

Unterweisung in die Arbeitssicherheit zu riskantem Konsum und Suchtgefährdung

Basics – Modul 1

Hintergrundinformationen zu der Präsentation

| Inhalt | | Seite |
|--|----------------|-------|
| Einleitung | | |
| 1. Punktnüchternheit | Folie 3 | 3 |
| 2. Gesetzliche Vorgaben und interne Umsetzung | Folien 4 – 9 | |
| Übergeordnete Gesetze und interne Regelungen | Folie 4 | 4 |
| Pflichten der Beschäftigten nach dem Arbeitsschutzgesetz | Folie 5 | 4 |
| Verbot des Konsums von wahrnehmungsverändernden Substanzen bei Tätigkeiten mit typischer Gefahr | Folie 6 | 5 |
| Unfallverhütungsvorschriften | Folie 7 | 5 |
| Unfallverhütung bei einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin, die nicht arbeitsfähig wirkt: Den sicheren Heimweg gewährleisten | Folie 8 | 5 |
| Wegfall des Versicherungsschutzes Vorgesetzte haften ebenfalls bei grober Fahrlässigkeit | Folie 9 | 6 |
| 3. Alkohol | Folien 10 – 17 | |
| Umfang des Alkoholkonsums der erwachsenen deutschen Bevölkerung | Folie 10 | 7 |
| Alkohol-Grenzwerte pro Tag für Männer und für Frauen | Folie 11 | 7 |
| Wo beginnt der riskante Konsum? | Folie 12 | 7 |
| Unfallgefahr durch Alkoholpromille und Folgen Alkohol als Unfallursache – Konsequenzen von Suchtmittelkonsum im Straßenverkehr | | 8 |
| Promilleberechnung Formeln für Männer und Frauen | Folie 14 | 9 |
| Beispielberechnung für einen Mann und eine Frau | Folien 15 – 16 | 9 |
| Alkoholabbau – Beispiel, Sicherheitsgefahr durch Restalkohol | Folie 17 | 10 |
| 4. Medikamente | Folien 18 – 20 | |
| Medikamente zur Beruhigung und gegen Schmerzen, Ängste und Misstimmungen | Folie 18 | 10 |
| Gefahren durch die Einnahme von Medikamenten | Folie 19 | 11 |
| Umgang mit Medikamenten – Was ist nützlich? 4-K-Regel | Folie 20 | 11 |

| | | |
|--|----------------|----|
| 5. Drogen | Folie 21 | 12 |
| 6. Prävention | Folien 22 – 25 | |
| Mögliche Ursachen für riskanten Suchtmittelkonsum | Folie 22 | 12 |
| Was hilft vorbeugend gegen Sucht? | Folie 23 | 12 |
| Kriterien gesundheitsförderlicher Arbeit | Folie 24 | 13 |
| Kultur der Prävention – Der Mensch im Mittelpunkt | Folie 25 | 13 |
| Unterweisungen in die Arbeitssicherheit – Modulsystem zur Suchtprävention an der Leibniz Universität Hannover | Folie 26 | 14 |
| Wer unterstützt Sie beim gesund bleiben? | Folie 27 | 14 |
| 7. Was tun bei Auffälligkeiten? | Folien 28 – 29 | |
| Was tun bei Auffälligkeit am Arbeitsplatz infolge riskanten Konsums? | Folie 28 | 15 |
| Angebote der Suchtbeauftragten | Folie 29 | 15 |
| Anhang: | | |
| Antworten zu den Fragen zur Suchtprävention – Selbsttest | | 16 |

Impressum

Herausgeber

Das Präsidium der
Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover

Text

Anne Schwarz, Suchtbeauftragte

Redaktion: AG Suchtprävention

André Hruschka, Personalvertretung
Uwe Spillebeen, Personalvertretung
Jörg Tappe, Personaldezernat
Ralf Winkler, Leitung Arbeitssicherheit

Unterweisung in die Arbeitssicherheit zu riskantem Konsum und Suchtgefährdung – Basics

Modul 1

Diese Einweisung in die Arbeitssicherheit, die Ihnen in Form einer Präsentation zur Verfügung steht, widmet sich den Gefahren, die vom Konsum von Alkohol, Medikamenten und Drogen ausgehen und den gesetzlichen Vorgaben und internen Regelungen, mit welchen dem riskanten Konsum begegnet wird. Vor allem geht es um Prävention und auch um Unterstützungsangebote.

Toleranz und Weltoffenheit prägen die Leibniz Universität Hannover. Es gibt daher kein generelles Alkoholverbot und keine Bestrebungen eines einzuführen, da wir auch typische Trinktraditionen wie z.B. Doktorfeiern kennen.

Stattdessen wurde ein Grundsatz entwickelt, der eine interne Leitplanke darstellt:

Der Konsum von Alkohol während der Dienstzeit ist grundsätzlich nicht erwünscht.

Punktnüchternheit

Folie 3

Alkoholkonsum während der Arbeitszeit hat negative Auswirkungen auf die Arbeitssicherheit, das Arbeitsklima, die Arbeitsabläufe und die betriebliche Produktivität.

Ab wann bei regelmäßigem Konsum von Alkohol eine Gefährdung vorliegt, ist individuell verschieden.

