

Wie erkenne ich Alkoholprobleme?

Alkoholprobleme entwickeln sich über lange Zeit und bleiben zu Beginn oft unbemerkt. Bei folgenden Anzeichen könnte ein problematischer Alkoholkonsum oder eine Abhängigkeit vorliegen:

- Arbeitsverhalten**
 - Unkoordinierte Arbeitsabläufe, Rückstände und Fehler
 - Häufige Leistungsabfälle im Tagesablauf
 - Zunehmende Unzuverlässigkeit (Termine, Pünktlichkeit)
 - Nachlassendes Interesse an Aufgaben und Qualität

- Soziales Miteinander**
 - Unberechenbare Stimmungswechsel, die das Arbeitsklima belasten
 - Aggressive Konfliktaustragung und Gereiztheit, teils mit Distanzlosigkeit
 - Rückzug von Kolleg:innen oder einseitige Vereinnahmung einzelner Personen
 - Unfähigkeit, zwischen sachlicher und persönlicher Kritik zu unterscheiden

- Gesundheitsverhalten**
 - Erschöpfung, Übermüdung und zunehmende Stresswahrnehmung
 - Häufige psychosomatische Beschwerden und Kurzerkrankungen
 - Längere Fehlzeiten bei Bagatellisierung von Risikoverhalten
 - Ablehnung von Hilfe trotz ernster gesundheitlicher Beeinträchtigung

Was kann ich tun, wenn Kolleginnen oder Kollegen problematisch trinken?

Verantwortung abgeben statt Fehlverhalten decken
Kolleginnen und Kollegen helfen Betroffenen nicht, indem sie ihnen Arbeit abnehmen oder Fehlverhalten decken. Es ist wichtig, dass Betroffene selbst Verantwortung für ihr Verhalten tragen. Suchen Sie das direkte Gespräch. Vorwürfe bringen nichts. Die Sorge und Beobachtungen sollten im Mittelpunkt stehen.

Das Gespräch mit Vorgesetzten suchen
Was aber tun, wenn das Gespräch mit der betroffenen Person nichts bewirkt hat? Dann sollte die direkte vorgesetzte Person angesprochen werden. Häufig zögern Kolleginnen und Kollegen aber zu lange, das Thema anzusprechen und wollen Betroffene nicht „anschwärzen“. In bestimmten Situationen, z. B. wenn Betroffene unter Alkoholeinfluss gefährliche Maschinen bedienen, sind Beschäftigte im Sinne des Arbeitsschutzes sogar verpflichtet, dies ihrer oder ihrem Vorgesetzten zu melden (siehe Arbeitsschutzgesetz §§ 15 Abs.1 und 16). Im Gespräch stehen das Arbeitsverhalten und die Leistung der betroffenen Person im Fokus, nicht der vermutete problematische Konsum. Die aktuelle Arbeitssituation und die damit verbundenen Anforderungen und Bedürfnisse der betroffenen Personen sollten besprochen werden.

Beratung und Unterstützung suchen
Ein Gespräch mit Vertrauten über die belastende Situation hilft. Betriebsintern sind der Sozialdienst, die Personalabteilung oder andere Vertrauenspersonen erste Ansprechpartner:innen. Außerhalb des Betriebes bietet das Fachpersonal der Suchtberatung Unterstützung an. Beratungsstellen in der Nähe finden Sie unter www.suchthilfeverzeichnis.de.

Was können Betriebe im Sinne der Prävention noch tun?

Es gibt verschiedene Präventionsmaßnahmen, die zum Ziel haben, Beschäftigten mit problematischem Alkoholkonsum zu helfen und Sicherheitsrisiken bei der Arbeit zu vermeiden. Da im Arbeitsschutzgesetz kein absolutes Alkoholverbot verankert ist, empfiehlt es sich, dass Betriebe klare Regelungen in Bezug auf Suchtmittel treffen. Diese können zum Beispiel gemeinsam mit dem Betriebs- oder Personalrat vereinbart und in einer Betriebs- oder Dienstvereinbarung festgehalten werden. Auch ein Stufenplan kann Bestandteil einer solchen Vereinbarung sein. Stufenpläne beschreiben eine Abfolge mehrerer Gespräche, in denen konkrete Verletzungen vertraglicher Pflichten angesprochen und Unterstützung sowie mögliche Sanktionen aufgezeigt werden. Stufenpläne schaffen Führungskräften Handlungssicherheit und Klarheit für alle Beteiligten.

Wo gibt es weitere Hilfe?

