

# 6 | Früherkennung von riskantem Substanzkonsum und Suchtgefährdung – Grundlage des Handelns

Das Wahrnehmen und Bewerten von Veränderungen im Verhalten von Mitarbeiter/innen erfordert ein hohes Maß an Sensibilität. Selten sind die Signale eindeutig. Die Ursachen können vielfältig sein und müssen nicht unbedingt mit Substanzkonsum im Zusammenhang stehen.

Manchmal wird das eigene Gefühl von „**Da stimmt doch was nicht!**“ aus Unsicherheit oder Überforderung ignoriert.

Ihre Verantwortung als Führungskraft beginnt dort, wo es zu Störungen im Arbeitsablauf oder zu Pflichtverletzungen kommt.

Dokumentieren Sie eine Zeit lang Ihre Wahrnehmungen. Diese Aufzeichnungen dienen als Grundlage für Ihre spätere Bewertung des Verhaltens bzw. für ein Gespräch.

Verabschieden Sie sich vom Anspruch, wissen zu müssen, welche Substanz oder welches Suchtverhalten hinter den wahrgenommenen Auffälligkeiten steckt! Das ist selbst für Fachleute schwierig.

## 6.1 Früherkennung von Suchtgefährdung

### Verändertes Arbeitsverhalten

- Häufige Fehltage (ohne ärztlichen Nachweis, ev. nachträgliches Ersuchen um Urlaub)
- Abmeldung durch Angehörige bei Fernbleiben vom Arbeitsplatz
- Schwankungen bei Leistung und Durchhaltevermögen
- Fehlerhafte Ergebnisse oder Arbeitsrückstände
- Überziehen der Pausen, Unpünktlichkeit
- Unkonzentriertheit, Nervosität
- Verschlechterung der manuellen Geschicklichkeit, gehäufte Unfälle

### Auffälligkeiten im Sozialverhalten

- Überempfindlichkeit bei Kritik
- Aggressivität
- Mangelnde Eigenverantwortung
- Rückzug von Vorgesetzten und Kolleg/innen
- Distanzlosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- Fortschreitende Wesensveränderung

## 6.2

# Früherkennung von riskantem Alkoholkonsum

## Körperliche Veränderungen und Auffälligkeiten im äußeren Erscheinungsbild

- Zittern der Hände, Schweißausbrüche
- Gleichgewichtsprobleme beim Gehen oder überkontrolliertes Gehverhalten
- Aufgedunsenes Aussehen, rote Gesichtshaut
- Artikulationsschwierigkeiten
- Alkoholfahne und Kaschieren mit Kaugummi, Mundwasser...

## Auffälligkeiten im Trinkverhalten

- Alkoholkonsum in unpassenden Situationen (morgens, im Dienstfahrzeug...)
- übermäßiger Alkoholkonsum bei Betriebsfeiern oder Meiden solcher Anlässe
- hastiges Trinken und Alkoholkonsum bei jeder Trinkgelegenheit
- heimliches Trinken, Alkoholverstecke am Arbeitsplatz
- oftmaliges Entfernen vom Arbeitsplatz, Veränderung bei Rückkehr

## 6.3

# Früherkennung von riskantem Konsum illegaler Drogen und Medikamente

Viele Menschen sind unsicher, ob sie den Konsum von illegalen Drogen erkennen würden. Auch Medikamentenkonsum ist schwer feststellbar. Aus dieser Unsicherheit entspringt das Bedürfnis nach einer Checkliste zur Substanzerkennung. Leider ist das nicht möglich.