Die Gefährdung hängt beispielsweise ab

| | |
|-------------------------------|---|
| vom Alter | Kinder und Jugendliche sind wesentlich gefährdeter. |
| von den Genen | Die Verträglichkeit von Alkohol ist erblich bedingt. |
| von der seelischen Verfassung | Bei Problemen und Stress ist die Suchtgefahr erhöht. |
| vom Geschlecht | Frauen vertragen weniger Alkohol. |
| vom Gesundheitszustand | Kranke sind empfindlicher. Viele Medikamente verstärken die Wirkung von Alkohol oder potenzieren sie sogar (Kreuztoleranz). |
| von einer Schwangerschaft | Alkohol schädigt den Embryo. |

Punktnüchternheit als freiwillige Selbstverpflichtung

Um die Arbeitssicherheit zu gewährleisten und die Gesundheit zu erhalten, wird in Situationen mit einem erhöhten Risiko bewusst auf den Konsum von Alkohol verzichtet.

In Betrieben ohne generelles Alkoholverbot, wie in der LUH, wird während der Arbeitszeit und in den Stunden davor ein bewusster Konsumverzicht empfohlen. Punktnüchternheit bedeutet, der freiwillige eigenverantwortliche Verzicht auf Alkohol- bzw. Suchtmittelkonsum in allen Situationen mit erhöhter Gefahr und bei unpassenden Gelegenheiten, z.B. im Straßenverkehr, beim Arzt, bei der Arbeit, in der Schwangerschaft, etc.

Die Entscheidung für "Punktnüchternheit" bedeutet: **Freiwillig Null Promille am Arbeitsplatz!**

Übergeordnete Gesetze zur Suchtprävention

Folie 4

- u.a. Arbeitsschutzgesetz
- Unfallverhütungsvorschriften
- Betäubungsmittelgesetz
- Straßenverkehrsordnung
- Jugendschutzgesetz
- Niedersächsisches Nichtraucherschutzgesetz → Hausordnung

Interne Regelungen

- Sicherheitsgefahr durch den Konsum wahrnehmungsverändernder Substanzen – Konsumverbot bei gefahrgeneigten Tätigkeiten Rdsch. Nr. /2024, Anlage 1
- Dienstanweisung für den Umgang mit akut auffälligen Beschäftigten – regelt das Nach-Hause-schicken und das Vorgehen bei akuter Intoxikation, wenn für einen sicheren Heimweg gesorgt werden muss Rdsch. Nr. /2024, Anlage 3
- Interventionsleitfaden für Vorgesetzte der Leibniz Universität Hannover bei Auffälligkeiten am Arbeitsplatz in Verbindung mit Suchtmitteln – abgestufte Gespräche mit Beschäftigten Rdsch. Nr. /2024, Anlage 5

Sie finden diese Regelungen im Beschäftigtenportal | Vademecum unter dem Stichwort „Sucht“.

Die Verantwortung des Arbeitnehmers für den Arbeitsschutz

Folie 5

Pflichten der Beschäftigten § 15 ArbSchG

- (1) Die Beschäftigten sind verpflichtet, nach ihren Möglichkeiten sowie gemäß der Unterweisung und Weisung des Arbeitgebers für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit Sorge zu tragen. Entsprechend ... haben die Beschäftigten auch für die Sicherheit und Gesundheit der Personen zu sorgen, die von ihren Handlungen oder Unterlassungen bei der Arbeit betroffen sind.

Der letzte Satz betont insbesondere die Verantwortung der Führungskräfte.

Besondere Unterstützungspflichten § 16 ArbSchG

- (1) Die Beschäftigten haben dem Arbeitgeber oder dem zuständigen Vorgesetzten jede von ihnen festgestellte unmittelbare Gefahr für die Sicherheit und Gesundheit sowie jeden ... Defekt unverzüglich zu melden.

(2) ... Unbeschadet ihrer Pflicht... sollen die Beschäftigten von ihnen festgestellte Gefahren.... auch der Fachkraft für Arbeitssicherheit, dem Betriebsarzt oder dem Sicherheitsbeauftragten nach § 22 SGB VII mitteilen.

Rechte der Beschäftigten § 17 ArbSchG

- (1) Die Beschäftigten sind berechtigt, dem Arbeitgeber Vorschläge zu allen Fragen der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes bei der Arbeit zu machen.

In der Leibniz Universität Hannover gilt demnach ein eingeschränktes Suchtmittelkonsumverbot:

Bei Tätigkeiten mit typischer Gefahr ist der Konsum von wahrnehmungsverändernden Substanzen in der LUH verboten!

Folie 6

Tätigkeiten mit typischer Gefahr an unserer Universität sind z.B.

- die Steuerung von Dienstkraftfahrzeugen, Dienstfahrrädern, Krananlagen
- das Arbeiten oder Aufenthalt in Bereichen, bei denen besondere Stolper-, Rutsch- und Absturzgefahren bestehen, z. B. Reinigungstätigkeiten
- Arbeiten mit hochwertigen Geräten und Anlagen wie z. B. mit Laser, Radioaktivität, Druck und Druckbehältern, Zentrifugen
- Arbeiten mit Gefahrstoffen
- Arbeiten, bei denen persönliche Schutzausrüstungen vorgeschrieben sind
- Arbeiten an elektrischen Anlagen und Geräten, z. B. Werkzeugmaschinen, Versuchsständen
- Wartungs- und Reparaturarbeiten an Anlagen, Geräten, Maschinen, Motoren, die nur durchgeführt werden können, wenn Schutzeinrichtungen außer Kraft gesetzt werden
- Kälte- oder Hitzearbeiten
- u. a.

