Gesundheit:
<https://www.suchtberatung.digital/>

WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn
Albecke 4
58638 Iserlohn
[W] www.zaa-iserlohn.de

Arbeitsmedizin
[T] 02371 78976-0
[M] medizin@zaa-iserlohn.de

Arbeitssicherheit
[T] 02371 78976-20
[M] sicherheit@zaa-iserlohn.de