## Warum ist es so schwer, wahrgenommene Veränderungen einer konkreten Substanz zuzuordnen?

- Es kommen ständig neue Substanzen auf den Markt.
- Häufig wird nicht nur eine Droge konsumiert, sondern es werden mehrere kombiniert.
- Ein und dieselbe Substanz kann bei unterschiedlichen Konsument/innen verschieden wirken.
- Selbst bei Cannabis (die am häufigsten konsumierte illegale Substanz) reicht das Wirkungsspektrum von dämpfend/benebelnd über Euphorie bis hin zu Panik und halluzinationsähnlichen Erlebnissen.
- Signale wie Müdigkeit, Schwindel, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Euphorie, Risikobereitschaft oder Überschätzung der eigenen Fähigkeiten können auf Drogenkonsum hinweisen. Genauso treten diese in der Pubertät oder bei älteren Menschen auf oder können Anzeichen einer körperlichen oder psychischen Erkrankung sein.

## Vertiefende Informationen zum Thema (illegale) Substanzen finden Sie hier:

- Infos zu Substanzen und Verhaltenssüchten: [www.praevention.at/sucht-und-suchtvorbeugung](http://www.praevention.at/sucht-und-suchtvorbeugung)
- Substanzinfos, Selbsttests und Aktuelles: [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

**Drogentests am Arbeitsplatz** sind nur in ganz wenigen Ausnahmefällen erlaubt (vgl. Kap. 10.3). Viele Substanzen sind oft lange Zeit nachweisbar und Tests daher nicht aussagekräftig für den aktuellen Anlass. Darüber hinaus werden viele Substanzen in den gängigen Drogentests auch gar nicht erfasst.

## Wie können Sie trotzdem mehr Handlungssicherheit erlangen?

- **Haben Sie Mut, sich Hilfe zu holen** – z.B. bei der Arbeitsmedizin oder bei Suchtberatungsstellen. Hier können Sie Ihre Wahrnehmungen besprechen und einordnen.
- **Orientieren Sie sich an beobachteten Veränderungen** einer Person und weniger an möglichen Wirkweisen von Substanzen.
- **Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl** „dass etwas anders ist“. Sprechen Sie dies an und äußern Sie Ihre Sorge. Das ist auch ohne Kenntnis der genauen Hintergründe möglich: „Ich nehme diese konkreten Veränderungen bei Ihnen wahr und frage mich, was der Grund dafür ist. Ich bin ja kein Experte, aber in meinen Überlegungen ist auch schon die Möglichkeit eines Drogen- oder Medikamentenmissbrauchs aufgetaucht. Was sagen Sie dazu?“

## 6.4 Früherkennung von Verhaltenssüchten

Substanzungebundene Süchte, sogenannte „Verhaltenssüchte“ sind oft unauffälliger und das betreffende Verhalten ist meist sozial akzeptierter als der Konsum von Substanzen. Auch sie können zu schwerwiegenden gesundheitlichen und sozialen Beeinträchtigungen führen. Im Folgenden werden exemplarisch einige Verhaltenssüchte beschrieben: Glücksspielstörung, problematische Internetnutzung, Kaufsucht.

### → Glücksspielstörung

Glücksspiele sind Spiele, bei denen gegen Geldeinsatz ein Gewinn in Aussicht gestellt wird, der vorwiegend vom Zufall abhängt und nicht vom Geschick oder den Entscheidungen der Spieler/innen. Bewusst designte Mechanismen und die hohe Verfügbarkeit von Glücksspielen tragen dazu bei, dass manche Menschen die Kontrolle über ihr Spielverhalten verlieren. Vor allem Spielautomaten, Sportwetten und Casinospiele haben das größte Gefährdungspotential. Die **Glücksspielstörung** ist im internationalen Diagnoseschema ICD 11 als „**Gambling Disorder**“ angeführt.

#### Woran erkennt man problematisches Spielverhalten?

Die betroffene Person

- spielt mehr als früher, setzt mehr Geld ein
- vernachlässigt Pflichten aufgrund des Glücksspiels
- spielt, um vorangegangene Verluste auszugleichen
- reagiert aggressiv oder verharmlosend, wenn sie auf das Glücksspiel angesprochen wird
- ist unruhig und gereizt, wenn sie nicht spielen kann
- belügt das Umfeld
- leiht sich Geld von Kolleg/innen

#### Folgen der exzessiven Nutzung von Glücksspielen können sein:

Konzentrations- und Leistungsstörungen, Unruhe, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmtheit, Persönlichkeitsveränderungen, erhöhtes Suizidrisiko, Schulden...