Hier geht es darum, die Tätigkeiten mit typischer Gefahr im eigenen Arbeitsbereich zu identifizieren. Sicherheitsgefahr durch den Konsum wahrnehmungsverändernder Substanzen, Rdsch. /2024:

[Link](#)

☛ *Bitte halten Sie bei Bedarf Kopien dieses Rundschreibens incl. Anlage für die Beschäftigten bereit!*

Unfallverhütungsvorschriften

Folie 7

Die Allgemeinen Vorschriften des Unfallversicherungsträgers (DGUV V1 = Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung Vorschrift 1) zur Verhütung von Unfällen am Arbeitsplatz lauten:

Pflichten des Unternehmers

§ 7(2) Der Unternehmer darf Versicherte, die erkennbar nicht in der Lage sind, eine Arbeit ohne Gefahr für sich oder andere auszuführen, mit dieser Arbeit nicht beschäftigen.

Pflichten der Versicherten

§ 15(2) Versicherte dürfen sich durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen berauschenden Mitteln nicht in einen Zustand versetzen, durch den sie sich selbst oder andere gefährden können.

(3) Absatz 2 gilt auch für die Einnahme von Medikamenten.

Unfallverhütung bei einem Mitarbeiter oder einer Mitarbeiterin, die nicht einsatzfähig wirkt: Den sicheren Heimweg gewährleisten

Folie 8

Bei akuter Beeinflussung durch Suchtmittel gibt es ein internes Verfahren, die „Dienstweisung für den Umgang mit akut auffälligen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen“, nach welchem sich die Führungskraft richten muss, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin nicht mehr einsatzfähig ist. Die Führungskraft muss nach

eigenem Ermessen die Lage beurteilen und möglichst einen Zeugen oder eine Zeugin zur Beweissicherung hinzuziehen.

Zunächst gilt es zu unterscheiden:

- Handelt es sich um einen **akuten, medizinischen Notfall**, dann ist der Notarzt zu verständigen: Tel. 112 oder der Ärztliche Bereitschaftsdienst: Tel. 116 117.
- Handelt es sich um einen psychiatrischen Notfall mit **Selbst- und/oder Fremdgefährdung** muss eine Unterbringung veranlasst werden über den Sozialpsychiatrischen Dienst: Tel. (0511/) 16 84 25 98; Abends und an Wochenenden über das Polizeikommissariat der Nordstadt: (0511/) 109 31 15.
- Nur wenn die Situation nicht lebensgefährlich ist, soll die Person nach den Vorgaben der Unfallverhütungsvorschriften nach Hause geschickt werden.

Die Führungskraft ist gehalten, Hinweisen aus dem Mitarbeiterkreis nachzugehen.

- :: Bei Verdacht, muss die Führungskraft entscheiden, ob der oder die betroffene Person einsatzfähig ist.
- :: Kriterium zur Entfernung vom Arbeitsplatz ist die allgemeine Lebenserfahrung und „der Beweis des ersten Anscheins“.
- :: Die Führungskraft zieht mindestens eine Person hinzu (Zeuge, Beweishilfe).
- :: Wird der oder die betroffene Person nach Hause entlassen, trägt die Führungskraft die Verantwortung für den sicheren Heimweg.
- :: Der oder die Betroffene hat die Kosten für den Heimtransport zu tragen.

Hier finden Sie die vollständige „Dienstanweisung für den Umgang mit akut auffälligen Mitarbeitern oder Mitarbeiterinnen in Folge der Einnahme von Alkohol, Drogen oder Medikamenten“ (Anlage 3 zum Rundschreiben / 2024): [Link](#)

Wegfall des Versicherungsschutzes

Folie 9

Wer durch den Konsum einer wahrnehmungsverändernden Substanz am Arbeitsplatz einen Unfall verursacht, handelt grob fahrlässig, so dass ganz oder teilweise der Versicherungsschutz verloren geht sowie Regress- und/ oder Schadensersatzansprüche entstehen können.

Vorgesetzte haften ebenfalls bei grober Fahrlässigkeit

Eine Führungskraft, die wissentlich bei einer (Sucht)-Gefahr nichts unternimmt, kann nach einem Unfall neben der Verursacherin oder dem Verursacher regress- und/ oder schadensersatzpflichtig werden.

Keine Unfallversicherung in der Pause

Wenn Sie am Arbeitsplatz Alkohol trinken, sind Sie nicht unfallversichert.

In der Pause treten Sie freiwillig aus dem Versicherungsschutz aus.

Unfälle nach Alkoholkonsum sind nur versichert, wenn der Arbeitgeber zu der Feier eingeladen hat, beispielsweise zum Betriebsausflug, zur Weihnachtsfeier. Interne Feiern sollten daher von der oder dem Vorgesetzten genehmigt werden.

Auch bei genehmigten Feiern in der Arbeitszeit muss der oder die Vorgesetzte natürlich für einen sicheren Heimweg der Beschäftigten bei starker Alkoholisierung Sorge tragen.

Umfang des Alkoholkonsums der erwachsenen deutschen Bevölkerung

Folie 10

Ein riskanter bis schädlicher Alkoholkonsum liegt bei ca. 7-20 % der Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren vor, abhängiger Konsum bei 3 %.

Die heutige Sicherheitsunterweisung soll insbesondere den riskanten und schädlichen Konsum thematisieren.

Bis sich eine Abhängigkeit von Alkohol entwickelt hat, dauert es bei Männern durchschnittlich 15 Jahre und bei Frauen 12 Jahre.

Während dieser 12 - 15 Jahre, in welchen jemand noch entscheiden kann, den Konsum bewusst zu reduzieren, ist oft die Ansprache des Themas durch das private oder berufliche Umfeld ein wesentlicher Motivationsfaktor für eine Verhaltensänderung.

