



# Alkohol am Arbeitsplatz



## Warum ist Alkohol auch am Arbeitsplatz ein Thema?

- Alkoholische Getränke sind trotz ihres beträchtlichen Suchtpotenzials als Genussmittel gesellschaftlich breit akzeptiert. In Deutschland ist Alkohol leicht verfügbar, äußerst günstig und allgegenwärtig. Das begünstigt auch missbräuchlichen Konsum.
- Als Riskanter Konsum werden Trinkgewohnheiten bezeichnet, bei denen das Risiko für gesundheitliche und soziale Folgen erhöht ist. Dies kann bei regelmäßigem Konsum oder gelegentlich in hohen Mengen der Fall sein. Etwa 6,7 Millionen Menschen in Deutschland trinken mit einem solchen Gesundheitsrisiko durchschnittlich mehr als 12 g (Frauen) bzw. 24 g (Männer) Reinalkohol pro Tag. Das entspricht in etwa 0,3 bzw. 0,6 l Bier täglich.
- Der Konsum von Alkohol und seine Folgen machen nicht vor den Türen von Büros oder Betrieben halt. Gerade am Arbeitsplatz erweist sich Alkohol schon in geringen Mengen als folgenreich: Konzentration und Leistung vermindern sich.
- Mit zunehmendem Alkoholkonsum werden auch Unfälle wahrscheinlicher. Zudem fehlen Beschäftigte häufiger am Arbeitsplatz. Im kollegialen Miteinander kann es zu Spannungen und Belastungen kommen, die sich negativ auf die Zusammenarbeit auswirken.
- Die gesamtgesellschaftlichen Kosten des Alkoholkonsums werden in Studien auf bis zu 57,04 Mrd. Euro beziffert. Ein großer Teil davon sind wirtschaftliche Produktivitätsverluste, davon sind Unternehmen wie Privathaushalte betroffen.



## Ab wann wird Alkoholkonsum gesundheitsschädlich?

Ich trinke 2–3 Bierchen am Abend – bin ich da schon Alkoholiker?

Meist nicht. Neben der Menge, die man trinkt, kommt es auf viele andere Faktoren an. Zum Beispiel, wie lange Sie schon Alkohol trinken, ob Sie täglich trinken oder ob der Alkohol für Sie eine besondere Aufgabe erfüllt, z. B. Stressabbau. Wichtig ist die Frage, ob Sie heute mehr trinken als früher, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Das bedeutet nämlich, dass sich Ihr Körper schon an Alkohol gewöhnt hat und das ist ein Warnsignal. Riskantes Trinken beginnt meist unauffällig. Erst spät können Betroffene akzeptieren, dass sie die Kontrolle über ihr Trinken verloren haben. Alkohol wird leicht unterschätzt.



## Alkohol?

### Weniger ist besser!

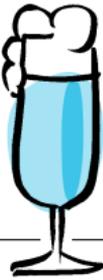
Alkoholkonsum ist immer riskant. Deshalb sollte möglichst wenig oder gar kein Alkohol getrunken werden.

Das Krankheitsrisiko ist für gesunde Erwachsene nachweislich erhöht

- für Frauen, wenn sie täglich mehr als 12 g reinen Alkohol trinken
- für Männer, wenn sie täglich mehr als 24 g reinen Alkohol trinken

An wenigstens zwei bis drei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden.

## Verschiedene alkoholische Getränke und ihr Alkoholgehalt in Gramm:

				
Bier	Wein	Sherry	Likör	Whisky
0,3l	0,2l	0,1l	0,02l	0,02l
13g	16g	16g	5g	7g
5 Vol.-%	10 Vol.-%	20 Vol.-%	31 Vol.-%	43 Vol.-%

Ist eine Person, die viel Alkohol verträgt, besser vor Alkohol-Folgeerkrankungen geschützt?

Nein, im Gegenteil. Wer viel Alkohol trinkt, ohne vermeintlich betrunken zu wirken, trinkt oft mehr und öfter als andere – es hat den Anschein, dass Alkohol nicht schadet. Aber egal, wie die Alkoholwirkung nach außen scheint oder persönlich wahrgenommen wird, im Körper ist die Wirkung immer gleich: und zwar leider schädlicher als uns lieb ist.

Warum ist Alkoholkonsum überhaupt schädlich?

Alkohol ist ein Zellgift. Der Konsum mindert akut die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und beeinflusst die Emotionen. Langfristig schädigt Alkoholkonsum das Nervensystem und alle Organe. Besonders gefährdet ist die Leber (z. B. Leberzirrhose, Leberkrebs). Exzessiver Konsum von Alkohol kann – akut oder chronisch – zum Tod führen.

Ein überhöhter Alkoholkonsum kann nahezu alle Organe des Menschen schädigen und ist für eine Vielzahl von Krankheiten mitverantwortlich.