Ganz gleich, ob es eine Person in Ihrem Arbeitsumfeld gibt, die Ihnen durch übermäßigen Alkoholkonsum Sorgen bereitet oder ob Sie sich über Ihren eigenen Alkoholkonsum Gedanken machen: Falls Sie Hilfe benötigen, vertrauen Sie sich einer betriebsinternen Ansprechperson oder einer Suchtberaterin bzw. einem Suchtberater an. Gemeinsam mit der beratenden Person können Sie vertrauensvoll über die vorliegende Problematik reden und nach Lösungswegen suchen. Grundsätzlich gilt die Schweigepflicht, jedes Gespräch wird absolut vertraulich behandelt.

Firmenlogo / Regionaler Kontakt

Weitere Informationen sowie Kontakt zu Beratungsstellen finden Sie unter www.dhs.de

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V. (DHS)
Westenwall 4 | 59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
info@dhs.de | www.dhs.de



Mit freundlicher Unterstützung der



11. Auflage, März 2026
11.35.02.26



Warum ist Alkohol auch am Arbeitsplatz ein Thema?

- Alkoholische Getränke sind trotz ihres beträchtlichen Suchtpotenzials als Genussmittel gesellschaftlich breit akzeptiert. In Deutschland ist Alkohol leicht verfügbar, äußerst preiswert und allgegenwärtig. Das begünstigt auch problematischen Konsum bis hin zur Abhängigkeit.
- Problematischer Alkoholkonsum zeigt sich beispielsweise, wenn jemand bei einem Trinkanlass größere Mengen Alkohol zu sich nimmt (Rauschtrinken). Er liegt auch vor, wenn der Alkoholkonsum zu Konflikten, etwa am Arbeitsplatz oder in persönlichen Beziehungen führt. Ein weiteres Anzeichen ist, wenn jemand nach dem Trinken riskantes Verhalten an den Tag legt, das er oder sie nüchtern nicht zeigen würde. Im Laufe der Zeit kann sich eine Alkoholabhängigkeit entwickeln. Dies geschieht oft schleichend.
- Der Konsum von Alkohol und seine Folgen machen nicht vor den Türen von Büros oder Betrieben halt. Im beruflichen Alltag erweist sich Alkohol als folgenreich, auch schon in geringen Mengen.
- Alkoholkonsum gefährdet nicht nur die Sicherheit und Leistungsfähigkeit des oder der Einzelnen, sondern belastet auch das kollegiale Miteinander und das Betriebsklima. Es kann zu Fehlzeiten und Unfällen kommen.
- Die volkswirtschaftlichen Kosten des Alkoholkonsums werden in Studien auf rund 57 Milliarden Euro jährlich beziffert. Ein großer Teil davon sind wirtschaftliche Produktivitätsverluste. Betroffen hiervon sind Unternehmen wie Privathaushalte.



Ab wann wird Alkoholkonsum gesundheitsschädlich?

Ich trinke 2–3 Bierchen am Abend – bin ich da schon alkoholabhängig?

Meist nicht. Neben der Menge, die man trinkt, kommt es auf viele andere Faktoren an. Zum Beispiel, wie lange Sie schon Alkohol trinken, ob Sie täglich trinken oder ob der Alkohol für Sie eine besondere Aufgabe erfüllt, z.B. Stressabbau. Wichtig ist die Frage, ob Sie heute mehr trinken als früher, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Das bedeutet nämlich, dass sich Ihr Körper schon an Alkohol gewöhnt hat und das ist ein Warnsignal. Doch beim Alkohol geht es nicht nur um das Suchtrisiko. Auch der ganz alltägliche Konsum kann Ihrer Gesundheit schaden: Je mehr Alkohol Sie trinken, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit krank zu werden und zu versterben.

Alkohol?

Weniger ist besser!

Alkohol schadet der Gesundheit vom ersten Glas an. Weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken, verspricht körperliche und psychische Vorteile, beispielsweise: weniger Infektionen, besserer Schlaf, ein geringeres Krebsrisiko, eine gesündere Leber, ein gesünderes Herz-Kreislauf-System, weniger Unfallrisiko, weniger psychische Erkrankungen und weniger Konflikte in sozialen Beziehungen.

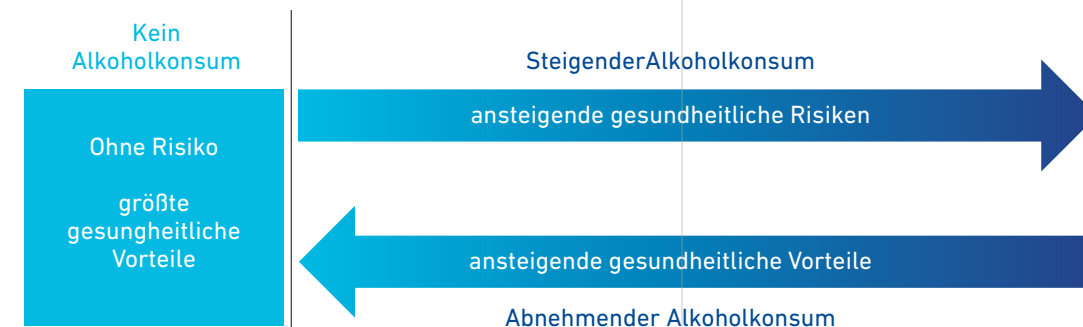
Am besten für die Gesundheit ist es, keinen Alkohol zu trinken. Wer sich entscheidet, Alkohol zu konsumieren, sollte so wenig wie möglich trinken.

