



Suchtprävention im Betrieb

für
Lehrlingsausbilder/innen
Dieses Themenheft ist eine Ergänzung
zum Lehrlingsworkshop, der in Ihrem
Betrieb durchgeführt wird.





Suchtprävention im Lehrbetrieb

Suchtprobleme von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beeinträchtigen das Betriebsklima, gefährden die Sicherheit und senken die Produktivität.

Lehrlinge sind Jugendliche

Sie befinden sich damit noch in einer Lebensphase, in der Konsummuster und Einstellungen zu psychoaktiven Substanzen entwickelt und festgelegt werden. Aus diesem Grund es ist wichtig, sie so früh wie möglich zu unterstützen, zu begleiten und ihnen einen guten Einstieg in die Arbeitswelt zu ermöglichen, um einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

LehrlingsausbilderIn - eine wichtige Bezugsperson

Als LehrlingsausbilderIn sind Sie für Ihre Lehrlinge während der Lehrzeit besonders wichtig – Sie fördern Ihre Lehrlinge fachlich, stehen Ihnen zur Seite und wirken als Vorbild. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, ist es hilfreich, sich mit den Lebenswelten junger Menschen auseinanderzusetzen und über die Entwicklungsschritte in dieser Lebensphase Bescheid zu wissen. Mit diesem Wissen können Sie eine gute persönliche Beziehung zu Ihren Lehrlingen aufbauen.

Diese Broschüre soll Sie dazu ermutigen, sich mit dem Thema Suchtprävention auseinander zu setzen und diese in Ihrem Betrieb erfolgreich zu integrieren.

Für ausführlichere Informationen steht Ihnen kontakt+co gerne zur Verfügung.

Entwicklungsaufgaben Jugendlicher

Der Beginn der Lehre stellt für Jugendliche eine enorme Herausforderung dar – sie verlassen das gewohnte Umfeld der Eltern, der Schule und der Klassengemeinschaft. Die bis dahin bekannte Tagesstruktur verändert sich – eventuell müssen nun weitere Anfahrtswege zum Betrieb, weniger Pausen am Vormittag und mehr Verantwortungsbereiche im täglichen Leben von den Jugendlichen mitbedacht werden.

Zudem müssen sie sich einigen Entwicklungsaufgaben stellen:

- Identitätsentwicklung: Einen persönlichen Stil finden, sich seiner Stärken/Schwächen bewusst werden, ...
- Aufbau von Freundschaftsbeziehungen und Partnerschaft: Einen festen Freundeskreis aufbauen, beste Freundin/besten Freund haben, Kontaktaufnahme, erste sexuellen Erfahrungen machen, ...
- Wertesystem entwickeln: Ein ethisches und politisches Bewusstsein entwickeln, verantwortliches Handeln, Wertemaßstäbe finden, ...
- Aufbau persönlicher Konsummuster: einen eigenen Lebensstil entwickeln, Umgang mit Geld lernen, Erfahrungen machen mit Genuss- und Rauschmitteln, Distanzierung von problematischen Substanzen, ...

Jugendliche, die diese Anforderungen erfolgreich umsetzen, wirken zufrieden und können sich anderen Aufgaben widmen. Misserfolg kann zu Unzufriedenheit führen, die Jugendliche dazu verleiten kann, Probleme mit Hilfe von psychoaktiven Substanzen zu verdrängen.



Substanzkonsum und Arbeitswelt

Betriebe sind oft besorgt Sorgen, dass Lehrlinge Cannabis, Ecstasy oder andere illegale Drogen nehmen. Tatsache aber ist, dass bei Jugendlichen der Konsum von Alkohol (und Tabak) viel häufiger vorkommt und insgesamt auch mehr Probleme verursacht.

