

Thema: Sucht am Arbeitsplatz – Rechtzeitig Abhängigkeiten erkennen für ein suchtfreies Leben

Beitrag: 2:07 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Kolleginnen oder Kollegen, die regelmäßig draußen rauchen oder schon mal mit einer Alkoholfahne bei der Arbeit erscheinen, die viel am Computer spielen oder ständig mit dem Handy im Internet surfen, kennt wohl jeder von uns. Vielleicht erkennt sich der eine oder andere da ja sogar selbst wieder. Oliver Heinze verrät Ihnen, wie und woran Sie ein Suchtproblem erkennen können.

Sprecher: Alkohol, Drogen, Nikotin, Glücksspiel oder Einkaufen im Internet: Sucht hat viele Gesichter und ist ein weitverbreitetes gesellschaftliches Problem:

O-Ton 1 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 13 Sek.): „Das ist so definiert, dass es eine zwanghafte Einnahme ist, ein zwanghaftes Verlangen nach Stoffen oder nach einem Erlebniszustand. Zum Beispiel durch ein Verhalten verursacht, wo ich mit eigener Willenskraft nicht mehr rauskomme.“

Sprecher: Sagt die Suchtpräventionsexpertin Dr. Sabine Schreiber-Costa von der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie. Dass die Kollegen ein Suchtproblem haben könnten, kann man an bestimmten Verhaltensweisen aber gut erkennen.

O-Ton 2 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 25 Sek.): „Zum Beispiel jemand kommt ziemlich missgelaunt zur Arbeit, verdammt alles und geht dann mal kurz raus. Und dann kommt er plötzlich völlig freudestrahlend und fröhlich rein. Und ich kann es mir nicht erklären, wie so schnell dieser Stimmungswechsel zustande gekommen ist. Das könnte zum Beispiel ein Hinweis sein. Natürlich auch vom Erscheinungsbild, wenn jemand immer früher sehr, sehr gut gekleidet, sehr akkurat gekleidet ist oder war und dann plötzlich immer mehr verfällt.“

Sprecher: Fällt Ihnen so etwas auf, sollten Sie den Kollegen ruhig mal darauf ansprechen. Allerdings nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern sachlich und lösungsorientiert.

O-Ton 3 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 31 Sek.): „Immer auch die Ich-Form nehmen, also zum Beispiel: Heute siehst du aber sehr müde aus. Wie geht es dir? Geht es dir nicht gut? Das ist auch schon sehr wichtig für denjenigen, der auffällig ist, dass er merkt, dass es bemerkt wird. Zum Chef gehe ich dann, wenn ich sehe, dass ich selbst gefährdet bin oder Dritte gefährdet werden. Dann muss ich sogar den Chef aufsuchen, weil der hat die Fürsorgepflicht. Der Chef muss handeln, weil er die Verantwortung dafür trägt, dass alle seine Mitarbeitenden eben sicher und gesund wieder nach Hause kommen.“

Sprecher: Tipps gibt es bei den Berufsgenossenschaften und Unfallkassen:

O-Ton 4 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 22 Sek.): „Sicherheit und Gesundheit unserer Versicherten ist unser Hauptanliegen. Das bedeutet, dass wir dafür sorgen, dass Menschen bei der Arbeit gesund bleiben, sogar vielleicht bei der Arbeit Gesundheit gefördert wird. Und das heißt, dass wir Qualifizierungsmaßnahmen für Führungskräfte anbieten und vor allen Dingen auch eine Fortbildung zum betrieblichen Suchtbeauftragten.“

Abmoderationsvorschlag: „Suchtprävention“ ist im neuen Berufsschuljahr auch das Thema des Präventionsprogramms der gesetzlichen Unfallversicherung „Jugend will sicher-leben“. Materialien dazu gibt es für Azubis, Ausbilder, Berufsschullehrer und alle anderen im Netz unter www.jwsl.de.



Thema: Sucht am Arbeitsplatz – Rechtzeitig Abhängigkeiten erkennen für ein suchtfreies Leben

Interview: 3:06 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Kolleginnen oder Kollegen, die regelmäßig draußen rauchen oder schon mal mit einer Alkoholfahne bei der Arbeit erscheinen, die viel am Computer spielen oder ständig mit dem Handy im Internet surfen, kennt wohl jeder von uns. Vielleicht erkennt sich der eine oder andere da ja sogar selbst wieder. Wie und woran Sie ein Suchtproblem erkennen können, weiß die Suchtpräventionsexpertin Dr. Sabine Schreiber-Costa von der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI), hallo.

Begrüßung: „Ich grüße Sie!“

1. Frau Dr. Schreiber-Costa, wann genau ist jemand süchtig und welche Gründe gibt es dafür?

O-Ton 1 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 30 Sek.): „Das ist so definiert, dass es eine zwanghafte Einnahme ist, ein zwanghaftes Verlangen nach Stoffen oder nach einem Erlebniszustand. Zum Beispiel durch ein Verhalten verursacht, wo ich mit eigener Willenskraft nicht mehr rauskomme. Der Grund, warum man süchtig wird, wie zum Beispiel bei Einnahme von Alkohol oder Heroin oder Kokain, Nikotin und stoffungebunden, sind die sogenannten Verhaltenssüchte, wie zum Beispiel Mediensucht, Glücksspielsucht, Arbeitssucht – Handysucht auch, ja.“

