



**Einerseits. Andererseits.**  
Klartext über Alkohol  
und andere Suchtmittel am  
Arbeitsplatz.

# Suchtmittel am Arbeitsplatz.

## Wieso es sich lohnt, wenn Sie NEIN sagen.

### **Wir wollen Ihnen gar nichts verbieten.**

Eins zum Voraus: Wir wollen Ihnen auf keinen Fall Ihr Feierabend-Bier vermiesen. Aber es gibt in der Schweiz über 300 000 Alkoholranke, etwa 60 000 Medikamenten-abhängige und mindestens 25 000 Drogenabhängige. Dagegen wollen wir etwas unternehmen. Suchtmittelmissbrauch führt nicht selten zu Unfällen. Meistens ist Alkohol im Spiel.

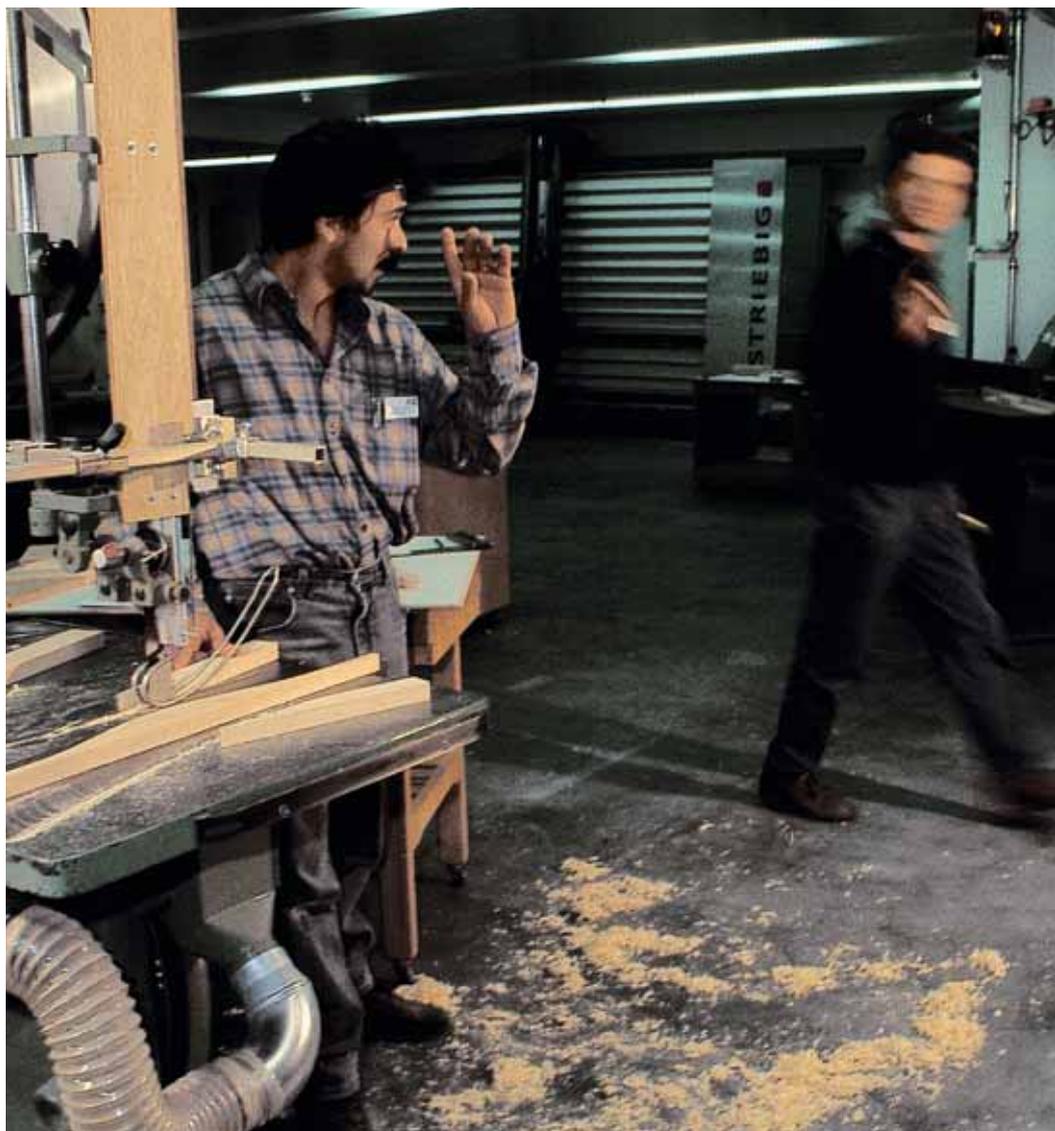
### **Tatsache ist:**

- Eine Million Schweizer trinken chronisch oder vorübergehend zu viel.
- Unter Alkoholeinfluss (bereits ab 0,4 Promille) werden alle Reaktionen langsamer und das Sehvermögen nimmt ab, obwohl man selbst nichts davon merkt. Im Gegenteil: Man fühlt sich schneller, stärker, besser!
- Wer Alkohol trinkt, verursacht dreimal mehr Arbeitsunfälle als der nüchterne Kollege.
- Wer in angetrunkenem Zustand einen Verkehrsunfall verursacht, riskiert eine Kürzung der Versicherungsleistungen.
- Auch Sie könnten schon morgen das Opfer Ihres angetrunkenen Gegenübers sein.
- Gerne «übersehen» die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Suchtproblem ihrer Kollegin, ihres Kollegen, statt ihn oder sie darauf anzusprechen. Damit werden die Probleme aber nur grösser.

