

F+F im Betrieb, Vertiefung Stufe «Hinschauen»

Woran lässt sich Sucht erkennen?

Eine Suchtproblematik bei Mitarbeitenden ist nicht immer leicht zu erkennen. Je früher sie wahrgenommen wird, desto mehr Handlungsmöglichkeiten bestehen.

Macht Sie etwas „stutzig“ oder nachdenklich, was das Verhalten eines Mitarbeitenden anbelangt? Nehmen Sie diese Wahrnehmung ernst. Die Checkliste „Beobachtungen notieren“ zeigt mögliche Anzeichen einer Suchtproblematik auf.

Die aufgeführten Symptome und Verhaltensweisen können auch Anzeichen für andere Probleme sein, beispielsweise psychische, familiäre oder gesundheitliche Belastungen. Auch dann kann die Frühintervention durchgeführt werden. Je mehr Anzeichen bei jemandem festgestellt werden, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um eine Suchtproblematik handelt.

Stellen Sie Veränderungen bei der Person fest, sollten Sie diese möglichst bei jedem Kontakt zur Person notieren. Dies hilft Ihnen später, die wahrgenommenen Veränderungen zu reflektieren und allenfalls gegenüber der betroffenen Person anzusprechen.

Entzugserscheinungen

Unter Entzugserscheinungen werden körperliche und psychische Beschwerden verstanden. Sie treten dann auf, wenn unser Körper sich an ein Suchtmittel oder Suchtverhalten gewöhnt hat, also eine körperliche oder psychische Abhängigkeit besteht, und der Konsum abgesetzt oder reduziert wird.

Wie stark auf diesen Entzug reagiert wird und wie lange er anhält, hängt von der Art des Suchtmittels, des Verhaltens und der Einnahme ab. Jedes Suchtmittel und Suchtverhalten zeigt eigene spezifische Entzugssymptome.

Körperliche Entzugserscheinungen treten bereits nach wenigen Stunden ein und erreichen meist nach 24 bis 48 Stunden ihren Höhepunkt. Das können Schweissausbrüche, Kreislaufstörungen, Krampfanfälle, Unruhe, Schlafstörungen oder Übelkeit sein.

Psychische Entzugserscheinungen zeigen sich beispielsweise als Angst, Depressionen oder übermässiges Verlangen nach weiterem Konsum. Es ist besonders schwer von Suchtmitteln, die sowohl körperlich wie auch psychisch abhängig machen, wegzukommen.