2. Wie beziehungsweise woran kann ich bei mir selbst bestimmte Abhängigkeiten erkennen und dann gegensteuern?

O-Ton 2 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 23 Sek.): „An mir selber stelle ich fest, dass ich eben nicht mehr das steuern kann, sondern dass ich gesteuert werde. Das heißt, wenn ich angefangen habe zu trinken, dann muss ich weitertrinken, dann habe ich keine Kontrolle mehr darüber. Wenn ich Alkohol trinke, dann würde ich risikoarm konsumieren, das heißt, auch achtsam bin in meinem Konsum, auch nichts gewohnheitsmäßig einnehme, sondern das wirklich genießen kann mit allen Sinnen.“

3. Und wie kann ich Suchtverhalten bei anderen, zum Beispiel bei der Arbeit erkennen?

O-Ton 3 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 35 Sek.): „Beim Kollegen beispielsweise, wenn jemand immer unkonzentrierter wird, dass er Verhaltensweisen zeigt, die ich vorher nicht einschätzen kann. Zum Beispiel jemand kommt ziemlich missgelaunt zur Arbeit, verdammt alles und geht dann mal kurz raus. Und dann kommt er plötzlich völlig freudestrahlend und fröhlich rein. Und ich kann es mir nicht erklären, wie so schnell dieser Stimmungswechsel zustande gekommen ist: Das könnte zum Beispiel ein Hinweis sein. Natürlich auch vom Erscheinungsbild, wenn jemand immer früher sehr, sehr gut gekleidet, sehr akkurat gekleidet ist oder war und dann plötzlich immer mehr verfällt.“

4. Wenn man so einen Verdacht hat: Wie geht man damit am besten um?

O-Ton 4 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 44 Sek.): „Was ich tun kann als Kollege, dass ich jemanden daraufhin anspreche, was ich persönlich wahrnehme. Auch darauf hinweisen, sie informieren, sensibilisieren – und das nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern wirklich sachorientiert. Immer auch die Ich-Form nehmen, also zum Beispiel: Heute siehst du aber



sehr müde aus. Wie geht es dir? Geht es dir nicht gut? Also, das ist auch schon sehr wichtig für denjenigen, der auffällig ist, dass er merkt, dass es bemerkt wird. Zum Chef gehe ich dann, wenn ich sehe, dass ich selbst gefährdet bin oder Dritte gefährdet werden. Dann muss ich sogar den Chef aufsuchen, weil der hat die Fürsorgepflicht. Der Chef muss handeln, weil er die Verantwortung dafür trägt, dass alle seine Mitarbeitenden eben sicher und gesund wieder nach Hause kommen.“

5. Warum ist Suchtprävention für die gesetzliche Unfallversicherung so wichtig und wie aktiv sind Sie bei diesem Thema?

O-Ton 5 (Dr. Sabine Schreiber-Costa, 38 Sek.): „Sicherheit und Gesundheit unserer Versicherten ist unser Hauptanliegen. Das bedeutet, dass wir dafür sorgen, dass Menschen bei der Arbeit gesund bleiben, sogar vielleicht bei der Arbeit Gesundheit gefördert wird. Welche Aktivitäten, das können wir ganz kurz mit ‚BISU‘ zusammenfassen. Das B steht für Beraten, das I steht für Informieren, das S für Sensibilisieren und das U steht für Unterstützen. Und das heißt, dass wir Qualifizierungsmaßnahmen für Führungskräfte anbieten und vor allen Dingen auch eine Fortbildung zum betrieblichen Suchtbeauftragten.“

Dr. Sabine Schreiber-Costa, Suchtpräventionsexpertin der BG RCI, über Süchte und Abhängigkeiten und wie man die erkennen kann. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, ich danke Ihnen!“

Abmoderationsvorschlag: „Suchtprävention“ ist im neuen Berufsschuljahr auch das Thema des Präventionsprogramms der gesetzlichen Unfallversicherung „Jugend will sicher-leben“. Materialien dazu gibt es für Azubis, Ausbilder, Berufsschullehrer und alle anderen im Netz unter www.jwsl.de.



Thema: Sucht am Arbeitsplatz – Rechtzeitig Abhängigkeiten erkennen für ein suchtfreies Leben

Umfrage: 0:35 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der eine greift ständig zur Zigarette oder zu Pillen und Alkohol, die anderen brauchen unbedingt Süßigkeiten, Internet, Handy und Games. Jeder von uns hat da sicherlich so seine Schwächen. Aber wann würden Sie sagen, ist jemand regelrecht süchtig nach irgendwas?

Mann: „Wenn du vor der Arbeit schon Alkohol brauchst, um überhaupt in Gang zu kommen oder überhaupt den Tag zu überstehen, dass du mit der Arbeit klar kommst.“

Frau: „Die, die Raucher sind, jetzt morgens früh so nach dem Kaffee, dann werden die so kribbelig – und ich glaube, das ist schon Sucht.“

Mann: „Arbeiten kann ja auch eine Sucht sein: Wenn man irgendwie was vermisst, dass man dann unruhig wird.“

Frau: „Ja, ich denke mal, wenn man morgens antriebslos ist und erst mal zusehen muss, dass man wieder was zu trinken bekommt. In die Schublade greift und einen Flachmann rausholt. Das dann mit Kaugummi oder irgendein Bonbon vielleicht noch vertuscht.“

Mann: „Wenn der Arbeitskollege ständig verschwindet, um aufs Handy zu gucken – ja, um halt die Sucht zu befriedigen.“

Abmoderationsvorschlag: Welche Symptome und Verhaltensweisen auf ein Suchtproblem hindeuten – und wie man dann damit umgehen sollte – verrät Ihnen gleich die Suchtpräventionsexpertin Dr. Sabine Schreiber-Costa von der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI).