**Sie sehen:** Es gibt gute Gründe, am Arbeitsplatz NEIN zu Suchtmitteln zu sagen. Und genauso viele gute Gründe, offen auf Leute zuzugehen, die mit Suchtmitteln und speziell mit Alkohol Probleme haben.

### **Es gibt nichts, was es nicht gibt.**

Drogen gibt es in vielen Formen. Manche sind selten. Manche weit verbreitet. Auch Alkohol, in kleineren Mengen ein Genussmittel, wird in grossen Mengen zum Gift (lesen Sie dazu auch den Abschnitt «Wie viel ist zu viel?»).



# Suchtmittel am Arbeitsplatz.

## Wieso es sich lohnt, wenn Sie JA sagen.

### Ob legal oder illegal: Drogen haben am Arbeitsplatz nichts zu suchen

Cannabis, Heroin, Opium und Kokain haben in der Vergangenheit grosse Schlagzeilen gemacht. Unter allen schwer Suchtmittel-abhängigen ist aber der Anteil derjenigen, die illegale Drogen brauchen, mit 3 Prozent eher gering. Vielmehr ins Gewicht fallen in unserer Kultur die legalen Drogen Nikotin, Alkohol und Medikamente. Nikotin verursacht vor allem gesundheitliche Schäden, alle andern Drogen, ob legal oder illegal, erhöhen daneben auch die Unfallgefahr, weil sie die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. Einzig Kokain steigert vorübergehend die Leistungsfähigkeit. Die Wirkung schlägt aber rasch in einen «Kater» um. Ausserdem macht der Stoff sehr schnell süchtig und schädigt die Gesundheit.

Deshalb meint die Suva: Alkohol, Medikamente und andere Drogen haben am Arbeitsplatz nichts zu suchen.

### Machen Sie alles klar.

Das Nein zu Suchtmitteln am Arbeitsplatz muss begleitet sein von einem JA zu mehr Toleranz und Offenheit. Dieses Ja lohnt sich. Weil es der erste Schritt dazu ist, Betroffene nicht mehr auszugrenzen, nicht hinter ihrem Rücken zu tuscheln oder heimlichen Konsum zu decken.