Die Suchtbeauftragte unterstützt Beschäftigte auch beim Erlernen des kontrollierten Trinkens und der Konsumreduzierung.

Alkohol-Grenzwerte pro Tag

Folie 11

für Männer: 20 - 24 g Alkohol sind enthalten in 0,5 l Bier oder 0,25 l Wein oder 4 Schnäpsen oder 3 Gläsern Weinbrand

für Frauen: 10 - 12 g Alkohol = 0,33 l Bier oder 0,125 l Wein

Bei einem Konsum von mehr als dieser Menge an mehr als fünf Tagen in der Woche beginnt der riskante Alkoholkonsum, d. h. eine Gefahr für die Gesundheit!

Diese Alkohol-Grenzwerte basieren auf den Empfehlungen des wissenschaftlichen Kuratoriums der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Prof. Seitz u. Prof. Bühringer. Die zu Grunde liegenden medizinischen Studien, haben einen gesundheitsschädigenden Einfluss des Alkoholkonsums bei gesunden Erwachsenen nachgewiesen, sobald mehr als diese Menge getrunken wird.

Wo beginnt der riskante Konsum?

Folie 12

Der riskante Konsum bei Alkohol: beginnt bei mehr als 1 Glas bei Frauen, bzw. 2 Gläsern bei Männern an mehr als 5 Tagen in der Woche.

Wer als Frau mehr als 0,1 Liter Wein oder Sekt, mehr als 0,25 Liter Bier oder 4 Zentiliter Schnaps pro Tag trinkt, gefährdet bereits die eigene Gesundheit. Für Männer gilt die doppelte Menge. Egal ob Mann oder Frau: An mindestens zwei Tagen in der Woche sollte gar ~~keinen~~ keinen Alkohol getrunken werden. Wer es nicht schafft, an zwei Tagen in der Woche nüchtern zu bleiben, ist psychisch bereits vom Alkohol abhängig und braucht evt. Hilfe.

Schwangere Frauen sollten gar keinen Alkohol trinken. Jährlich kommen in Deutschland ca. 4.000 Kinder mit alkoholbedingten Schäden zur Welt. Bereits ein kleines Glas an alkoholischen Getränken pro Woche stellt ein

Risiko für das werdende Baby dar. Bereits kleine Mengen Alkohol können in der Frühschwangerschaft für gestörte geistige Fähigkeiten und Behinderungen sorgen.

Medikamente: länger oder mehr als vom Arzt, Apotheker oder auf dem Beipackzettel empfohlen einzunehmen bedeutet, ein gesundheitliches Risiko einzugehen.

Tabak: immer Eine Schädigung durch Tabakrauch tritt bereits bei sehr kleinen Mengen ein, wie die neueste Forschung nachweist. Dabei ist nicht das Nikotin die schädlichste Substanz, sondern ca. 400 andere, teilweise karzinogene Stoffe im Tabakrauch.

Unfallgefahr durch Alkoholpromille und Folgen

Folie 13

- **Ab 0,2 Promille** verändern sich subjektives Erleben und persönliches Verhalten. Man fühlt sich zwangloser und freier. Sehfähigkeit, Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination lassen nach.
- **Ab 0,3 Promille** lässt das Wahrnehmungsvermögen für bewegliche Lichtquellen nach und die Fähigkeit, Entfernungen einzuschätzen. Im Straßenverkehr wird man bei Unfällen ab 0,3 ‰ schadenersatzpflichtig und verliert bei Fahrfehlern bereits den Führerschein.
- **Mit 0,5 Promille** nimmt die Selbstüberschätzung und Risikobereitschaft zu. Im Straßenverkehr ist der Entzug der Fahrerlaubnis bei Kontrollen die Folge. Wer einen Unfall verursacht, wird gegebenenfalls wegen grober Fahrlässigkeit oder fahrlässiger Tötung angezeigt und gilt je nach Strafmaß als vorbestraft. Er muss vollen Schadensersatz, gegebenenfalls Renten für Verletzte oder Hinterbliebene leisten.
- **Ab 0,8 Promille** lassen Selbstkritik und Selbstbeherrschung stark nach. Die Sehfähigkeit im Außenbereich ist stark eingeschränkt, der sog. „Tunnelblick“.
- **Ab 1,1 Promille** beginnt die absolute Fahruntüchtigkeit, für Radfahrer ab 1,6 ‰.
- **Ab 1,6 Promille** wird eine medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU oder „Idiotentest“) fällig.

Alkohol als Unfallursache – Konsequenzen von Suchtmittelkonsum im Straßenverkehr

Schon ab einem geringen Alkoholkonsum wie z.B. einem kleinen Glas Bier (0,33 l) sind die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen deutlich beeinträchtigt, während die Risikobereitschaft steigt. Die Polizei geht deshalb bei einem Verkehrsunfall davon aus, dass der Alkoholkonsum die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt hat und wird Anzeige erstatten.

Schon 0,2 Promille können bei gesunden Menschen Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Risikobereitschaft beeinflussen. Ist Alkohol die Unfallursache, kann dies für den Verursacher unangenehme arbeits-, straf- und zivilrechtliche Konsequenzen haben: Verlust des Unfallversicherungsschutzes, Haftung, Verlust der Lohnfortzahlung usw.