Tabakkonsum beeinträchtigt die Arbeitsleistung kaum, was häufig ein Grund dafür ist, nichts zu unternehmen. Aber gerade in der Pubertät sind die Auswirkungen auf den zukünftigen Substanzkonsum am einflussreichsten. Indem Regeln gegen den Tabakkonsum gesetzt werden, wie zum Beispiel die Schaffung von bestimmten Zonen für Rauchende, können Arbeitgeber eine langfristig wirkungsvolle erzieherische Rolle wahrnehmen.

Alle anderen psychoaktiven Substanzen, einschließlich des Alkohols, können die Leistung am Arbeitsplatz und in der Berufsschule schwerwiegend beeinträchtigen. Aus diesem Grund sind die LehrlingsausbilderInnen aufgerufen zu reagieren, wenn ein risikoreicher Konsum von psychoaktiven Substanzen vermutet wird. Zu berücksichtigen ist, dass häufig mehrere Drogen gleichzeitig konsumiert werden. Die gleichzeitige Einnahme von verschiedenen psychoaktiven Substanzen verschärft die Gefahren und Risiken des Konsums in hohem Maße, insbesondere kann die Wirkung potenziert werden und die Toxizität (Giftigkeit) kann sich erhöhen.

Es ist festzuhalten, dass ein regelmäßiger Konsum in der Freizeit (an Wochenenden und Abenden) einen Einfluss auf die Fähigkeiten am Arbeitsplatz haben kann und eine Reaktion der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers erfordert!

Auf der anderen Seite ist es auch möglich, dass Jugendliche hin und wieder Substanzen in der Freizeit konsumieren, ohne dass dies auf den Lehrbetrieb irgendwelche Auswirkungen hat. Dem Lehrling sollten aber auch in diesem Fall die betriebsinternen Regelungen, die Ausbildungsanforderungen und die Risiken, die durch einen Substanzenkonsum für den Betrieb entstehen, dargelegt werden. Damit besteht die Möglichkeit, dass dem Lehrling bewusst wird, welche Folgen sein Verhalten haben kann.



Suchtprävention im Lehrbetrieb

Der missbräuchliche Konsum von psychoaktiven Substanzen sowie Suchtprobleme haben Auswirkungen auf ein Unternehmen. Es lohnt sich daher auf jeden Fall frühzeitig in die Sicherheit und Gesundheit der Lehrlinge zu investieren.

Was bringt Suchtprävention im Lehrbetrieb:

- Verbesserung der Sicherheit am Arbeitsplatz
- Verringerung der Fehlzeiten und Krankenstände
- Verbesserung des Betriebsklimas – Präventive Maßnahmen vermitteln den Mitarbeiter/innen Wertschätzung und dass auf ihr Wohl im Betrieb geachtet wird
- guter Ruf – Präventionsmaßnahmen verbessern das Image des Betriebs
- Entlastung – sowohl Arbeitskollegen als auch Vorgesetzte sind durch Suchtprobleme am Arbeitsplatz stark belastet
- Motivation – Präventive Maßnahmen vermitteln allen Mitarbeiter/innen Wertschätzung und dass auf ihr Wohl im Betrieb geachtet wird
- Einsparung von Kosten – Betroffenen wird rechtzeitig Hilfe vermittelt und der Verlust von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kann verhindert werden
- Impulse – Präventionsprogramme sind oft ein Türöffner für weiterführende Aktionen der allgemeinen Gesundheitsförderung

(Quelle: Stiftung Maria Ebene, AK Vorarlberg 2006, S. 51)



Was ist Sucht?

In unserem Sprachgebrauch wird das Wort Sucht sehr oft verwendet – z.B. „Ich bin süchtig nach Schokolade!“ oder „Ich muss wieder mal meine Sucht befriedigen ;-)“. Dadurch löst dieses Wort aber auch viele verschiedene Bilder aus, und nicht alles ist wirklich eine „Sucht“.

Einige denken an Kolleginnen oder Kollegen, die ständig mit einer Zigarette zu sehen sind – andere denken an Personen im Bekanntenkreis, die Probleme haben Alkohol zu dosieren oder illegale Drogen konsumieren.

Was versteht man nun wirklich und genau unter Sucht?