Natürlich wäre es einfacher, wegzuschauen oder gar aufzufordern: «Nur ein Glas. Trink doch mit!»

Die Bereitschaft, einem Menschen zu begegnen, dem es offensichtlich schlecht geht, braucht Mut, denn Sie mischen sich ja in seinen Privatbereich ein. Aber für einmal ist das erwünscht! Denn Frauen und Männer, die trinken oder süchtig nach Medikamenten sind, leiden nicht einfach unter Willensschwäche. Sie sind krank, können ohne ihr Suchtmittel nicht leben und wollen das nicht wahrhaben. Sie brauchen Hilfe von aussen, um ihre Situation zu ändern.

Sprechen Sie miteinander: Zeigen Sie, dass Sie besorgt sind. Zum Beispiel so: «Du, mir ist in letzter Zeit aufgefallen, dass... Kann ich dir helfen?» Möglich, dass die Gegenreaktion nicht immer freundlich ist. Aber vielleicht haben Sie einen Anstoss zu positiver Veränderung gegeben.



### Probieren Sie mal was Neues.

Seien Sie auch gegenüber sich selbst ehrlich. Achten Sie eine Zeit lang auf das eigene Verhalten: Kommt es vor, dass Sie nur trinken, weil das die andern tun? Greifen Sie am Mittag zum Bier statt zum Mineral, weil das halt schon immer so war? Dann geht es Ihnen wie vielen Leuten, die ihren Alkoholgenuss zwar unter Kontrolle haben, aber zu oft aus Gewohnheit trinken und so in eine Abhängigkeit geraten können.

Probieren Sie doch mal was Neues. Lassen Sie den Alkohol öfters (und vor allem bei der Arbeit) sein und geniessen Sie das Gefühl, «ohne» auszukommen. Nicht immer. Aber immer öfter.

**Sagen Sie JA zu einem klaren Kopf. JA zu mehr Sicherheit am Arbeitsplatz.**

# Suchtmittel am Arbeitsplatz.

## Wie viel ist zu viel?

**Alle wissen es:** Die gesetzliche Grenze fürs Fahren liegt in der Schweiz bei 0,5 Promille. Aber schon ab 0,4 Promille nimmt Ihre Konzentrationsfähigkeit ab. Sie nehmen ungenau wahr und reagieren langsamer. Bei allem, was Sie tun, gehen Sie ein erhöhtes Unfallrisiko ein. Das gilt auch, wenn Sie nur beim Essen trinken. Sie spüren dann zwar weniger vom Alkohol, kommen aber genau gleich auf Ihre Promille. Deren Zahl hängt von der Menge des konsumierten Alkohols und Ihrem Körpergewicht ab. Frauen erreichen bei der gleichen Trinkmenge etwas mehr Promille als Männer. Wenn Sie wollen, können Sie Ihre kritischen Werte selbst grob schätzen. Schauen Sie sich die Liste mit dem Alkoholgehalt verschiedener Getränke an (siehe Rückseite) und machen Sie mit dem Getränk Ihrer Wahl folgende Rechnung:

### Männer:

$$\frac{\text{Anzahl Gramm Alkohol}}{\text{Körpergewicht} \times 0,68} = \text{Anzahl Promille}$$

### Frauen:

$$\frac{\text{Anzahl Gramm Alkohol}}{\text{Körpergewicht} \times 0,55} = \text{Anzahl Promille}$$

Ein 70 kg schwerer Mann hat nach 3 dl Wein schon ungefähr 0,65 Promille!

### Der Abbau von Alkohol geht bei allen Leuten etwa gleich schnell.

Pro Stunde werden Sie durchschnittlich 0,1 Promille Alkohol los. Ganz egal, was Sie sonst hören, es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen. Auch Kaffee nützt nichts. Im Gegenteil: Man fühlt sich nach einem Kaffee klarer, hat aber immer noch gleichviel Alkohol im Blut. Da überschätzt man leicht die eigene Leistungsfähigkeit!

