

# HRM-Dossier

Christian Randegger

## Verdacht auf Sucht

Anzeichen erkennen, Interventionsstrategien und Prävention



### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Christian Randegger

#### **Verdacht auf Sucht**

Anzeichen erkennen, Interventionsstrategien und Prävention

SPEKTRAMedia, Zürich, 2016

ISBN 978-3-906067-20-9

© 2016 by SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, CH-8047 Zürich, Tel. 043 311 01 80,

[info@SPEKTRAMedia.ch](mailto:info@SPEKTRAMedia.ch), [www.SPEKTRAMedia.ch](http://www.SPEKTRAMedia.ch)

jobindex media ag, Hofackerstrasse 32, CH-8032 Zürich, Tel. 044 269 50 10,

[info@jobindex.ch](mailto:info@jobindex.ch), [www.jobindex.ch](http://www.jobindex.ch)

Gedruckt und hergestellt in der Schweiz.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jedes Kopieren, insbesondere Vervielfältigen, Übersetzen, Mikroverfilmen und Einspeichern sowie Verbreiten in elektronischen Systemen ist ohne Zustimmung des Verlags verboten (vgl. [www.fair-kopieren.ch](http://www.fair-kopieren.ch)).

Der einfacheren Lesbarkeit halber verwendet der Verlag i.d.R. die männliche Form – die weibliche Form ist eingeschlossen. Dieses Buch basiert auf Erfahrungen der Autoren, auf Gesprächen mit Fachleuten aus dem HR und auf Fachliteratur. Es wurde mit grosser Sorgfalt erstellt, trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise sind der Verlag beziehungsweise die Autoren dankbar.

**Christian Randegger**

# **Verdacht auf Sucht**

**Anzeichen erkennen, Interventionsstrategien und Prävention**



Christian Randegger, lic. theol.  
MAS Ausbildungsmanagement  
Kriseninterventionstrainer  
Stutzstrasse 19  
8353 Elgg  
randegger@17minutes.ch  
www.17minutes.ch

Als ehemaligem Geschäftsführer von **RoadCross**, als Teilzeitgeschäftsführer von edyoucare (internationale Fachstelle für Gewaltprävention, Krisenintervention und Trauerbegleitung) und als ehemaligem Pfarrer sind Christian Randegger die Sorgen und Nöte von Kindern, Jugendlichen und ihren Erziehungsberechtigten, ein grosses Anliegen. Zudem hat er den **KrisenKompass** projektiert und mitverfasst. In diesem Handbuch zum Umgang mit schweren Krisen im Kontext Schule sind u.a. Themen über stoffgebundene Süchte und Verhaltenssüchte so aufbereitet, dass Erziehungsberechtigte erste Anzeichen erkennen, hilfreich reagieren, Fachstellen anfragen und in der Prävention die wichtigsten Schritte kennen. Zudem erarbeitete er das Projekt **Clean Teen**, welches Jugendliche belohnt, die ohne Tabak, Alkohol und Cannabis leben wollen. Christian Randegger ist international tätiger Referent für Notfall- und Krisenmanagement, Projektleiter und Mitautor des elektronischen Führungshandbuchs für HRM und Führungskräfte, swissBUDDY® [www.swissbuddy.ch](http://www.swissbuddy.ch).

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Sucht – was nicht?</b> .....	<b>6</b>
Definition von Sucht .....	6
<b>Warum wird Mann oder Frau süchtig?</b> .....	<b>9</b>
<b>Zahlen und Fakten</b> .....	<b>12</b>
<b>Was passiert im Körper?</b> .....	<b>14</b>
<b>Sucht als Suche nach Belohnung</b> .....	<b>16</b>
<b>Risikofaktoren für eine Abhängigkeit</b> .....	<b>18</b>
<b>Was tun bei Verdacht?</b> .....	<b>19</b>
<b>Sucht in der Herkunftsfamilie</b> .....	<b>22</b>
<b>Drogenmissbrauch</b> .....	<b>23</b>
Wissenswertes zum Drogentest .....	26
<b>Verhaltenssucht</b> .....	<b>28</b>
<b>Online-Sucht</b> .....	<b>29</b>
Was kann dagegen getan werden? .....	31
<b>Essstörungen</b> .....	<b>32</b>
Anorexie (anorexia nervosa) .....	32
Bulimie (bulimia nervosa) .....	32
Binge-Eating-Disorder .....	33
Symptome/Schädigung .....	33
Auslösende Faktoren .....	36
Auf Krankheit reagieren .....	37
Prävention bei Essstörungen .....	39
<b>Selbstverletzendes Verhalten</b> .....	<b>40</b>
Vielfältige Ursachen .....	41
Scheinbarer Nutzen .....	41
Behandlungsmöglichkeiten .....	42
<b>Suchtprävention am Arbeitsplatz</b> .....	<b>44</b>
<b>Erpressung mit peinlichen Fotos oder Dateien</b> .....	<b>46</b>
<b>Depressive Störung</b> .....	<b>48</b>
Anzeichen .....	48
Dauer und Rückfall .....	49
Auf Krankheit reagieren .....	49
<b>Suizidalität</b> .....	<b>50</b>
Suizid(-versuch) in der Führung .....	51
<b>Rechtliche Situation</b> .....	<b>53</b>

# Was ist Sucht – was nicht?

Viele Menschen trinken Wein, Bier oder andere alkoholische Getränke beim Feiern, in gemütlicher Runde oder bei anderen Gelegenheiten im Alltag. Die meisten haben den Umgang mit diesem Hauptgenussmittel Alkohol recht gut im Griff. Aber rund 20 % übertreiben es gelegentlich oder immer wieder, meist unbeobachtet und privat, manchmal aber offen toleriert.