Siehe Anlage zum Rundschreiben /2024: [Link](#)

Da der Alkoholgehalt in Getränken in Volumen % angegeben wird, muss zunächst eine Umrechnung in Gramm erfolgen:

Formel zur Berechnung des Alkoholgehalts eines Getränkes in Gramm

$$\text{Volumen in cm}^3 \times \text{Alkoholgehalt in \% Vol.} \times 0,8 \text{ Gramm/cm}^3 = \text{Gramm Alkohol}$$

$$\begin{array}{l} \text{getrunzene Menge} \\ \text{in Litern oder} \\ \text{Kubikzentimetern} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{Alkoholgehalt, der auf} \\ \text{der Flasche steht} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{0,8 g ist das spe-} \\ \text{zifische Gewicht} \\ \text{von Alkohol} \end{array} = \text{ergibt Gramm Alkohol}$$

Frauen haben einen geringeren Flüssigkeitsanteil im Körper als Männer während der Fettanteil höher ist. Da der getrunzene Alkohol jedoch nicht ins Fettgewebe übergeht, verteilt dieser sich auf weniger Körperflüssigkeit. Die Folge ist: Die Alkoholkonzentration im Blut steigt bei Frauen schneller an als bei Männern.

Formel zur Berechnung der Blutalkoholkonzentration (BAK) in Promille

bei Frauen:
$$\frac{\text{Getrunzener Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,6} \quad \text{Reduktions- oder Verteilungsfaktor}$$

bei Männern:
$$\frac{\text{Getrunzener Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,7} \quad \text{Reduktions- oder Verteilungsfaktor}$$

Der schwedische Forscher Widmark hat diesen Reduktions- bzw. Verteilungsfaktor für Männer und Frauen berechnet. Wiegt der Mann z.B. 90 kg, so beträgt seine Körperflüssigkeit $90 \times 0,7 = 63$. Der durchschnittliche Wassergehalt bei der Frau beträgt 60 %, daher ist ihr Reduktions- bzw. Verteilungsfaktor 0,6.

Diese Formeln gelten unter normalen Umständen mit einer Abweichung bis zu 20 %.

Wenn man müde oder erregt ist, oder seit längerem nichts gegessen hat, verstärkt sich die Wirkung des Alkohols. Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten kann sie sich auch potenzieren.

Beispielberechnung des Promillewertes

Ein Mann mit 90 kg trinkt 0,5 l Bier:
$$\text{Formel für Männer: } \frac{20}{90 \times 0,7} = 0,317 \text{ ‰}$$

Eine Frau mit 70 kg trinkt 0,33 l Bier:

$$\text{Formel für Frauen: } \frac{13}{70 \times 0,6} = 0,310 \text{ ‰}$$

Restalkohol stellt ein großes Risiko auf dem Hinweg zur Arbeit und am Arbeitsplatz dar. Daher wird am Arbeitsplatz die Punktnüchternheit empfohlen. Dies hängt mit Zeit zusammen, die zum Abbau des Alkohols benötigt wird, die häufig unterschätzt wird.

Ca. 30 Minuten nach dem Konsum tritt die volle Wirkung ein und es beginnt auch der Abbau, der zu 90 % in der Leber erfolgt. Da sich der Alkohol durch das Blut über den ganzen Körper verteilt, werden so nahezu alle Organe in Mitleidenschaft gezogen, denn Alkohol ist ein Zellgift, das Körperzellen zerstört.

Der Alkoholabbau pro Stunde liegt zwischen 0,1 Promille und 0,24 Promille. Bei einer polizeilich festgestellten Blutalkoholkonzentration wird bei der Rückrechnung eine Abbaugeschwindigkeit von 0,1 Promille pro Stunde zugrunde gelegt, von der auch die Rechtsprechung ausgeht.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist es, dass man den Alkoholabbau durch Kaffee oder bestimmte Medikamente beschleunigen kann.

Beispiel-Berechnung:

Eine junge Frau mit 65 kg beginnt um 19.30 Uhr Alkohol zu trinken. Die Wirkung tritt ab 20.00 Uhr ein und der Alkoholabbau beginnt sofort.

Sie konsumiert bis 23.00 Uhr insgesamt 4 kleine Gläser Bier von je 0,33l und 2 Schnäpse zu je 2 cl Korn.

$$0,33l (13 \text{ g}) \times 4 = (13 \times 4) = 52 \text{ g} + 2 \text{ cl } (5 \text{ g}) \times 2 = 10 \text{ g} \text{ zusammen} = 62 \text{ Gramm}$$

Promilleberechnung für Frauen:

$$62 : 37,2 (65 \text{ kg} \times 0,6 \text{ Reduktionsfaktor} = 39) = 1,6 \text{ Promille}$$

$$\text{Abbau von 20.00 Uhr} - 23.00 \text{ Uhr} = 3 \text{ Std.} \times 0,1 \text{ Promille} = - 0,3 \text{ Promille}$$

Um 23.00 Uhr hat sie noch 1,3 Promille.

8 Stunden später, um 7.00 Uhr hat sie noch 0,5 Promille.

Bei 0,0 Promille ist sie um 12.00 Uhr.

Es gibt mittlerweile einige empfehlenswerte Apps, um den eigenen Promillewert zu berechnen.

Es gibt auch günstige Geräte zum Pusten, um den eigenen Promillewert festzustellen.

Medikamente

zur Beruhigung und gegen Schmerzen, Ängste und Missstimmungen

Ca. 1,2 Mio. Menschen sind in Deutschland von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abhängig.

Bei Benzodiazepinen oder Z-Drugs (Name endet meistens mit -am oder beginnt mit Z) können bereits nach 4–6 Wochen Einnahme eine Abhängigkeit mit Entzugserscheinungen eintreten!

<https://shop.bzga.de/pdf/34006002.pdf>

Sie werden sehr langsam im Körper abgebaut (Halbwertszeit 10–56 Std.).

