

# ALKOHOLISMUS

Erkennen  
Vermeiden  
Helfen



# ALKOHOLISMUS

## Was ist Alkoholgebrauch, Alkoholmissbrauch, Alkoholsucht?

Von **Alkoholgebrauch** spricht man, wenn Alkohol gelegentlich zu Genusszwecken konsumiert wird.

Von **Alkoholmissbrauch** spricht man, wenn Alkohol zur Entspannung, zur Aktivitätssteigerung, in großen Mengen, über einen langen Zeitraum, immer in bestimmten Situationen, zum Durst löschen getrunken wird.

Von **Alkoholabhängigkeit/Alkoholsucht** spricht man, wenn der Betroffene nicht mehr in der Lage ist, von sich aus seine Situation zu verändern.

**Vom Alkoholmissbrauch zur Abhängigkeit  
ist ein schleicher Übergang!**

## Was ist normal – Was ist zu viel?

### **Unbedenklicher Alkoholismus:**

$\frac{1}{2}$  l Bier/Most oder  $\frac{1}{4}$  l Wein/Sekt pro Tag

### **Gesundheitsgefährdender Alkoholkonsum für Männer:**

$3 \times \frac{1}{2}$  l Bier/Most oder  $3 \times \frac{1}{4}$  l Wein/Sekt pro Tag

### **Gesundheitsgefährdender Alkoholkonsum für Frauen:**

$2 \times \frac{1}{2}$  l Bier/Most oder  $2 \times \frac{1}{4}$  l Wein/Sekt pro Tag

Konsumiert eine Person über 4 – 6 Jahre täglich Alkohol in diesen Mengen, kommt es zur Abhängigkeit und/oder zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Folgeerkrankungen.

# Wie erkennen Sie, ob jemand suchtgefährdet oder süchtig ist?

## Die gefährdete Person

- ✔ trinkt, weil sie angespannt, unruhig, im Stress, unsicher ist
- ✔ fühlt sich ohne einige Gläser Alkohol am Tag nicht mehr wohl
- ✔ braucht immer mehr Alkohol, um dieselbe Wirkung zu erzielen
- ✔ trinkt heimlich oder alleine, häufig morgens
- ✔ meidet zunehmend den Kontakt zu anderen Menschen, isoliert sich
- ✔ kann sich schwerer konzentrieren oder etwas merken, hat Erinnerungslücken
- ✔ verdrängt Unannehmlichkeiten und lenkt von Problemen ab
- ✔ kann das Trinken von selbst nicht aufgeben
- ✔ wird durch den Alkoholismus „anders“ (z.B. reizbar, aggressiv, überempfindlich)

**Wer wegschaut, hilft nicht  
die Krankheit zu behandeln!**

## Umgang mit Suchtgefährdeten

- ✔ Sprechen Sie den Alkoholmissbrauch an
- ✔ Machen Sie die Konsequenzen des Alkoholmissbrauchs spürbar und deutlich
- ✔ Bleiben Sie konsequent
- ✔ Versuchen Sie nicht, die Probleme des anderen zu lösen
- ✔ Vermeiden sie endlose Diskussionen (z.B. über Alkoholmengen)
- ✔ Motivieren Sie den Betroffenen, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen

# Folgen des Alkoholkonsums

## Für die Person

- ▼ erste Zeichen mangelnder Hygiene und beginnender Verwahrlosung
- ▼ Magengeschwüre, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Leberentzündungen
- ▼ Seh- und Gleichgewichtssinn sowie Reaktionsvermögen sind beeinträchtigt
- ▼ Delirium, epileptischer Anfall, Wahn etc.
- ▼ Schädigungen des Ungeborenen durch Alkohol während einer Schwangerschaft

## Am Arbeitsplatz

- ▼ an 30 % aller Arbeitsunfälle ist Alkohol beteiligt
- ▼ pro Betrieb 5 - 10 % Alkoholranke und Alkoholgefährdete
- ▼ längere Krankenstände – dadurch um 1,25 - 2,5 % erhöhte Lohn- und Gehaltskosten
- ▼ 25 % geringere Arbeitsfähigkeit und verminderte Qualität der Arbeit
- ▼ Belastung für Kollegen und Vorgesetzte
- ▼ häufiger Arbeitsplatzwechsel

## Im Straßenverkehr

Auch unterhalb der rechtlich relevanten Grenzwerte kann die Alkoholwirkung die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Ab 0,2 ‰ reagiert man bereits langsamer und das Sehvermögen ist beeinträchtigt. Ab 0,5 ‰ besteht ein 3-faches Unfallrisiko. Das Hörvermögen und die Bewegungskoordination sind beeinträchtigt, man geht schneller ein Risiko ein und überschätzt sich bei Geschwindigkeiten. Bei etwa 0,8 ‰ sind alle Reaktionen deutlich verlangsamt. Ab 1,1 ‰ besteht ein 8-faches Unfallrisiko und absolute Fahruntüchtigkeit.

## Maßnahmen im Betrieb

- ✔ Klärendes Gespräch zwischen Vorgesetzten und Betroffenenem
- ✔ Kommt es zu keiner Veränderung, sollten weitere Gespräche mit zunehmender Öffentlichkeit und zunehmenden Ausmaß an Konsequenzen geführt werden
- ✔ Klären, wie mit akuter Alkoholisierung im Dienst umgegangen werden soll
- ✔ Informationen und Schulungen für Führungskräfte (z.B. Gesprächsführung) sowie Coaching

## Generell gilt

- ✔ Miteinander reden ist ein erster Schritt
- ✔ Zeit ist kostbar – je länger der Missbrauch andauert, desto schwerer ist Alkoholismus zu behandeln
- ✔ Vorgesetzte sind keine Therapeuten, daher unbedingt Fachleute hinzuziehen

**Sagen sie JA zur Person, aber NEIN zur Sucht!**

**Alkoholismus ist eine Krankheit,  
keine Willensschwäche!**

**Der Betroffene muss selbst erkennen,  
dass er etwas gegen seine Sucht tun kann!**

## Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt

- ✔ nicht mehr als  
½ l Bier/Most oder  
¼ l Wein/Sekt pro Tag
- ✔ 2 alkoholfreie Tage pro Woche

Die in den Ausführungen verwendeten personenbezogenen Ausdrücke betreffen – sofern dies inhaltlich in Betracht kommt – Frauen und Männer gleichermaßen.

# Beratung und Information

## **Heerespsychologischer Dienst**

☎ 050201 10-51800 oder -51810

[hpa.hpd@bmlv.gv.at](mailto:hpa.hpd@bmlv.gv.at)

## **Helpline-Service** (rund um die Uhr und anonym)

☎ 050201 99 1656

## **Dion 1/Militärpsychologie**

☎ 050201 50-20050

## **Anonyme Alkoholiker (AA)**

[www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at)

Hilfestellung in den einzelnen Bundesländern bieten z.B.

## **pro mente**

Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

[www.promenteaustria.at](http://www.promenteaustria.at)

## **Psychosozialer Dienst (PSD)**

Einrichtungen in den einzelnen Regionen

## **Anton-Proksch-Institut, Wien**

Therapiezentrum zur Behandlung von Abhängigkeiten

☎ 01 880 10-0