## → Problematische Internetnutzung

Das Internet – erst vor wenigen Jahrzehnten entstanden – spielt mittlerweile in fast allen Lebensbereichen eine Rolle. Internet-abstinent zu leben ist kaum möglich. Grundlegende Bedürfnisse wie Kommunikation, Anerkennung oder Unterhaltung sind für manche Menschen online leichter zu befriedigen als in der realen Welt.

Für die Mehrheit der Internetnutzer/innen überwiegen die Vorteile, einzelne entwickeln jedoch Probleme damit. Besonders Onlinespiele, Onlinekommunikation, Pornographie und Geldspiele bergen ein hohes Risiko für eine problematische Nutzung.

Eine Diagnose Internetabhängigkeit gibt es nicht. Im internationalen Klassifikationschema ICD11 ist jedoch unter dem Begriff „**Gaming Disorder**“ die Onlinespielsucht aufgenommen worden.

### **Anzeichen für eine problematische Internetnutzung können sein:**

- Beeinträchtigte Kontrolle über die Nutzung (Häufigkeit, Dauer, Situationsangepasstheit...)
- Entzugerserscheinungen, wenn kein Zugang zum Internet vorhanden ist
- Zunehmende Bedeutung der Internetnutzung, Vernachlässigung anderer Interessen
- Fortführung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen

### **Bei problematischer Internetnutzung kann es zu einer Beeinträchtigung der Arbeitsleistung kommen:**

Unkonzentriertheit, ständige gedankliche Beschäftigung mit Online-Inhalten, Schlafmangel, unangemessen häufige Nutzung des privaten Smartphones am Arbeitsplatz...

## → Kaufsucht

Exzessives, impulsives Kaufen ist vor allem ein Phänomen in Konsumgesellschaften. Kaufsucht ist nach außen hin oft kaum wahrnehmbar. Konsum ist ja meist positiv bewertet – er kurbelt die Wirtschaft an und dient dem eigenen Status. Frauen sind stärker von Kaufsucht betroffen als Männer. Oft wird erst deutlich, dass das Kaufverhalten außer Kontrolle ist, wenn es zu Überschuldung, Lohnpfändung, sozialer Isolation und Beeinträchtigung des Wohlbefindens kommt.

Eine eigenständige Diagnose Kaufsucht gibt es aktuell nicht. Das süchtige Kaufverhalten wird wie andere Verhaltenssüchte oft als „Nicht näher bezeichnete Störung der Impulskontrolle“ eingeordnet.

### **Der „Hohenheimer Kaufsuchtindikator“ nennt jedoch folgende Hinweise auf eine Kaufsucht:**

- ein unwiderstehlicher Drang, der stärker als der eigene Wille erfahren wird
- eine Abhängigkeit vom Kaufen bis zum Verlust der Selbstkontrolle:  
Einengung der Interessen auf das Kaufen, Kaufen als einziges Befriedigungsmittel, soziale Isolation und Überschuldung als mittel- und langfristige Folgen
- Tendenz zur Dosissteigerung: häufigere und teurere Einkäufe
- Entzugerserscheinungen: innere Unruhe, Unwohlsein, psychosomatische Erkrankungen, Selbstmordgedanken

### **Früherkennung am Arbeitsplatz:**

- Lohnpfändungstitel
- Konflikte unter Kollegen wegen ausgeborgtem Geld
- Online-Kaufverhalten auch während der Arbeitszeit
- Psychische Belastungen und Entzugerserscheinungen werden im Verhalten sichtbar