Es gibt viel schädlichen Gebrauch bei der Selbstmedikation mit Schmerzmitteln (mit und ohne Koffein) sowie bei Abführmitteln und Hustenmitteln (Antihistaminika).

Auch einige Medikamente ohne Abhängigkeitspotenzial gefährden die Arbeitssicherheit.

⇒ Verbot der Ausübung von Tätigkeiten mit typischer Gefahr unter dem Einfluss wahrnehmungsverändernder Substanzen in der LUH.

Gefahren durch die Einnahme von Medikamenten

Folie 19

Experten schätzen, dass rund 2.800 der 55.000 in Deutschland zugelassenen Heilmittel einen negativen Einfluss auf die Arbeitssicherheit haben können.

Wenn Medikamente die Wahrnehmung beeinträchtigen, darf nach der Einnahme keine gefahrgeneigte Tätigkeit ausgeübt und auch nicht aktiv am Straßenverkehr teilgenommen werden.

Dies betrifft sowohl verschreibungspflichtige als auch frei verkäufliche Medikamente.

Folgende Medikamente können die Arbeitssicherheit beeinträchtigen

- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Antidepressiva
- Neuroleptika
- Antiallergika
- Analgetika (Schmerzmittel) sowie
- Psychostimulanzien
- Doping / Neuroenhancement Beipackzettel beachten!

Auf den Internetseiten des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) finden Sie nähere Informationen:

http://www.dvr.de/medikamente/Medikamentengruppen_Fahrtuechtigkeit.htm

Die Begriffe Doping und Neuroenhancement bezeichnen die Einnahme von Medikamenten ohne medizinische Indikation zur Optimierung von Fähigkeiten oder Aussehen oder zur Stimmungsbeeinflussung.

Alkoholkonsum kann bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten sehr gefährlich werden. Die Wirkung eines Medikaments kann aufgehoben oder die des Alkohols um ein Vielfaches gesteigert werden, die sogenannte „Kreuztoleranz“. Die Folge können Herz-Kreislauf-Probleme oder Vergiftungserscheinungen sein. Besonders gefährlich ist die Kombination von Alkohol mit psychisch wirkenden Medikamenten, vor allem Beruhigungsmitteln (Barbiturate, Tranquilizer, die Benzodiazepam enthalten).

Unterschätzt wird häufig auch, dass Beruhigungsmittel hohe Halbwertszeiten haben: zwischen 10 und 56 Stunden Zeit können vergehen, bevor die Hälfte des Medikamentes im Körper abgebaut worden ist.

Umgang mit Medikamenten – Was ist nützlich?

Folie 20

- Die **4-K-Regel** ist eine Empfehlung zum Medikamentenkonsum.
- Klare Indikation
 - Kleinste notwendige Dosis
 - Kurze Anwendung Beipackzettel lesen!
 - Kein schlagartiges Absetzen Arzt fragen!

Bei Einschränkungen durch ärztlich verordnete Medikamente: Bitte Vorgesetzte informieren!

Drogen

Folie 21

- Ecstasy

- Designerdrogen
- Naturdrogen
- Kokain/ Crack
- Heroin/ Betäubungsmittel

Da diese Substanzen illegal verkauft werden, kann es neben der Sicherheitsgefahr auch eine Strafverfolgung geben, z.B. bei einer Kontrolle im Straßenverkehr.

- Cannabis gehört zu den wahrnehmungsverändernden Substanzen.

Mögliche Ursachen für riskanten Suchtmittelkonsum

Folie 22

Nachgewiesenermaßen erhöhen psychische Belastungen und Beanspruchungen; d. h. Stress den Suchtmittelkonsum. Dies kann durch folgende Bedingungen ausgelöst werden:

Zeitvertrag, unsicherer Arbeitsplatz Dies ist einer der größten Stressfaktoren für viele Beschäftigte.
 Zeitdruck, ungünstige Arbeitszeiten
 Konflikte: Ärger mit Vorgesetzten oder Kollegen bzw. Kolleginnen, Studierenden oder Besuchern
 Unter- oder Überforderung, Monotonie
 Ständige Konzentration erforderlich
 Unklare Aufgaben, unklare Zuständigkeiten Mangelnde Transparenz
 Widersprüchliche Anforderungen und Ziele
 Unterbrechungen, Störungen
 Ungerechtigkeit
 Keine Handlungsspielräume wenig Einfluss
 keine Unterstützung bis hin zu Ausgrenzung
 Kränkungen
 Fehlende Informationen oder Arbeitsmittel
 Keine Aufstiegs- oder Erfolgsmöglichkeiten
 Wenig Anerkennung fehlende Wertschätzung
 Lärm u. a.

Was hilft vorbeugend gegen Sucht?

Folie 23

Im Folgenden werden Möglichkeiten zur Prävention auf der individuellen Ebene aufgezeigt, der Verhaltensprävention:

- Alternativen entwickeln, Ersatz schaffen An Stelle von schneller Befriedigung und Entlastung durch Konsum, werden langfristig wirksame Maßnahmen entwickelt.
- Stressbewältigung Dazu gehören auch erholsame Pausen, Wechsel der Aktivitäten, mehr Bewegung und Entspannung.
- Problemlösung / Konfliktklärung Es geht dabei sowohl um praktikable Lösungen, als auch um die Einbeziehung neuer Bewertungen und Sichtweisen. Eine gute Konfliktlösung entsteht, wenn unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigt werden.