Eine Sucht bzw. Abhängigkeit liegt laut ICD-11 Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) dann vor, wenn **zumindest drei** der folgenden sechs Kriterien über einen Zeitraum von **mindestens 1-3 Monaten** erfüllt wurden:

- starker Wunsch oder eine Art Zwang vor, psychoaktive Substanzen zu konsumieren oder einer Verhaltensweise nachzugehen.
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums (z.B. wird über einen längeren Zeitraum konsumiert als geplant, möglicherweise verbunden mit erfolglosen Versuchen aufzuhören oder dem anhaltenden Wunsch, den Konsum zu verringern).
- Entwicklung eines körperlichen Entzugssyndroms bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.
- es muss mehr konsumiert werden, um dieselbe Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung).
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Substanzkonsums und ein erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
- es wird trotz des eindeutigen Nachweises schädlicher Folgen körperlicher, psychischer und/oder sozialer Natur weiterkonsumiert.

Da eine Suchterkrankung unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann, treten die genannten Merkmale oft in verschiedener Zusammensetzung auf.

Jede Sucht hat mehrere Ursachen

Hinter jeder Sucht steckt ein Zusammenspiel mehrerer suchtbegünstigender Faktoren, die zur Entstehung einer Abhängigkeit führen können. Diese lassen sich in fünf Bereiche zusammen fassen.

Person: Jeder Mensch besitzt einen Vorrat an Strategien, um für die Herausforderungen des Lebens gerüstet zu sein. Dazu gehören sogenannte Schutzfaktoren wie z.B.: Selbstwertgefühl, ein positives Körperbild, die Fähigkeit Probleme zu lösen, mit Enttäuschungen umzugehen, Kommunikations- und Genussfähigkeit sowie ein adäquater Umgang mit Emotionen.

Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche an sich glauben und auch einmal „nein“ sagen können. Wenn sie lernen, dass auch Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit oder Langeweile ihren Platz im Leben haben dürfen und wenn sie sich wohl in ihrer Haut fühlen, dann müssen Computerspiele, Alkohol und Süßigkeiten nicht als Seelentröster herhalten.

Suchtmittel: Die Tatsache, dass es Suchtmittel gibt, macht noch niemanden süchtig. Aber es macht einen Unterschied, wie leicht erhältlich die Suchtmittel sind, wie teuer sie sind, wie sie wirken, wie rasch sie abhängig machen und wie oft man sie konsumiert. So spielt es im Betrieb eine Rolle, ob Alkohol in der Kantine erhältlich ist, sich Zigarettenautomaten am Firmengelände befinden oder wie mit Medikamenten während der Arbeitszeit umgegangen wird.

Aktuelle Situation: Oft sind es akute Krisen oder belastende Ereignisse, die als Auslöser für eine Sucht gelten. Dazu zählen bei Jugendlichen beispielsweise Schwierigkeiten und Stress in der Familie, in der Schule oder am Arbeitsplatz, die Scheidung der Eltern, der Tod eines Familienangehörigen oder lieben Freundes, Krankheit, Liebeskummer oder Leistungsdruck.

Umfeld: Das soziale Umfeld, das heißt Elternhaus, Freundeskreis, Schule und Lehrstelle kann sich auf Jugendliche suchtfördernd oder suchtvorbeugend auswirken. Deshalb spielt der Lehrbetrieb eine besonders große Rolle, da die Jugendlichen hier einen Großteil ihrer Zeit verbringen.



Phasen einer Suchtentwicklung

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen

Aus diesem Grund wird zwischen „Genuss“, „Gewöhnung“, „schädlichem Gebrauch“ und „Sucht“ unterschieden.

Genuss

Von Genuss sprechen wir dann, wenn wir etwas konsumieren oder tun, das wir nicht unbedingt brauchen, das wir aber gern haben, weil es uns aufgrund seiner angenehmen Wirkung eine (kurzfristige) Befriedigung gibt.

