

Anzeige

Stress am Arbeitsplatz: Flucht in die Sucht

SUCHTVERHALTEN Zwischen beruflichem Druck, chronischer Müdigkeit und geistiger Überlastung kann das «Glas zum Abschalten» oder das «Feierabendbier» rasch in einen problematischen Konsum abgleiten. Wie erkennt man erste Warnsignale? Wie kann man handeln, ohne die betroffene Person zu verurteilen?

Joëlle Anzévui

Ob das Phänomen von Alkohol im Arbeitsalltag wieder häufiger auftritt, lässt sich nur schwer feststellen. Sicher ist aber, dass das Problem durchaus existiert. Die Suchtberaterinnen und -berater von Sucht Wallis begleiten regelmässig Arbeitnehmende, die einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen. Der Grund für dieses Suchtverhalten liegt meist tiefer, häufig in beruflichem Stress. «Da Alkohol eine euphorisierende, das heisst psychisch aufhellende Wirkung hat, wird häufig darauf zurückgegriffen, um mit Stresssituationen klarzukommen. Alkohol ermöglicht abzuschalten, runterzukommen», erklärt Georges-Alain Claret, Leiter des Beratungszentrums von Sucht Wallis in Martinach. Der Fachmann bringt als Beispiel den Fall eines Arbeitnehmers vor, der zahlreiche nicht erfasste Überstunden macht, um seine Ziele zu erreichen und seine Vorgesetzten zufriedenzustellen. Der Druck und die geistige Belastung werden zu gross, sodass er abends zur Flasche greift, um abzuschalten und sich entspannen zu können. Bei einem solchen Suchtverhalten können sich die Arbeitgeber machtlos fühlen. «Wir helfen ihnen dabei, mit diesen Situationen besser umgehen zu können und die richtige professionelle Haltung einzunehmen. Das Unternehmen soll keine medizinische Diagnose stellen, sondern sich auf das konzentrieren, was Fakt ist: wiederholte Verspätungen, Absenzen, plötzliche geringere Produktivität oder Leistung, ungewöhnliches Verhalten.»

Alarmzeichen

Es gibt eindeutige Anzeichen für eine Alkoholsucht wie der Geruch von Alkohol oder offensichtliche Trunkenheit während der Arbeitszeiten. Die ersten Anzeichen sind aber weniger leicht zu erkennen: gelegent-

liche Absenzen (vor allem Anfang Woche), ständige Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder die Tendenz, sich von den anderen abzuschotten. «Wir raten den Unternehmen, auf solche Anzeichen zu achten und möglichst frühzeitig zu intervenieren.» Zunächst einmal sollte die Betriebsleitung oder Personalabteilung mit der betroffenen Person den Dialog suchen und die festgestellten Unzulänglichkeiten ansprechen. Die fragliche Person ist daran zu erinnern, dass sie ihr Pflichtenheft einhalten muss. Man sollte sie aber nicht direkt mit ihren mutmasslichen Konsumgewohnheiten konfrontieren. «Die natürliche Reaktion auf eine zu offene Konfrontation mit dem Problem ist Verteidigung. Es ist ein gängiger Schutzreflex, dass Betroffene einen problematischen Alkoholkonsum leugnen und abstreiten.»

Urteilsfrei begleiten

Bleiben die Probleme bestehen, kann bei einem erneuten Gespräch die Frage im Um-

gang mit Alkohol angesprochen werden. «Im Allgemeinen ist das der Zeitpunkt, zu dem wir hinzugezogen werden, um eine geeignete Strategie zurechtzulegen und der suchtbetroffenen Person eine Beratung anzubieten.» Für Sucht Wallis ist es oberstes Gebot, Sucht als das zu behandeln, was es ist: eine Erkrankung, der soziale Stellung, Lohnklasse oder Geschlecht egal sind. «Jede und jeder kann betroffen sein – von der Lehrlings- bis zur Chefetage, ungeachtet der Berufsbranche.» Die Beratung und Begleitung der Betroffenen erfolgt ganz diskret in den Büros von Sucht Wallis. Sie kann einige Monate oder mehrere Jahre dauern. «Einige Personen, die sich mittlerweile bester Gesundheit erfreuen, wollen dennoch punktuell zu Beratungen kommen, um sich auszutauschen oder um sich sicherer zu fühlen», merkt Georges-Alain Claret an. Die Ziele sind ebenso wie die Dauer und Art der Beratung persönlich zugeschnitten. Während die einen Abstinenz anstreben, wollen andere einen kontrollierten Konsum schaffen.

