

# Alkohol & Sucht

## Zwischen Genuss und Alkoholmissbrauch

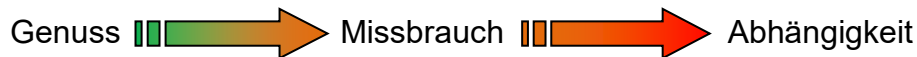
Alkoholprobleme beginnen als Verhaltensstörung und können als **lebensbedrohende Krankheit** enden. Sie entstehen und wirken auf drei Ebenen gleichzeitig: seelische Ebene, im Körper und im gesellschaftlichen Umfeld. Alkoholprobleme oder eine Alkoholsucht sind **KEIN Zeugnis von fehlender Charakterstärke**, moralischer Schwäche oder ein krimineller Zustand, sondern eine **anerkannte Krankheit!**

Prinzipiell kann **jeder Mensch** einer Alkoholsucht zum Opfer fallen! Sei es ihr Chef, ihre beste Mitarbeiterin, ihre Partnerin oder auch Sie selbst. Diese Menschen können vor der Alkoholerkrankung die produktivsten Kräfte im Unternehmen gewesen sein. Wie viele andere Krankheiten auch, führt Alkoholmissbrauch zu Leistungseinbußen. Nach erfolgreicher Behandlung können diese MitarbeiterInnen aber wieder ihre volle Leistung bringen und wieder ein wertvoller Bestandteil des Unternehmens sein.



90% der erwachsenen Bevölkerung trinken Alkohol  
15% bewegen sich im Bereich der Risikokonsumenten  
5% betreiben starken Alkoholmissbrauch bzw. sind alkoholabhängig

Menschen, die zu bestimmten Anlässen und überwiegend aus einer neutralen oder positiven Stimmungslage heraus Alkohol trinken, sind in der Regel nicht alkoholgefährdet. Es sei denn, sie gewöhnen sich an häufige Trinkanlässe und an den Konsum größerer Mengen. Sonst kann es über einzelne Fälle von Missbrauch aber zu einer starken Abhängigkeit führen.



## Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum

**Körper:** Lebensgefahr durch „Übertrinken“, Schäden an inneren Organen (zB. Leber, Niere, ...), Anfälligkeit für Verletzungen/Unfälle/Erkrankungen

**Seele:** Depression, Schlafstörung, Konzentrationsstörung, Verlangsamung, Delir/Verwirrung

**Soziales Umfeld:** Schulden, Verlust alter Freunde, Streit/Gewalt in der Familie, Kriminalisierung

In der Regel gibt es während der Entwicklung einer Alkoholsucht verschiedene Anzeichen und Warnsignale, die aber erst später erkannt werden (siehe Anhang).

## Co-Abhängigkeit

**Co-Abhängige** (Familie, KollegenInnen, Freunde, Führungskräfte, ...) versuchen die negativen Folgen des Trinkens auszugleichen, in der Hoffnung, dass sich die trinkende Person irgendwann wieder bessert. Sie tun dies in guter Absicht. Dadurch verhindern sie jedoch, dass die trinkende Person die tatsächliche Tragweite ihrer Probleme erkennen kann. In vielen Fällen lügen und bagatellisieren Co-Abhängige für die trinkende Person, decken sie und gewöhnen sich daran, auch ihre aggressivsten und destruktivsten Verhaltensweisen hinzunehmen. Mit Drohungen oder reinem Verständnis lassen sich bei Personen mit einer Suchterkrankung aber keine Veränderungen erzielen.

Durch **Co-Abhängigem Denken** wird die Sucht der KollegInnen unterstützt ...

- „Wenn ich es anspreche, leugnet er/sie es“
- „Er/Sie hat es momentan nicht so einfach“
- „Sollen es doch die anderen sagen/ansprechen“...

... und führt zu **Co-Abhängiges Verhalten:**

- Verhalten des/der Süchtigen wird gefördert/geschützt
- Verantwortung wird für ihn/sie übernommen
- Belastungen werden abgenommen
- Realität der Sucht wird verleugnet

## Rückfall

Ein Rückfall kann schnell passieren, vor allem, wenn der/die Süchtige meint, dass ihm/ihr nicht das mehr passieren kann. **Entwöhnung ist ein Lernprozess**, bei dem Fehler gemacht werden (dürfen). Wichtig ist, zu lernen wie man mit Rückfällen umgeht um die Entwöhnungsmotivation nicht zu gefährden.

Je früher man in den Suchtprozess eingreift, desto bessere Heilungserfolge sind möglich!

## Regelungen in der Steiermärkischen Sparkasse

### § 12 BV

„Die Angestellten sind verpflichtet, ihren Dienst unter gewissenhafter Beachtung dieser Betriebsvereinbarung, der einschlägigen gesetzlichen Bestimmungen, der Dienstweisungen und Anordnungen mit Aufmerksamkeit, Verlässlichkeit, Treue, Fleiß, Eifer und Pünktlichkeit zu verrichten und stets die Interessen der Sparkasse zu wahren und zu fördern. Mit der Unkenntnis bestehender Vorschriften kann sich niemand entschuldigen.“

### Verhaltenskodex

„**Die Konsumation von alkoholischen Getränken während der Dienstzeit ist untersagt.** Als Mitarbeiter ist es Ihnen nicht erlaubt, unter dem Einfluss von Alkohol zur Arbeit zu erscheinen oder in diesem Zustand zu arbeiten. Eine Ausnahme bildet der gemäßigte Konsum von Alkohol in gesellschaftlich üblichem Rahmen, wie etwa bei Geschäftsessen, Kundenveranstaltungen, Weihnachts- oder Geburtstagsfeiern.“

Zusammengefasst bedeutet das:

- Im normalen Arbeitsbetrieb gilt Alkoholverbot.
- Die Mittagspausen sollten grundsätzlich alkoholfrei gestaltet werden.
- Der Dienstantritt hat in einem nüchternen Zustand zu erfolgen.
- Bei den oben genannten Ausnahmefällen gilt als Richtwert die „Harmlosigkeitsgrenze“ von etwa ein Viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier.