Ist geringer Alkoholkonsum förderlich für die Gesundheit?

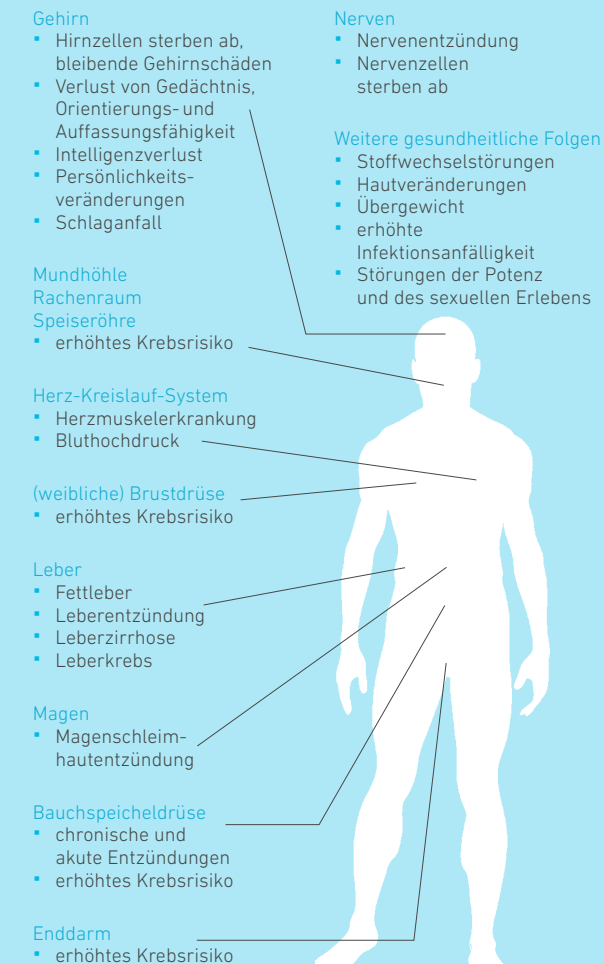
Nein! Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Alkohol als bedeutenden Risikofaktor für die Entstehung von Krankheiten klassifiziert. Durch Alkoholkonsum kann fast jedes Körperorgan geschädigt werden. Schon geringe oder moderate Mengen Alkohol können negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Warum ist Alkoholkonsum überhaupt schädlich?

Alkohol ist ein Zellgift. Der Konsum mindert akut die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und beeinflusst die Emotionen. Langfristig schädigt Alkoholkonsum das Nervensystem und alle Organe. Besonders gefährdet ist die Leber (z. B. Leberzirrhose, Leberkrebs). Exzessiver Konsum von Alkohol kann – akut oder chronisch – zum Tod führen.



Ein überhöhter Alkoholkonsum kann nahezu alle Organe des Menschen schädigen und ist für eine Vielzahl von Krankheiten mitverantwortlich.



Wer ist im Betrieb zuständig, damit es nicht zu Problemen mit Alkohol kommt?

Die Beschäftigten

Beschäftigte dürfen sich durch den Alkoholkonsum, nicht in einen Zustand versetzen, durch den sie sich selbst oder andere in Gefahr bringen (DGUV Vorschrift 1, § 15). Dazu zählt nicht nur das Trinken von Alkohol während der Arbeit, sondern auch die Wirkung von Restalkohol, wenn dieser vor der Arbeit getrunken wurde. Neben der eigentlichen Tätigkeit stehen grundsätzlich auch der Weg zum Arbeitsplatz als auch der Heimweg unter dem Unfallversicherungsschutz. Dieser kann entfallen, wenn Beschäftigte alkoholisiert sind und es aus diesem Grund zu einem Unfall kommt.

Arbeitsschutzgesetz §§ 15 Abs.1 und 16

Die Beschäftigten sind verpflichtet,

- für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit Sorge zu tragen,
- für die Sicherheit und Gesundheit der Personen zu sorgen, die von ihren Handlungen oder Unterlassungen bei der Arbeit betroffen sind,
- jede von ihnen festgestellte unmittelbare erhebliche Gefahr unverzüglich zu melden,
- den Arbeitgeber darin zu unterstützen, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten bei der Arbeit zu gewährleisten.