Gewöhnung

Gewöhnung ist gekennzeichnet durch eine gewisse Regelmäßigkeit des Tuns (z.B. nach Arbeitsschluss ein Bier trinken gehen, in jeder Arbeitspause einen Kaffee trinken, nach dem Essen die Zähne putzen). Der Begriff meint, dass wir uns an bestimmte Verhaltensweisen oder Mittel bereits so gewöhnt haben, dass wir nicht mehr ohne weiteres davon lassen können. Eine Veränderung des Verhaltens kann jedoch nur durch willentliche Anstrengung herbeigeführt werden.

Schädlicher Gebrauch

Unter schädlichem Gebrauch verstehen wir eine körperlich, seelisch oder sozial schädliche Verwendungsweise von Dingen oder ein selbstschädigendes Verhalten. Vereinzelter schädlicher Gebrauch hat in der Regel kaum Folgen. Häufiger schädlicher Gebrauch bestimmter Mittel oder Verhaltensweisen hat meist bestimmte Funktionen zu erfüllen, wie z.B. die Stimmung zu heben, von Sorgen zu befreien usw. Suchtursachen.



Was ist zeitgemäße Suchtvorbeugung?

Sucht ist ein Prozess

Darum kann nur eine längerfristige und umfassende Präventionsarbeit einen Einfluss auf das Konsumverhalten nehmen. Einmalige Aktionen können nicht mehr als Denkanstöße vermitteln.

Suchtprävention für Lehrlinge im Betrieb reicht von der notwendigen Sachinformation über persönliche Gespräche bis zur Überprüfung der Arbeitsbedingungen und Anforderungen.

Gute Beziehungen

Eine offene, respektvolle Haltung und ein vertrauensvolles, gelebtes „Miteinander“ sind die Basis zur Umsetzung von Suchtprävention im Lehrbetrieb.

Auf die Probleme der Lehrlinge eingehen - gemeinsam Lösungen suchen

Jugendliche schätzen es in der Regel sehr, wenn man mit ihnen über ihre eigene Lebenssituation spricht, gemeinsam über Alternativen zum Drogenkonsum nachdenkt und ihnen positive Lebensziele vor Augen führt. Wenn sich Jugendliche im Lehrbetrieb verstanden und ernst genommen fühlen, kann sich auch eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrling und AusbilderIn aufbauen. Sie macht es den Jugendlichen leichter, sich mit ihren persönlichen Problemen an Sie zu wenden.



Sucht(prävention) und Geschlecht

Suchtentwicklung und Suchtformen weisen bei Frauen oder Männern unterschiedliche Ausprägungen auf. Beide Geschlechter eignen sich in ihrem Heranwachsen unterschiedliche „Werkzeuge“ zur Bewältigung der anstehenden Entwicklungsaufgaben an. So erfüllt auch Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten unterschiedliche Funktionen für Mädchen und Burschen (vgl. VIVID 2004, S. 6).

Mädchen und Frauen

Bei Mädchen kann süchtiges Verhalten zum Beispiel die Funktion erfüllen, vom Partner anerkannt zu werden, eigene Gefühle der Unsicherheit und Machtlosigkeit zu überspielen oder eine innere Leere zu füllen.

Die Rolle der Frau

Von Frauen wird erwartet, selbstbewusst, emanzipiert und beruflich erfolgreich, aber zugleich fürsorglich, rücksichtsvoll und für das emotionale Wohlbefinden der Männer bzw. Familien verantwortlich zu sein. Sie sollen perfekt funktionieren.

Wichtig ist es deshalb für Mädchen, Freiräume zu schaffen, in denen die sie ihre Bedürfnisse wahrnehmen und in den Mittelpunkt stellen können.