«Arbeitnehmende können uns auch von sich aus angehen, um Hilfe und Beratung zu erhalten.» In diesem Fall wird der Arbeitgeber nur miteinbezogen, wenn das ausdrücklich von der betroffenen Person gewünscht wird. «Häufig fürchten sich die Betroffenen vor der Reaktion der Vorgesetzten. Das ist durchaus verständlich.» Der Suchtberater schliesst mit der Bemerkung, dass Alkohol zwar die häufigste und sichtbarste, doch bei Weitem nicht die einzige Substanz sei. «Die Problematik von Stress am Arbeitsplatz umfasst psychotrope Substanzen allgemein. Doch ob es sich nun um Alkohol oder Kokain handelt, die Herausforderung bleibt dieselbe: ein Tabu in eine menschliche Bewusstwerdung und Betreuung umwandeln, wobei auch die Angehörigen der suchtbetroffenen Person nicht ausser Acht zu lassen sind.»

Infos:

www.sucht-wallis.ch
www.sucht-und-arbeitswelt.ch
www.nahestehende-und-sucht.ch

Partner



CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit



www.gesundheitsförderungwallis.ch



www.lungenliga-ws.ch

ALKOHOLSUCHT: WIE KANN ICH MEIN VERHALTEN ÄNDERN?*

1. ABSICHTSLOSIGKEIT

Ich gestehe mir das Problem noch nicht ein.

2. ABSICHTSBILDUNG

Ich werde mir des Problems bewusst und denke ernsthaft über die Problemlösung nach, obschon ich noch nicht ganz überzeugt bin.

3. VORBEREITUNG

Ich entscheide mich dafür, dass ich mein Verhalten ändern will und suche nach konkreten Lösungen.

4. HANDLUNG

Ich ändere mein Verhalten: kontrollierter Konsum oder Abstinenz.

5. AUFRECHTERHALTUNG

Ich festige mein neues Verhalten, um einen Rückfall zu verhindern. Mein Verhalten wird Teil meines neuen Lebensstils.

6. RÜCKFALL

Rückfälle in frühere Stadien ermöglichen, Probleme und Schwierigkeiten neu zu beurteilen, um die Beratung und Begleitung besser auszurichten.

* Inspiriert vom Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung (TTM)

RICHTIG oder FALSCH



Apéros gehören zu einem Unternehmen dazu.

Geselliges Zusammensein festigt den Teamgeist – es darf aber nicht ausser Kontrolle geraten. Die enthemmende Wirkung von Alkohol kann zu unangebrachtem Verhalten führen oder dazu führen, dass man auf dem Heimweg Gefahren eingeht. Es wird empfohlen, bei Apéros systematisch attraktive alkoholfreie Drinks anzubieten.



Es ist möglich, seinen Alkoholkonsum zu verändern.

Das Ziel von Sucht Wallis besteht nicht unbedingt in der Abstinenz, sondern darin, das Trinkverhalten wieder in den Griff zu bekommen. Wenn Suchtbetroffene die Auswirkungen von Alkohol auf ihr Energielevel oder ihre Arbeit beurteilen, können sie ihre eigenen Strategien bestimmen, um ihren Konsum schrittweise zu reduzieren.



Wenn Mitarbeitende ein problematisches Trinkverhalten aufweisen, ziehen Betriebe häufig Hilfe bei.

Je früher eine problematische Situation erkannt wird, desto rascher kann man sie wieder in den Griff bekommen. Frühzeitiges Handeln wird nicht mehr als eine Sanktion, sondern als eine verantwortungsbewusste Präventionsmassnahme gesehen.



Alkohol ist nicht eine Droge wie andere.

Obschon Alkohol legal ist und gesellschaftlich toleriert wird, ist er eine starke, abhängigkeiterzeugende Substanz. Da Alkohol kulturell banalisiert wird, ist es schwieriger, sich die Suchterkrankung einzugestehen und sich dafür zu entscheiden, keinen Alkohol mehr zu trinken – in unserer Gesellschaft ist es nämlich schwierig, diese Entscheidung anderen gegenüber zu rechtfertigen.



Homeoffice erschwert das Erkennen von problematischen Situationen.

Fernab vom gemeinschaftlichen Rahmen des Büros ist es viel schwieriger, bei Mitarbeitenden erste Alarmzeichen für ein potenzielles Suchtverhalten zu erkennen. Die Isolierung und Einsamkeit im Homeoffice können Mitarbeitende auch anfälliger machen. Es wird empfohlen, regelmässig in Kontakt zu bleiben und sich persönlich im Team zu treffen und auszutauschen.



Stress am Arbeitsplatz ist eine direkte Ursache für Alkoholsucht.

Bei Alkoholismus handelt es sich um eine Erkrankung, der mehrere Ursachen zugrunde liegen. Ein toxisches Arbeitsumfeld oder eine chronische Arbeitsüberlastung an sich führen nicht in die Sucht, verleiten aber zum Rückgriff auf Alkohol als emotionale Stütze.