

Unterweisen  
Allgemeines



## Alkohol am Arbeitsplatz

Arbeitshilfe für die betriebliche Unterweisung



# Alkohol am Arbeitsplatz

## Fakten

Dauerhafter Alkoholkonsum führt zu vielen körperlichen und psychischen Erkrankungen. Am Arbeitsplatz bedingt dies häufigere

Fehlzeiten und verminderte Leistungsfähigkeit. Ebenso wie im Straßenverkehr steigt auch hier die Unfallgefahr erheblich.

## Informationen zum Thema Alkohol

### Wichtig zu wissen

- Laut BfG haben 6,7 Mio. Menschen im Alter von 18–64 einen riskanten Alkoholkonsum, davon gelten 1,6 Mio. als abhängig.
- Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10–12 g reinen Alkohol. Das entspricht einem kleinen Bier (0,25 l) oder einem Glas Wein (0,1 l). Erwachsene sollten täglich nicht mehr als 24g (Männer) bzw. 12 g (Frauen) reinen Alkohol zu sich nehmen. Doch auch diese risikoarme Trinkmenge darf nicht täglich konsumiert werden. Ergänzend gilt deshalb die Empfehlung, wenigstens an zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken.
- Arbeitgeber und Vorgesetzte haben für die Sicherheit der Beschäftigten zu sorgen und Gefahren abzuwenden, die durch Alkoholisierte drohen. Die Beurteilung, ob der bzw. die Alkoholisierte eine Gefahr für sich und andere darstellt, obliegt der oder dem Vorgesetzten.

### Hier ist das Unfallrisiko besonders hoch

- **Achtung Restalkohol:** Der Körper baut Alkohol nur sehr langsam ab (ca. 0,1 Promille pro Stunde), sodass man vom Alkoholkonsum am Abend auch am nächsten Arbeitstag noch beeinträchtigt sein kann.

- **Versicherungsschutz:** Gegen Arbeitsunfälle ist man durch die Berufsgenossenschaft versichert. Dieser Versicherungsschutz erlischt jedoch, wenn Alkohol die rechtlich allein wesentliche Ursache des Unfalls ist. Das gilt für Unfälle am Arbeitsplatz, auf Dienstreisen oder dem Arbeitsweg.
- Vorgesetzte dürfen aufgrund ihrer Fürsorgepflicht nicht einfach wegsehen; im Verdachtsfall dürfen sie die Person nicht weiterarbeiten lassen, sondern müssen sie, z. B. mit dem Auto, nach Hause bringen lassen.

### Alkoholabhängigkeit

Aus Gewohnheitstrinken (Risikotrinken) kann psychische oder körperliche Abhängigkeit entstehen. Eine Alkoholabhängigkeit kann vorliegen, wenn während des letzten Jahres mindestens drei der folgenden WHO-Kriterien (Weltgesundheitsorganisation) vorliegen:

- starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
- körperliche Entzugserscheinungen, wenn Alkohol reduziert wird



Jemand, der Alkohol trinkenden Personen durch Beschützen, Erklären, Entschuldigen helfen will, macht sich dabei unwissentlich zum Verbündeten der Abhängigkeit, zum Co-Abhängigen.



- Alkoholkonsum mit dem Ziel, Entzugssymptome zu mildern
- Toleranzentwicklung, d. h. für die gewünschte Wirkung müssen immer größere Mengen Alkohol konsumiert werden
- Tendenz, beim Alkoholkonsum die gesellschaftlich üblichen Regeln des Trinkverhaltens außer Acht zu lassen
- Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkoholkonsums
- Fortsetzung des Alkoholkonsums trotz schädlicher körperlicher, sozialer und psychischer Folgen

## Jeder kann helfen

### Fürsorgepflicht und Verantwortung

- Betriebliche Regelungen zum Thema Alkohol kennen, z. B.
  - Besteht absolutes Alkoholverbot?
  - Gibt es ein betriebliches Sucht-Management, eine Betriebsvereinbarung?
  - Gibt es eine/n Suchtbeauftragten/in?
- Arbeitgebende und Vorgesetzte haben eine Fürsorgepflicht den Beschäftigten gegenüber. Diese erstreckt sich auch auf die Unterstützung der oder des Mitarbeitenden, sich dem Problem zu stellen. Eine von vielen befürchtete „schnelle Kündigung“ ist rechtlich i. d. R. nicht möglich (sofern die Person keine Straftaten begeht).
- Nicht wegschauen, wenn andere alkoholisiert sind, sondern die Person oder ggf. Vorgesetzte taktvoll ansprechen. Vertuschen wäre falsche Kollegialität und kann der bzw. dem Betroffenen und anderen erheblich schaden.

Anzeichen für problematischen Alkoholkonsum können Veränderungen sein im: äußeren Erscheinungsbild („Alkoholfahne“ bzw. „Atemreiniger“ (Bonbons), abwesender Blick, glasige Augen), Arbeitsverhalten (Unzuverlässigkeit, Leistungsschwankungen), Sozialverhalten (Reizbarkeit, aggressives Verhalten, starke Stimmungsschwankungen, sozialer Rückzug).

