

Suchtprobleme am Arbeitsplatz in Corona Zeiten

von Beatrice Zerbe, Suchtberatung an der JGU

Soziale Isolation, Stress im Homeoffice, Doppelbelastung aufgrund von Homeschooling oder generelle Zukunftsängste haben dazu geführt, dass Arbeitnehmer* innen vermehrt mit Hilfe von Alkohol, Medikamenten oder anderen psychoaktiven Stoffen Entlastung und Entspannung gesucht haben. Aktuelle Studien lassen vermuten, dass der häusliche Konsum von psychotropen Substanzen, leistungssteigernden oder beruhigenden Mitteln stark zugenommen hat. An erster Stelle steht hier der Alkohol, aber auch Medikamente oder Amphetamine werden gerne eingesetzt, um mit den Belastungen der Ausnahmesituation umzugehen.

Was im Homeoffice den Kolleg*innen nicht auffällt, wird mit der Rückkehr an den Arbeitsplatz deutlich: Schlechte Laune, häufiges zu spät kommen, Unaufmerksamkeit, Fehler, persönlicher Rückzug. Das alles können Anzeichen für eine psychische Belastungssituation sein oder/und eine Suchtproblematik.

Als Kollegin oder Kollege fragen sie sich dann, wie gehe ich mit meinen Beobachtungen um?

Die spontane erste Reaktion ist leider oft die verkehrte. In der Absicht zu helfen, werden Betroffene entschuldigt, Aufgaben werden übernommen oder Fehler vertuscht.

Die Stimmung im Team verschlechtert sich, Arbeitsabläufe leiden und für die betroffene Person selbst ist damit auch nichts erreicht. Im Gegenteil, Betroffene nehmen meist lange Zeit an, dass sie alles im Griff haben und leugnen ihren Konsum - auch vor sich selbst. Solange alles scheinbar läuft, besteht keine Notwendigkeit etwas zu ändern.

Auffälligkeiten sollten daher immer zeitnah und möglichst zunächst im kollegialen Rahmen angesprochen werden. Für die betroffene Person besteht so die Chance, sich mit den Folgen ihres Suchtmittelkonsums auseinanderzusetzen und frühzeitig Unterstützung zu holen.

Tipps zur Gesprächsführung und Hintergrundinformationen zum Thema Sucht am Arbeitsplatz gibt es hier:

<https://www.sucht-am-arbeitsplatz.de/intervention/das-gespraech-unter-kollegen>

Unterstützung und Beratung finden Sie auch direkt an der JGU:

[Suchtberatung und Prävention \(uni-mainz.de\)](https://www.uni-mainz.de/suchtberatung)