- **Stärkung des Selbstbewusstseins** Werden Anforderungen und Fähigkeiten aufeinander abgestimmt sind Erfolgserlebnisse möglich. Wenn Herausforderungen bewältigt, Selbstreflektion und ständige Verbesserungen angestrebt werden, wird die persönliche Kompetenz gestärkt.
- **Anerkennung** ist das erwiesenermaßen wirkungsvollste Mittel, um zu motivieren.
- **Erhöhung der Frustrationstoleranz** und der Widerstandskraft. Das ist Resilienz.
- **Abbau von Belastungen** sollte am Arbeitsplatz systematisch anhand der Gefährdungsbeurteilung vorgenommen werden, geg. unter Einbeziehung von Fachkräften.
- **Unterstützung** Die soziale Unterstützung durch andere sorgt für eine starke Stressresistenz.
- **Spiel, Spaß, Spannung** Es ist wichtig, genug Zeit für Zufriedenheitserlebnisse einzuplanen.
- **Bewegung** beugt vor, hält fit, belebt das Immunsystem, baut Stress ab
- **Programme zur Früherkennung und Konsumreduktion** z. B. Skoll, Drink-Less-Programme, Kontrolliertes Trinken, Definiertes Trinken, Move. Dies sind verschiedene Trainingsprogramme zur Reduzierung des Suchtmittelkonsums. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Suchtbeauftragten.

Kriterien gesundheitsförderlicher Arbeit

Folie 24

Arbeit, die gesund erhält bietet mehr als Sicherheit und gerechte Entlohnung. Sie

- ... ist sinnvoll
- ... transparent
- ... eröffnet Handlungsspielräume
- ... ist im vorgegebenen Rahmen gut zu bewältigen
- ... lässt Anforderungs- und Belastungswechsel zu
- ... berücksichtigt Unterschiede
- ... motiviert und bietet neue Herausforderungen
- ... bietet Unterstützung von verschiedenen Seiten
- ... ermöglicht Erfolg und Anerkennung
- ... wird wertgeschätzt.

A. Schubert / Dr. E. Wienemann 2012

Kultur der Prävention – Der Mensch im Mittelpunkt

Folie 25

Die Deutsche gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) verfolgt in diesem Kurzfilm von ca. 3 Minuten das Ziel, dass Sicherheit und Gesundheit bei allen Entscheidungen und Abläufen als wichtiger Maßstab berücksichtigt werden – von allen Menschen und in allen Unternehmen und Einrichtungen.

Dafür ist es notwendig sich sechs Handlungsfeldern zuzuwenden, die sich gegenseitig verstärken, nicht gleichzeitig, sondern Schritt für Schritt nach eigenen Schwerpunkten:

- Führung
- Kommunikation
- Beteiligung
- Fehlerkultur
- Betriebsklima
- Sicherheit und Gesundheit

In ihrer Gesamtheit repräsentieren diese sechs Handlungsfelder die Kultur der Prävention am Arbeitsplatz.

Kultur der Prävention – Kurzfilm der DGUV:

http://www.dguv.de/de/praevention/kampagnen/praev_kampagnen/ausblick/index.jsp

Unterweisungen in die Arbeitssicherheit – Modulsystem zur Suchtprävention an der Leibniz Universität Hannover

Folie 26

Folgende Themen können im Rahmen der jährlichen obligatorischen Sicherheitsunterweisungen von der Suchtbeauftragten in Ihrem Arbeitsbereich vorgestellt werden.

- Modul 2: Unterweisung in die Arbeitssicherheit – Suchtprävention für Führungskräfte
- Modul 3: Gesprächsführung mit auffälligen Beschäftigten: Kollegiale und Fürsorgegespräche
- Modul 4: Formen riskanten Konsums und Verhaltenssüchte
Nikotin, Essstörungen, Mediensucht, Glücksspielsucht...
- Modul 5: Riskanter Konsum und psychische Belastungen
Was erhält Menschen gesund?

Wer unterstützt Sie beim gesund bleiben?

Folie 27

Folgende Einrichtungen der Leibniz Universität Hannover stellen Angebote und Dienstleistungen bereit, durch die Sie sich bewegen, informieren und unterstützen lassen können (hinterlegt mit Links):

Arbeitsschutz (Stabsstelle)

- [Betriebsärztlicher Dienst](#) Arbeitsmedizin und Gesundheitsvorsorge, Notfalleinsatz
Vorsorgeuntersuchungen, Unfälle, Berufskrankheiten, Ersthelfer, Beurteilung der Eignung, etc.
- [Fachkräfte für Arbeitssicherheit](#) Arbeitsschutz, Gefährdungsbeurteilung, Ergonomie, Gefahrstoffe,
Unterweisungen, Brandschutz, Sicherheitsbeauftragte, Unterstützung der Führungskräfte

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) ab 6 Wochen Erkrankung oder vorbeugend

Hochschulbüro für ChancenVielfalt (Stabsstelle)

- [Chancengleichheit](#) Persönliche Beratung z.B. bei Belästigung, Kurse und Coachings bei
- [Diversity](#) Diskriminierung
- [Familienservice](#) Schwangerschaft, Kinderbetreuung, pflegebedürftige Angehörige, etc.

Hochschulsport Hannover (Zentrale Einrichtung)

Leibniz Pausenexpress, Fitness- und Gerätetraining, Sport- und Präventionskurse wie z.B. Autogenes Training, Tai Chi, Joga, etc. Die Angebote sind für Beschäftigte teilweise kostenlos, teilweise ist ein geringer Kostenbeitrag erforderlich.