- Stellen, die Hilfe bieten können:  
Innerbetrieblich:

- Betriebsarzt/ärztin, Betriebs- bzw. Personalrat, Suchtbeauftragte/r

**Alle diese Stellen unterliegen primär der Schweigepflicht.**

Außerbetrieblich:

- Hausarzt/ärztin (Studien beweisen hohe Wirksamkeit hausärztlicher Intervention)
- ambulante Beratungs- und Behandlungsstellen, Infos dazu z. B. über Krankenkassen
- Selbsthilfegruppen, z. B.: Anonyme Alkoholiker, Blaues Kreuz

### Suchtkranke und Suchtgefährdete nie zum Suchtmittelkonsum verleiten

Wer mit so genannten „Trockenen“, also abstinent lebenden, ehemaligen Suchtkranken, zusammenarbeitet, darf niemals versuchen, diese zum erneuten Suchtmittelkonsum zu veranlassen.



### Weitere Informationen zum Thema Alkohol

- ▶ Broschüre der BG ETEM: Alkohol und Arbeit (JB012)
- ▶ Factsheets der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zum Thema Alkohol, [www.dhs.de](http://www.dhs.de)
- ▶ Broschüre der BGN: Alkohol im Betrieb und auf dem Arbeitsweg (0.07), Unterweisungskurzgespräch der BGN
- ▶ [www.bzga.de/service/](http://www.bzga.de/service/)
- ▶ [www.dhs.de/infomaterial](http://www.dhs.de/infomaterial)



## Welche Wirkung hat Alkoholkonsum?

Alkohol führt schon in geringen Mengen zu erheblichen Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit. Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten und Alkohol können sowohl die Alkohol- als auch die Medikamentenwirkung unvorhersehbar sein.

Im Folgenden sind einige Beispiele zur Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit durch Alkohol, zu den Ausfallerscheinungen sowie zur damit einhergehenden Erhöhung des Unfallrisikos aufgeführt.



Je nach körperlicher Konstitution und Tagesform können bestimmte Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit bereits bei einem geringeren Promillewert auftreten.

Promille	Auswirkungen
0,2 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritik- und Konzentrationsfähigkeit sinkt</li> <li>• Risikobereitschaft steigt</li> <li>• Reaktionszeiten für Wahrnehmungen über Auge und Ohr verlängern sich</li> </ul>
0,3 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenstände erscheinen weiter entfernt, als sie es tatsächlich sind</li> </ul>
0,5 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehleinschätzung von Geschwindigkeit und Entfernung</li> <li>• Sehleistung deutlich vermindert</li> <li>• Hell-Dunkel-Anpassung lässt nach</li> <li>• Rotlicht-Schwäche steigt</li> <li>• Hörvermögen und Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt</li> </ul>
0,7 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewichtsstörungen treten auf</li> <li>• Nachtsichtfähigkeit lässt nach</li> <li>• Reaktionszeit wird erheblich länger</li> </ul>
0,8 ‰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verlust der Kontrolle über Augenbewegung</li> <li>• Einschränkung im Gesichtsfeld („Tunnelblick“)</li> <li>• Verlängerung der Reaktionszeiten um ca. 35 %</li> <li>• Deutliche Konzentrationseinschränkungen</li> <li>• Gleichgewichtsstörungen, gestörte Bewegungsabläufe</li> <li>• Selbstüberschätzung</li> </ul>
0,9 ‰ und mehr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhebliche Störungen der Konzentration, Aufmerksamkeit, Sehfähigkeit, Reaktionszeit und des Hörvermögens</li> <li>• Sprachstörungen</li> <li>• Schwankender Gang, Gleichgewichtsstörungen</li> <li>• Maßlose Selbstüberschätzung</li> <li>• Verwirrtheit, Orientierungsstörungen</li> </ul>

### Alkoholabbau bedenken!

Wer um Mitternacht mit 2,0 Promille schlafen geht, ist frühestens am nächsten Abend wieder vollständig nüchtern (abhängig von Alter, Geschlecht, Konstitution usw.).

**Bildnachweis:****Seite Mitte:** Schreibtisch: Alejandro Rivera/iStock.com-12145877

Glas und Tabletten: Pichunter/iStock.com-1433580



**Seite rechts:** benjaminolte/stock.adobe.com-49743443**Alkohol am Arbeitsplatz**

Bestell-Nr. PU022-14

5 · 10 · 3 – Stand: 08/22

Alle Rechte beim Herausgeber

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

**Berufsgenossenschaft  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse**Gustav-Heinemann-Ufer 130  
50968 Köln  
Telefon 0221 3778-0  
Telefax 0221 3778-1199 [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) [facebook.com/bgetem](https://facebook.com/bgetem) [youtube.com/diebgetem](https://youtube.com/diebgetem) [twitter.com/bg\\_etem](https://twitter.com/bg_etem) [instagram.com/bg\\_\\_etem](https://instagram.com/bg__etem) [xing.to/bgetem](https://xing.to/bgetem) [de.linkedin.com/company/bgetem](https://de.linkedin.com/company/bgetem) [www.bgetem.de/ganzsicher](http://www.bgetem.de/ganzsicher)

## Seminare



Das passende Seminar zu diesen und weiteren Themen der Arbeitssicherheit finden Sie online in unserer Seminardatenbank.

**[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)**  
Webcode 14363753