# Anzeichen am Arbeitsplatz

## Auffälligkeiten

- häufig einzelne Fehltage
- unbegründete Abwesenheit vom Arbeitsplatz während der Arbeitszeit
- starke Leistungsschwankungen
- abnehmende Lernbereitschaft, mangelnde Konzentration
- Unzuverlässigkeit

## Verhaltensänderungen

- starke Stimmungsschwankungen
- unangemessene Nervosität und Reizbarkeit
- unangemessene Gesprächigkeit oder Geselligkeit
- extreme Selbstüberschätzung oder Aggressivität
- extreme Unterwürfigkeit oder Überangepasstheit

## Erscheinungsbild / Auftreten

- Vernachlässigung bei der Körperpflege und Kleidung
- starkes Händezittern
- Schweißausbrüche
- Ausdrucks-Schwierigkeiten
- Versuch, Alkoholfrage zu tarnen (Kaugummi etc.)
- Alkoholgeruch des Menschen

## Trinkverhalten

- Alkoholkonsum bei unpassenden Anlässen
- heimliche Alkoholvorräte, heimliches Trinken
- demonstrative Vermeidung von Alkohol mit alkoholfreien Getränken
- Bagatellisieren der Trinkmengen
- Erfinden von Alibis für den Alkoholkonsum

# Ansprechpartner und wichtige Adressen

## Beratungsmöglichkeiten der Steiermärkischen Sparkasse

### Allgemeiner Ansprechpartner für Führungskräfte:

Mag.<sup>a</sup> Michaela Höfer, Arbeitspsychologin,  
[www.research-team.at](http://www.research-team.at)  
8010 Graz, Brandhofgasse 7  
Telefon 0676/844510404  
Mail [michaela.hoefer@research-team.at](mailto:michaela.hoefer@research-team.at)

### Arbeitsmedizin:

Dr. Andrea Ganser / Dr. Franz Gschiel  
8010 Graz, Albrechtgasse 3, 4. Stock  
Telefon 050100-35231  
Mail [andrea.ganser@steiermaerkische.at](mailto:andrea.ganser@steiermaerkische.at),  
[franz.gschiel@steiermaerkische.at](mailto:franz.gschiel@steiermaerkische.at)

### Arbeitsrecht:

Mag. Philipp Graggl-Robic  
8010 Graz, Sparkassenplatz 4, 3. Stock  
Telefon 050100-35534  
Mail [philipp.graggl@steiermaerkische.at](mailto:philipp.graggl@steiermaerkische.at)

### Betriebsrat:

Alle Betriebsräte und Vertrauensräte  
8010 Graz, Albrechtgasse 1, 4. Stock  
Telefon 050100-35227  
Mail [karlheinz.bauer@steiermaerkische.at](mailto:karlheinz.bauer@steiermaerkische.at)

### Gesundheitsmanagement:

Maria Wonisch MBA, Leiterin GHM  
8010 Graz, Sparkassenplatz 4, 3. Stock  
Telefon 050100-35343  
Mail [maria.wonisch@steiermaerkische.at](mailto:maria.wonisch@steiermaerkische.at)

### Human Resources:

Dipl. Oec. Marion Perissutti, Leiterin HR  
8010 Graz, Sparkassenplatz 4, 3. Stock  
Telefon 050100-35529  
Mail [marion.perissutti@steiermaerkische.at](mailto:marion.perissutti@steiermaerkische.at)

## Externe Beratungsmöglichkeiten

### Suchtberatungsstellen:

b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen  
8020 Graz, Dreihackengasse 1  
Telefon 0316/8211990  
Mail [office@bas.at](mailto:office@bas.at)

#### Öffnungszeiten:

Mo – Do: 08:30 - 14:00 Uhr  
Fr: 08:00 - 12:00 Uhr

Landesnervenklinik Sigmund Freud, Zentrum  
für Suchtmedizin  
8053 Graz, Wagner-Jauregg-Platz 13  
Telefon 0316/2191-2222

#### Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 08:00 - 15:00 Uhr

Anonyme Alkoholiker  
Telefon 0316/574740  
*Jederzeit zu erreichen*

Drogenberatung des Landes Steiermark  
8010 Graz, Friedrichgasse 7  
Telefon 0316/326044

Mail [drogenberatung@stmk.gv.at](mailto:drogenberatung@stmk.gv.at)

#### Öffnungszeiten:

Mo – Do: 10:00 - 12:00 Uhr / 17:00 - 19:00 Uhr  
Fr: 10:00 - 12:00

## Beratung für die MitarbeiterInnen der Steiermärkischen Sparkasse?

Eine 30-minütige Erst-Beratung (telefonisch, via Skype oder persönlich bei research-team im Büro) können Sie zu jedem psychologischen Thema, das mit Ihrem Beruf in Zusammenhang steht, kostenfrei in Anspruch nehmen. Ob Sie weitere kostenlose oder vergünstigte Beratungen in Anspruch nehmen können, hängt vom Beratungsthema ab.