#### Gehirn

- Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden
- Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit
- Intelligenzverlust
- Persönlichkeitsveränderungen
- Schlaganfall

#### Nerven

- Nervenentzündung
- Nervenzellen sterben ab

#### Weitere gesundheitliche Folgen

- Stoffwechselstörungen
- Hautveränderungen
- Übergewicht
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens

#### Mundhöhle Rachenraum Speiseröhre

- erhöhtes Krebsrisiko

#### Herz-Kreislauf-System

- Herzmuskelerkrankung
- Bluthochdruck

#### (weibliche) Brustdrüse

- erhöhtes Krebsrisiko

#### Leber

- Fettleber
- Leberentzündung
- Leberzirrhose
- Leberkrebs

#### Magen

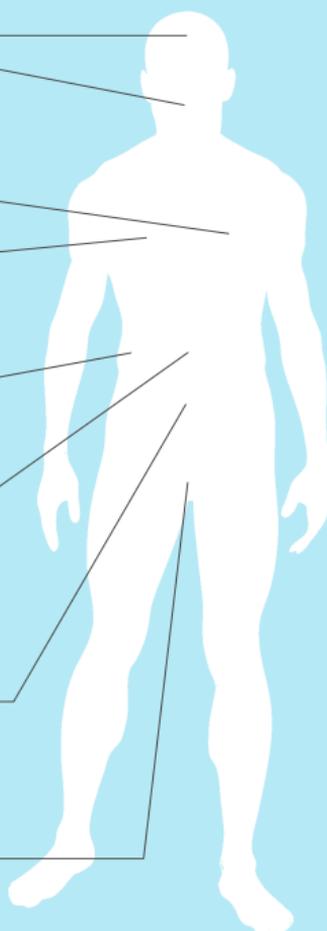
- Magenschleimhautentzündung

#### Bauchspeicheldrüse

- chronische und akute Entzündungen
- erhöhtes Krebsrisiko

#### Enddarm

- erhöhtes Krebsrisiko





## Wer ist am Arbeitsplatz zuständig, wenn es Probleme mit Alkohol gibt?

### Die Beschäftigten

Grundsätzlich ist jede Person für ihr Verhalten selbst verantwortlich. Das gilt auch für das Alkoholtrinken – jedenfalls im Privatleben. Bei der Arbeit sieht es anders aus. Beschäftigte dürfen vor und während der Arbeit keinen Alkohol trinken, wenn sie sich selbst oder andere damit in Gefahr bringen. Dazu zählt auch Restalkohol. Sowohl der Weg zum Arbeitsplatz als auch der Heimweg gehören versicherungsrechtlich zum Arbeitsverhältnis. Der Versicherungsschutz kann entfallen, wenn Beschäftigte alkoholisiert fahren.

### Arbeitsschutzgesetz §§ 15 Abs.1 und 16

Die Beschäftigten sind verpflichtet,

- für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit Sorge zu tragen,
- für die Sicherheit und Gesundheit der Personen zu sorgen, die von ihren Handlungen oder Unterlassungen bei der Arbeit betroffen sind,
- jede von ihnen festgestellte unmittelbare erhebliche Gefahr ... unverzüglich zu melden,
- den Arbeitgeber darin zu unterstützen, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten bei der Arbeit zu gewährleisten.



### Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber

Auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber tragen Verantwortung. Die Fürsorgepflicht verpflichtet sie, Gesundheit und Leben der Belegschaft zu schützen. Sie müssen dafür sorgen, dass die Beschäftigten bei ihrer Aufgabenerfüllung fähig sind, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz zu beachten (GUV-VA 1, § 7). Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber dürfen Beschäftigte im alkoholisierten Zustand nicht ihre Tätigkeit weiter ausüben lassen, da sie sich und andere gefährden können.

### Unfallverhütungsvorschriften „Grundsätze der Prävention“ Pflichten des Unternehmers [der Führungskraft] - Abs. 1 Satz 1. GUV-A1, 2013 § 7 Befähigung für Tätigkeiten

- (1) Bei der Übertragung von Aufgaben auf Versicherte hat der Unternehmer je nach Art der Tätigkeiten zu berücksichtigen, ob die Versicherten befähigt sind, die für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz bei der Aufgabenerfüllung zu beachtenden Bestimmungen und Maßnahmen einzuhalten.
- (2) Der Unternehmer darf Versicherte, die erkennbar nicht in der Lage sind, eine Arbeit ohne Gefahr für sich und andere auszuführen, mit dieser Arbeit nicht beschäftigen.

Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung DGUV  
Vorschrift 1 Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“, November 2013, § 7

## Wie erkenne ich Alkoholprobleme?

Alkoholprobleme entwickeln sich über lange Zeit und bleiben zu Beginn oft unbemerkt. Früher oder später wird der Alkoholkonsum zum Problem – nicht nur am Arbeitsplatz. Bei folgenden Anzeichen könnte riskanter Alkoholkonsum oder eine Abhängigkeit vorliegen:

### Arbeitsverhalten

- Häufige Abwesenheit während der Arbeitszeit
- Entschuldigungen durch Dritte
- (Zunehmende) Unzuverlässigkeit

### Persönlichkeit

- (Extreme) Stimmungsschwankungen
- Überreaktion auf (vermeintliche) Kritik oder Überangepasstheit
- Zunehmender Rückzug, Isolation

### Trinkverhalten

- Alkoholkonsum zu unpassenden Gelegenheiten
- Viel Alkohol bei feierlichen Anlässen
- „Heimliches“ Trinken, Anlegen von versteckten Vorräten
- Alkoholfahne und Versuch, Geruch zu tarnen
- Demonstrative Vermeidung von Alkohol



## Was kann ich tun, wenn Kolleginnen oder Kollegen problematisch trinken?

### Verantwortung abgeben statt Fehlverhalten decken

Kolleginnen und Kollegen helfen Betroffenen nicht, indem sie ihnen Arbeit abnehmen oder Fehlverhalten decken. Es ist wichtig, dass Betroffene selbst Verantwortung für ihr Verhalten tragen. Suchen Sie das direkte Gespräch. Vorwürfe bringen nichts. Die Sorge und Beobachtungen sollten im Mittelpunkt stehen.

### Beratung und Unterstützung suchen

Ein Gespräch mit Vertrauten über die belastende Situation hilft. Betriebsintern sind der Sozialdienst, die Personalabteilung oder andere Vertrauenspersonen erste Ansprechpartnerinnen / -partner. Außerhalb des Betriebes bietet das Fachpersonal der Suchtberatung Unterstützung an. Beratungsstellen in der Nähe finden Sie unter [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de).

### Das Gespräch mit Vorgesetzten

In bestimmten Situationen, z. B. wenn Betroffene unter Alkoholeinfluss gefährliche Maschinen bedienen, sind Beschäftigte im Sinne der Arbeitssicherheit verpflichtet, dies dem Vorgesetzten zu melden (siehe Arbeitsschutzgesetz §§ 15 Abs.1 und 16). Häufig zögern Kolleginnen und Kollegen aber zu lange, das Thema anzusprechen und wollen den Betroffenen nicht „anschwärzen“. Was also tun,

wenn das Gespräch mit der betroffenen Person nichts bewirkt hat? Dann sollte die direkte vorgesetzte Person angesprochen werden. Die vermuteten Alkoholprobleme der betroffenen Person müssen nicht Thema sein, sondern der Bezug auf das Arbeitsverhalten und die Leistung. Die eigene aktuelle Arbeitssituation und Bedürfnisse sollten in den Vordergrund gestellt werden.

## Welche Hilfe bietet der Betrieb?

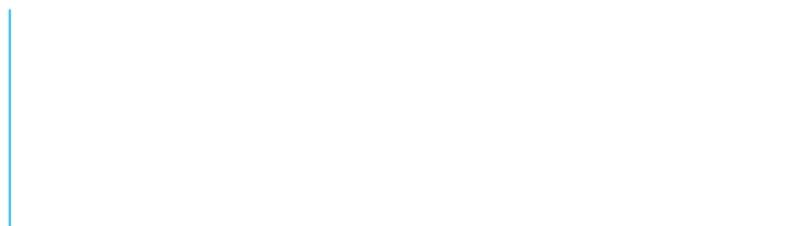
In vielen Betrieben gibt es Präventionsmaßnahmen. Diese haben zum Ziel, Beschäftigten mit problematischem Alkoholkonsum oder einer Abhängigkeits-erkrankung zu helfen. Wesentlich sind Gespräche zwischen Führungskräften und Betroffenen anhand eines Stufenplans. Stufengespräche sind eine Abfolge von meistens fünf Terminen, in denen Unterstützung, konkrete Verletzungen vertraglicher Pflichten sowie mögliche Sanktionen aufgezeigt werden. Ein Hilfeangebot wird in jedem Gespräch unterbreitet. Darunter können Angebote zur Beratung, Entzugsbehandlung, ambulanter oder stationärer Therapie und/oder Nachsorge verstanden werden.



## Wo gibt es weitere Hilfe?

Ganz gleich, ob es eine Person in ihrem Arbeitsumfeld gibt, die Ihnen durch übermäßigen Alkoholkonsum Sorgen bereitet oder ob Sie sich über Ihren eigenen Alkoholkonsum Gedanken machen. Falls Sie Hilfe benötigen, vertrauen Sie sich einer betriebsinternen Ansprechperson oder einer Suchtberaterin bzw. einem Suchtberater an. Gemeinsam mit der beratenden Person können Sie vertrauensvoll über die vorliegende Problematik reden und nach Lösungswegen suchen. Grundsätzlich gilt die Schweigepflicht, jedes Gespräch wird absolut vertraulich behandelt.

### Firmenlogo/Regionaler Kontakt



Weitere Informationen sowie Kontakt zu Beratungsstellen finden Sie unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **DHS** | Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

info@dhs.de | [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Mit freundlicher Unterstützung der



**DGUV**

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung  
Spitzenverband

10. Auflage, Januar 2022  
10.75.01.22