Personalverantwortliche und Führungskräfte wissen oft nur wenig über die persönlichen Vorlieben ihrer Mitarbeitenden. Weil es beim letzten Firmenfest doch recht laut und unkontrolliert geworden ist, vermuten sie vielleicht, dass einige von ihnen allenfalls einen problematischen Umgang mit Genussmitteln haben. Aber wer von den Mitarbeitenden konsumiert in der Freizeit oder während der Arbeitszeit Drogen, spielt Online-Poker, verweilt extensiv lange im Internet?

Mit dem vorliegenden Dossier soll der Blick darauf geschärft werden, was zu einem Suchtverhalten führt und welche Anzeichen sichtbar werden. Zudem wird geklärt, welche Substanzen die Arbeitssicherheit schwerwiegend beeinträchtigen, wie das problematische Verhalten angesprochen und welche Präventionsmassnahmen der Betrieb unternehmen kann.

Es geht also darum, Anzeichen zu erkennen, Mut zu Interventionsstrategien zu entwickeln und Prävention durchzusetzen.

## Definition von Sucht

Bei Sucht geht es grundsätzlich um das zwanghafte Verlangen nach einer Verhaltensweise oder nach einer bestimmten Substanz. Begleitet wird dieses Verlangen durch den Wunsch, eine momentane Missstimmung zu verändern und durch ein anderes, besseres Gefühl zu ersetzen. Obwohl sich dabei negative Konsequenzen für die Betroffenen selbst oder für die anderen ergeben, kann nicht auf die Verhaltensweise oder den Konsum der Substanz verzichtet werden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1957 wie folgt:

Sucht ist ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge und gekennzeichnet durch die vier Anzeichen:

1. Ein unwiderstehliches Verlangen, etwas Bestimmtes immer wieder zu tun oder zu konsumieren
2. Seelische und/oder körperliche Abhängigkeit vom Suchtmittel
3. Eine Tendenz, die Dosis zu steigern
4. Das Auftreten von Entzugserscheinungen

Im Vergleich zu gelegentlichem Rauschtrinken oder Cannabiskonsum kann eine sogenannt substanzabhängige oder stoffgebundene Sucht erst dann diagnostiziert werden, wenn mindestens drei der folgenden sechs Kriterien zutreffen. Der Zeitraum bezieht sich auf die vergangenen zwölf Monate.

Beispiel Alkoholkonsum:

- Es gibt häufig ein unbezwingbares Verlangen, Alkohol zu trinken.
- Es wird schwierig, mit dem Trinken aufzuhören, wenn einmal begonnen wurde.
- Es wird manchmal bereits am Morgen getrunken, um ein Zittern der Hände oder Übelkeit zu lindern.
- Es wird zunehmend mehr Alkohol gebraucht, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen.
- Der Tagesablauf wird so angepasst, dass regelmässig Alkohol getrunken werden kann.
- Andere Interessen wie Familie, Freunde oder Hobbys werden vernachlässigt, um regelmässig Alkohol trinken zu können.
- Es wird getrunken, obwohl der Alkoholkonsum spürbar zu schädlichen körperlichen, psychischen oder sozialen Folgen führt.

Nicht unter Suchtverhalten fällt das gelegentliche und massvolle Trinken von Wein und Bier am Feierabend. Dabei geht es nicht um ein Ablenkungs- oder Vermeidungsverhalten, sondern um Genuss und könnte ohne «Entzugserscheinung» auch ausfallen oder verschoben werden. Das bedeutet, der Umgang mit Genussmitteln ist entspannt und unabhängig von körperlichen Signalen, die ein Erhöhen des Alkohol- oder Nikotinpegels geradezu verlangen. Jegliches Suchtverhalten der Mitarbeitenden, welches eine verminderte oder verlangsamte Aufmerksamkeit und damit reduzierte Arbeitssicherheit mit sich bringt, ist für den Arbeitgeber relevant. Zudem

# Verdacht auf Sucht

## Anzeichen erkennen, Interventionsstrategien und Prävention

Personalverantwortliche und Führungskräfte arbeiten nicht nur mit gesunden Mitarbeitenden zusammen. Einige von ihnen konsumieren in der Freizeit oder im Unternehmen Suchtmittel. Je nach Wirkung kann das schwerwiegend die Arbeitssicherheit beeinträchtigen.

Nebst stoffgebundenen Süchte prägen vermehrt Verhaltenssüchte (Online-Sucht, Ess-/Brechsucht, Selbstverletzung) das (Berufs-)Leben von vielen Lernenden. Darum ist sorgfältiges Vorgehen wichtig, um bei Verdacht oder eindeutigen Beweisen korrekt zu handeln und dem süchtigen Mitarbeitenden die entsprechende Hilfe zu vermitteln.

Das bedingt ein Mindestmass an Information über aktuelle Suchtmittel, über Auswirkungen und Prävention und die Reflexion über den eigenen Umgang mit Alkohol, Tabak usw.

Auch HRM-Fachleute und Führungskräfte stehen in der Verantwortung, hinzusehen und kompetent zu handeln – dies auch im Blick auf Ihre Vorbildfunktion und dem Umgang mit Alkohol und Tabak am Firmenfest respektive dem gängigen Geschenk – der Flasche Wein!

*Jedes HRM-Dossier ist einem für HR-Fachleute und das Management relevanten Thema gewidmet. Die Bücher erscheinen quartalsweise und sind als Einzel Exemplare beziehbar bei SPEKTRAMedia oder jobindex media ag bzw. sind im Abonnement mit «HR Today» erhältlich.*

*SPEKTRAMedia, Albisriederstrasse 252, 8047 Zürich  
jobindex media ag, Hofackerstrasse 32, 8032 Zürich*

ISBN 978-3-906067-20-9

ISBN 978-3-906067-20-9



9 783906 067209 >