Personalvertretung unterstützt bei Konflikten, der Durchsetzung von Rechten, Initiativen zur Gesunderhaltung

Personal- und Organisationsentwicklung (Dezernat 1)

- [Koordination des Gesundheitsmanagements](#) ASAG- und BEM-Geschäftsführung, Projekte
- [Ansprechpartner bei Konflikten](#)

- Personalentwicklung und Weiterbildung Angebote für Beschäftigte im Gesundheitsbereich, zu Konflikten und Kommunikation

Psychologisch-therapeutische Beratung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (ptbm) (Zentrale Einrichtung)

Schwerbehindertenvertretung

- Vertrauenspersonen für schwerbehinderte Menschen bei psychischer oder körperlicher Behinderung, auch vorbeugend, Hilfe bei der Erleichterung der Arbeit

Suchtbeauftragte (Stabsstelle)

auch Ansprechpartnerin bei Konflikten, spezialisiert auf Stressbewältigung

Was tun bei Auffälligkeit am Arbeitsplatz infolge riskanten Konsums?

Folie 28

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch, der zu viel trinkt, kann abhängig werden. Gesundheitliche Schäden sind aber nicht nur mit Abhängigkeit verbunden, sondern können auch die Folge von riskantem bzw. schädlichem Alkoholkonsum sein. Die Gefährdung entsteht in erster Linie durch das Konsumverhalten.

Die Alkoholabhängigkeit eines Vaters kann sich z. B. unmittelbar auf die Nachkommenschaft auswirken. Durch chronischen Alkoholkonsum kann die in den Samen enthaltene Erbinformation geschädigt werden. Kinder alkoholabhängiger Väter weisen daher oft Entwicklungsstörungen und verringerte geistige Fähigkeiten auf und sind häufiger hyperaktiv als Kinder nicht trinkender Väter.

Bei Auffälligkeiten am Arbeitsplatz haben Kollegen und Führungskräfte die Schlüsselrolle beim Abbau von gesundheitsschädigendem Verhalten. Es lohnt sich, die betroffene Person zur Annahme von Hilfe zu motivieren. Es ist ein Zeichen von Mut und Stärke, wenn der oder die auffällige Beschäftigte bereit ist, zur Lösung des Problems interne oder externe fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die wichtigsten Schritte dabei:

1. Ansprechen
2. Vorgesetzte/n informieren
3. Interne Spezialisten hinzuziehen
Suchtbeauftragte Anne Schwarz Tel. 4908
4. Externe Suchtberatungsstellen Eine ausführliche Liste der Suchtberatungsstellen und der Suchtselbsthilfegruppen in Hannover und Umgebung finden Sie auf der Webseite der Suchtbeauftragten unter www.suchtbeauftragte.uni-hannover.de Beratung & Hilfe

Angebote der Suchtbeauftragten

Folie 29

Anne Schwarz, Diplom-Sozialpädagogin Mo. - Do. 10.00-17.00 Uhr

- Lösungsorientierte Beratung und Coaching
- Stressbewältigung und Entspannungstraining
- Konfliktberatung und -moderation
- Trainings zur Gesprächsführung, Konsumreduzierung, Entwöhnung
- Informationsvermittlung

Tel. +49 511 762 - 4908

Postanschrift: Welfengarten 1 30167 Hannover

Büro: Wilhelm-Busch-Str. 22, 2. OG, Geb. 1225, Raum: 204

Antworten zu den Fragen zur Einweisung in die Arbeitssicherheit zur Suchtprävention – Selbsttest

Anhang

1. Wieviel Promille habe ich schätzungsweise, wenn ich 0,5 Liter Bier getrunken habe?
Berechnen Sie Ihren persönlichen Promillewert nach der auf Seite 9, Folie 14 angegebenen Formel.
2. Wie schnell wird Alkohol abgebaut? 1 ‰ pro Stunde → Seite 10, Folie 17
3. Kenne ich den Beipackzettel zu den Medikamenten, die ich nehme? ja nein
4. Ist mein Medikament _____ sicherheitsrelevant? ja nein
5. Ab wie viel Promille kann man im Falle eines Verkehrsunfalls juristisch belangt werden?
Ab 0,3 Promille → Seite 8, Folie 13
6. Wie wirkt sich ein regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum auf den Körper aus?
Alkoholkonsum kann fast alle Organe schädigen. → Seite 10, Folie 17
7. Warum werden Frauen schneller betrunken?
Weil der Flüssigkeitsanteil im Körper von Frauen geringer ist als bei Männern. Er wird als Reduktions- oder Verteilungsfaktor in unterschiedlichen Formeln für Männer und Frauen berücksichtigt. → Seite 9, Folie 14
8. Welcher der folgenden Gründe trägt am unmittelbarsten zur Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit bei? Alkoholabhängigkeit hat grundsätzlich mehrere verschiedene Ursachen.
Das individuelle Trinkverhalten ist der ausschlaggebende Faktor. → Seite 15, Folie 28
9. Wie wirkt sich eine Alkoholabhängigkeit des Vaters auf seine Nachkommen aus?
Durch den chronischen Alkoholkonsum kann die in den Samen enthaltene Erbinformation geschädigt werden. Kinder alkoholabhängiger Männer haben dadurch oft verringerte geistige Fähigkeiten und weisen Entwicklungsstörungen auf z.B. Hyperaktivität. → Seite 15, Folie 28
10. Wie viel Alkohol dürfen schwangere Frauen trinken?
Am besten gar keinen Alkohol. Bereits ein kleines Glas an alkoholischen Getränken pro Woche stellt mit Sicherheit ein Risiko für das werdende Kind dar. → Seite 7, Folie 12