Ein gesundes Selbstwertgefühl und die Entwicklung der weiblichen Identität werden gefördert und gestärkt durch:

- Unterstützung der Selbständigkeit und Selbstbestimmung
- Förderung des Vertrauens in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten
- Erfahrung und Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten
- Einübung von Konfliktfähigkeit durch direkte Auseinandersetzungs- und Abgrenzungsmöglichkeiten
- Ermutigung zur Selbstdarstellung durch Rhetorik, Theater, Tanz, ...
- Förderung von Erfolgserlebnissen

Sucht(prävention) und Geschlecht

Burschen und Männer

Bei Burschen kann das Konsumverhalten dazu dienen, ein Macht- und Stärkegefühl zu vermitteln, hohe Leistungsanforderungen abzuwehren, Risiken und Grenzen auszuloten.

Die Rolle des Mannes

Burschen dürfen keine Probleme haben und müssen immer alleine klarkommen – sie müssen „ihren Mann stehen“. Ihre Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Zärtlichkeit und Liebe werden oft verdrängt oder an die Freundin delegiert.

Suchtprävention mit Burschen hat daher zum Ziel, verdrängte, emotionale Persönlichkeitsanteile zu fördern und in ein neues männliches Selbstbild zu integrieren. Burschen sollten einen flexibleren und natürlicheren Umgang mit ihren natürlich auch vorhandenen Schwächen erlernen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl und die Entwicklung der männlichen Identität werden gefördert und gestärkt durch:

- Herstellen eines Zugangs zu den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen
- Sensibilisierung für den eigenen Körper
- Erlernen einer angemessenen individuellen und sozialen Konfliktbewältigung
- Erlernen von Selbstversorgung um Abhängigkeiten zu lösen
- Entwicklung der Fähigkeit, auch für andere sorgen zu können



Suchtprävention im Betrieb umsetzen

Gesunder Betrieb – gesunde Mitarbeiter/innen

Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängen sehr eng zusammen. Wer das eine fördert, kann auch das andere fordern. Ein Betrieb, in dem sich die Mitarbeiter/innen überwiegend wohl fühlen, ist ein wesentlicher Schutzfaktor vor Suchtgefährdungen, die oft von Stress, Druck oder Unzufriedenheit mitbedingt sind. Folgendes sind daher wichtige Aufgabenstellungen:

- Gesunde Führung, gute Mitarbeiterkontakte, freundliches Betriebsklima, Vorbildwirkung
- Weiterbildung – Perspektivenerweiterung, Persönlichkeitsbildung, Teambildung, ...
- Abbau suchtfördernder Arbeitsbedingungen (Stressoren)

Klare Regeln für den Umgang mit Suchtmitteln

In Unternehmen spielen der Zugang und die Verfügbarkeit von bestimmten Suchtmitteln genauso eine Rolle wie die Akzeptanz des Konsums. Themen, zu denen es Vereinbarungen braucht, sind z.B.:

- Nichtraucherchutz
- Kantine: Verkauf von alkoholfreien Getränken (alkoholfreies Bier) oder Leichtbieren
- Angebote zur individuellen Konsumreduzierung (Tabakentwöhnungskurse)
- Früherkennung von Problemen, Kontakt mit Beratungsstellen



Suchtprävention im Betrieb umsetzen

Festkultur

Feste und gemeinsames Feiern sind ein wichtiges Instrument der Teambildung und der Wertschätzung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in einem Betrieb. Alkohol spielt hierbei eine große Rolle, und es geht auch gar nicht darum, dies völlig abzustellen. Wichtig sind jedoch drei Grundregeln im Umgang mit Alkohol, die zu beachten sind.