**Im Klartext:** Der erwähnte 70 kg schwere Mann trinkt abends zwei Stangen Bier, einen halben Liter Wein und einen Kaffee Schnaps. Nun hat er 1,8 Promille im Blut. Um Mitternacht geht er ins Bett – und fährt morgens um 7 Uhr mit über 1,0 Promille zur Arbeit! Es lohnt sich also, darauf zu achten, wie viel man trinkt. Das gilt für den Chef und die Chefin genauso wie für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter.

### Wohin Sie sich bei Suchtproblemen wenden können:

- ◆ Sozialmedizinischer Dienst oder Suchtberatungsstelle Ihrer Region
- ◆ Hausarzt
- ◆ Betriebsarzt
- ◆ Sozialdienst des Betriebs

Alle diese Personen und Institutionen stehen unter Schweigepflicht und behandeln Ihr Problem diskret.

### Wein als Mittel gegen Herzinfarkt?

Immer wieder hört man, dass ein Glas Rotwein täglich das Risiko von Herzkranzgefäss-Erkrankungen und insbesondere eines Herzinfarkts herabsetzt. Wissenschaftliche Studien haben dies tatsächlich bestätigt. Daraus jedoch eine allgemeine Empfehlung zu vermehrtem Alkoholkonsum abzuleiten, wäre «blauäugig», da Alkohol noch andere Auswirkungen hat (Leberschädigung, Magenkrebs). Diese Risiken steigen mit zunehmendem Konsum kontinuierlich an. Sehr oft bleibt es nicht beim geringen Konsum, und in diesem Fall nimmt auch das Infarktrisiko wieder zu. Aber auch bei geringem Konsum besteht die Gefahr, süchtig zu werden, und erhöht sich das Unfallrisiko (drei Standardgläser bewirken bei einem 70 kg schweren Mann bereits 0,65 Promille)!

Kurz: um einem Herzinfarkt vorzubeugen, gibt es sinnvollere Möglichkeiten als Alkoholkonsum, z. B. Nichtrauchen, fettarme Ernährung und körperliche Bewegung!

# Der Schritt zum riskanten Trinken:

## Faustregeln für einen unbedenklichen Alkoholkonsum

Gesunde Erwachsene, die sich an die folgenden Trinkregeln halten, können davon ausgehen, dass sie damit weder sich selbst noch ihre Mitmenschen gefährden:

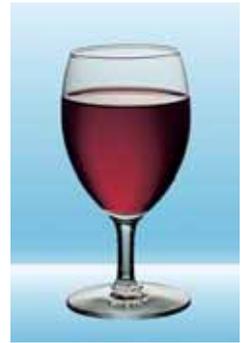
- 2 Standardgläser alkoholische Getränke pro Tag sind unbedenklich
- In geselligem Rahmen: bis zu 4 Standardgläser alkoholische Getränke mit Genuss trinken
- Mit Genuss trinken bedeutet: langsam trinken (1 Glas pro Stunde)



1 Schnaps (0,2 dl)  
= 7 Gramm



1 grosser Schnaps (0,4 dl)  
= 14 Gramm



1 dl Rotwein  
= 10 Gramm



1 dl Weisswein  
= 10 Gramm



3 dl Bier  
= 12 Gramm



5 dl Bier  
= 20 Gramm

Suva  
Arbeitssicherheit  
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte:  
Tel. 041 419 58 51

Bestellungen:  
[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

**Einerseits, Andererseits. Klartext über Alkohol und  
andere Suchtmittel am Arbeitsplatz.**

Text: B. Krieger, in Zusammenarbeit mit Dr. R. Rügsegger (Suva)  
und H. Buchmann (SFA)

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

1. Auflage – Oktober 1993

Überarbeitung – Oktober 1999

11., geänderte Auflage – Dezember 2008 – 160 000 bis 180 000

**Bestellnummer: 44052.d**