1. Wahlfreiheit: Jede und jeder entscheidet selbst ob und wie viel Alkohol konsumiert wird! Attraktive alkoholfreie Alternativen anbieten!
2. Vermeiden von Trinkritualen, die dazu animieren, weiter zu trinken, auch wenn das einzelne vielleicht gar nicht möchten und andere ohnehin schon angetrunken sind.
3. Einhalten von Rahmenbedingungen: Jugendschutzgesetz, Arbeitsbestimmungen, Betriebsvereinbarungen

Punktnüchternheit

Punktnüchternheit in der Arbeitswelt bedeutet: eigenverantwortlicher Konsumverzicht vor und während der Arbeitszeit, um die Arbeitsleistung, Qualität und Sicherheit zu gewährleisten. Allgemein betrachtet versteht man darunter, in bestimmten Situationen konsequent auf Alkohol zu verzichten:

- im Straßenverkehr
- am Arbeitsplatz
- in der Schwangerschaft
- beim Medikamentengebrauch



Regeln und Konsequenzen

Klare Haltung zeigen

Es ist wichtig, betriebsintern eine eigene klare Haltung gegenüber legalen und illegalen Suchtmitteln zu entwickeln und diese auch bekannt zu machen. Es sollte für alle deutlich sein, welche Regelungen für Suchtmittel gelten und wie auf Regelverstöße reagiert wird. Die Lehrlinge sollten von Beginn an über die internen Abmachungen informiert sein und auch wissen, mit welchen Konsequenzen sie bei einem Verstoß zu rechnen haben (vgl. sfa 2003, S. 10).

Die wichtigsten Regelungen betreffen folgende Punkte:

- Regeln zum Alkoholkonsum (vor und während der Arbeit)
- Zugang zu Alkoholangeboten im Betrieb (gestatten, einschränken oder verbieten)
- Regeln zum Tabakkonsum (verbieten, gestatten, einschränken, örtlich und/oder zeitlich einschränken)
- Regeln zum Konsum psychoaktiver Medikamente ohne medizinische Indikation (insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel)
- Regeln zum Konsum illegaler Drogen

Zur Veranschaulichung:

In vielen Betrieben besteht ein generelles Alkoholverbot während der Arbeitszeit. Eigens für den Betrieb adaptierte Betriebsvereinbarungen geben Führungskräften und Lehrlingsausbildern ein Handwerkszeug, das bei suchtmittelkonsumierenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern angewendet wird.

In manchen Betrieben gibt es Bemühungen, eine „betriebsinterne Kultur“ im Umgang mit Alkohol zu entwickeln und alternative Gestaltungsformen von betrieblichen Anlässen wie Weihnachtsfeier etc. zu etablieren. Lehrlingsausbilder haben eine wichtige Funktion, Jugendliche darin zu begleiten, in das Erwachsenenalter zu treten und die „wilde Zeit des jugendlich-Seins“ unbeschadet zu durchleben. Manche Betriebe investieren viel in die Aus- und Weiterbildung von Lehrlingsausbildern, um diese Funktion gut ausüben zu können. (Quelle: Stiftung Maria Ebene 2006, S. 25)

Materialien

Broschüre „Einfach zuviel“

Muster einer Vorgehensweise nach dem sogenannten Stufenmodell und dem Krisenmanagement bei Suchtproblemen

PROSIT-Tischsteher

4 informative Tischsteher zum Thema „Alkohol in der Arbeitswelt“

Plakatserie „Alkoholfrei im Betrieb“

5 Motive mit Argumenten für Alkoholfreiheit im Betrieb

Intranet-Artikel

3 Artikel zum Thema “Wenn Alkohol zum Problem wird ...”

Dia-Show für internes Mailing

Wissenswertes rund ums Thema Alkohol

Kontakt für Rückfragen:

MMag. Harald Golser

kontakt+co Suchtprävention, Bürgerstraße 18 · 6020 Innsbruck

Email harald.golser@kontaktco.at

Tel 0512/585730

Impressum:

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz

Bürgerstraße 18, A-6020 Innsbruck

Wir bedanken uns bei folgenden Organisationen für die freundliche Erlaubnis, für dieses Handout Textabschnitte aus vorhandenen Drucksorten übernehmen zu dürfen:

VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

(Mag. a Tanja Schartner unter Mitarbeit von Mag.a Ursula Strohmayer / AK Steiermark)

SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe

Sucht Schweiz

Fotos: © Fotolia.com: Nina Hoff (S. 30), bilderbox (S. 18)

pib-Unterstützer:

