

Kritische Übergänge im Arbeitsleben

Was leistet betriebliche Suchtprävention?

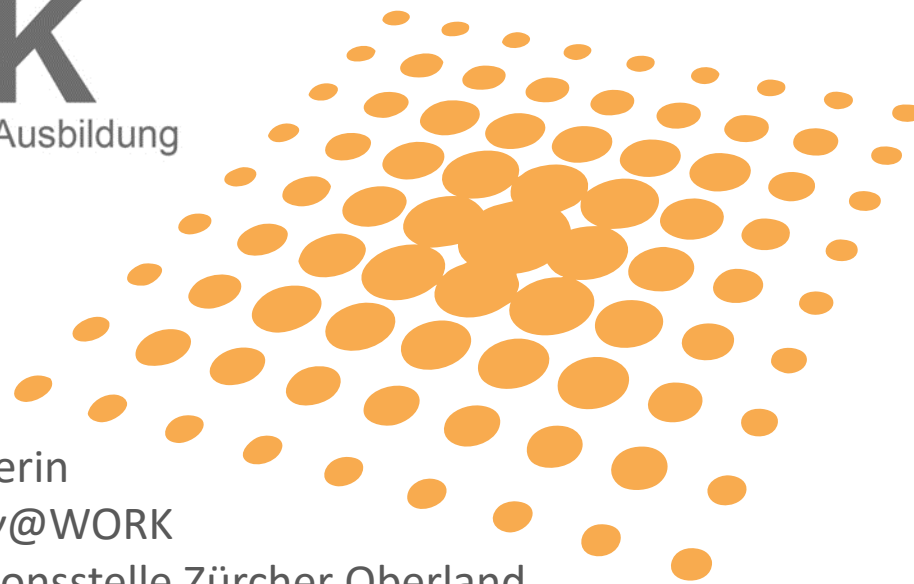


Anke Schmidt

Diplompädagogin und Organisationsmanagerin

Mitentwicklerin und Koordinatorin von *Prev@WORK*

Fachmitarbeiterin Prävention Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland



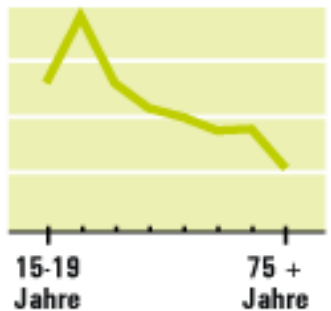
Berufseinstieg

- Herausforderungen
 - Verselbständigung
 - neues soziales Umfeld
 - Verantwortungsübernahme
 - Versagensängste
 - ...
- Hirnentwicklung bis ins junge Erwachsenenalter im Bereich des Frontalkortex nicht abgeschlossen
 - Regelwissen
 - langfristiges Denken
 - Impulskontrolle
 - Emotionsregulation

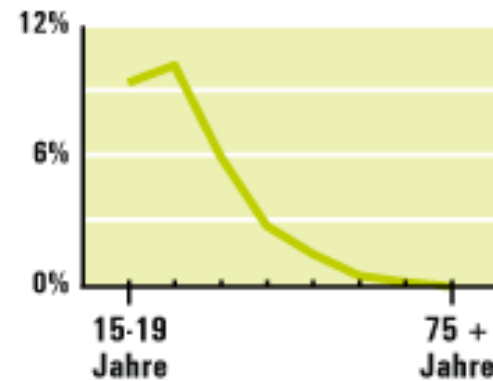
Hohe Prävalenzen bei jungen Erwachsenen

10.3%
Rauschtrinken*

~ 738'000 Personen

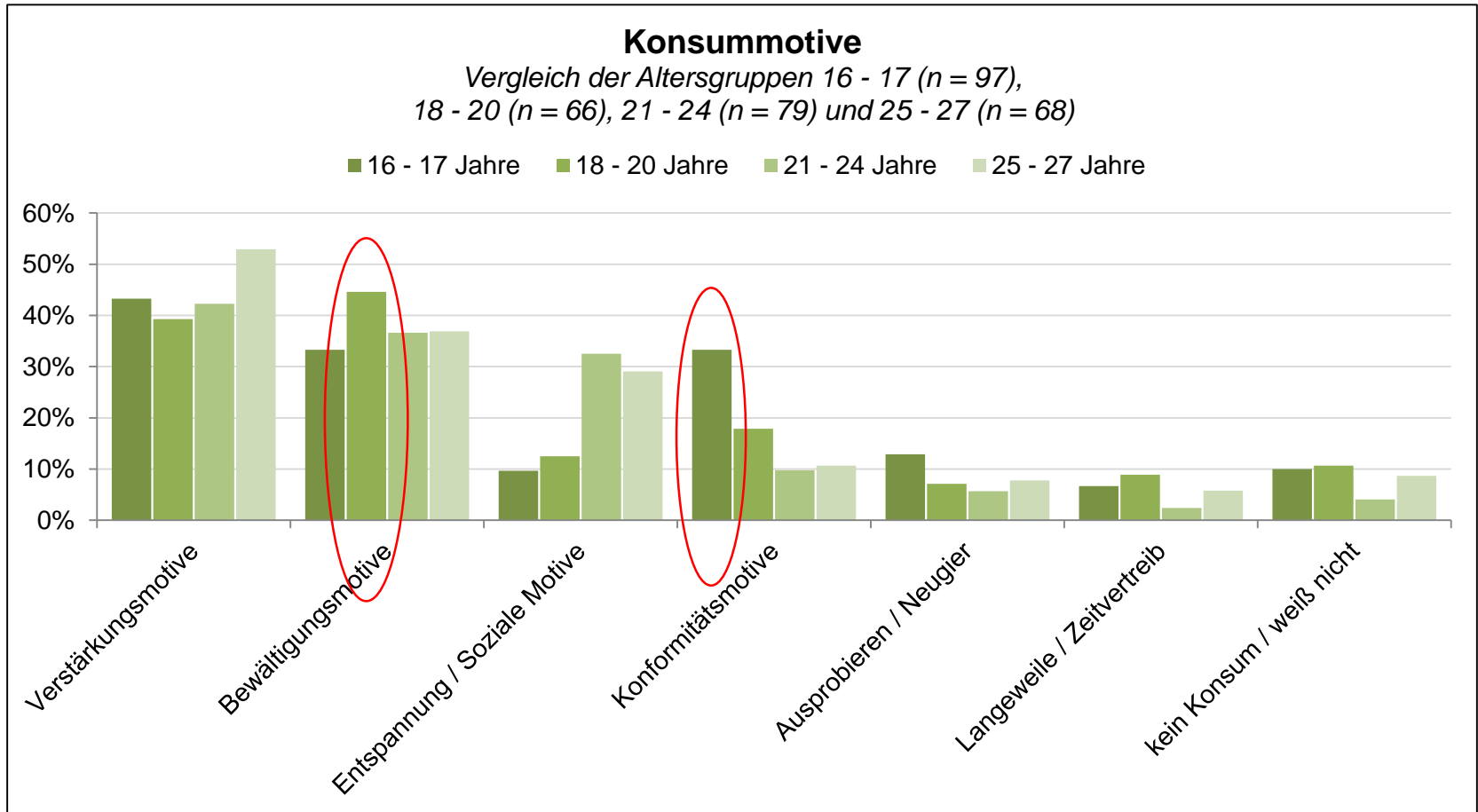


Cannabiskonsum in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2016)



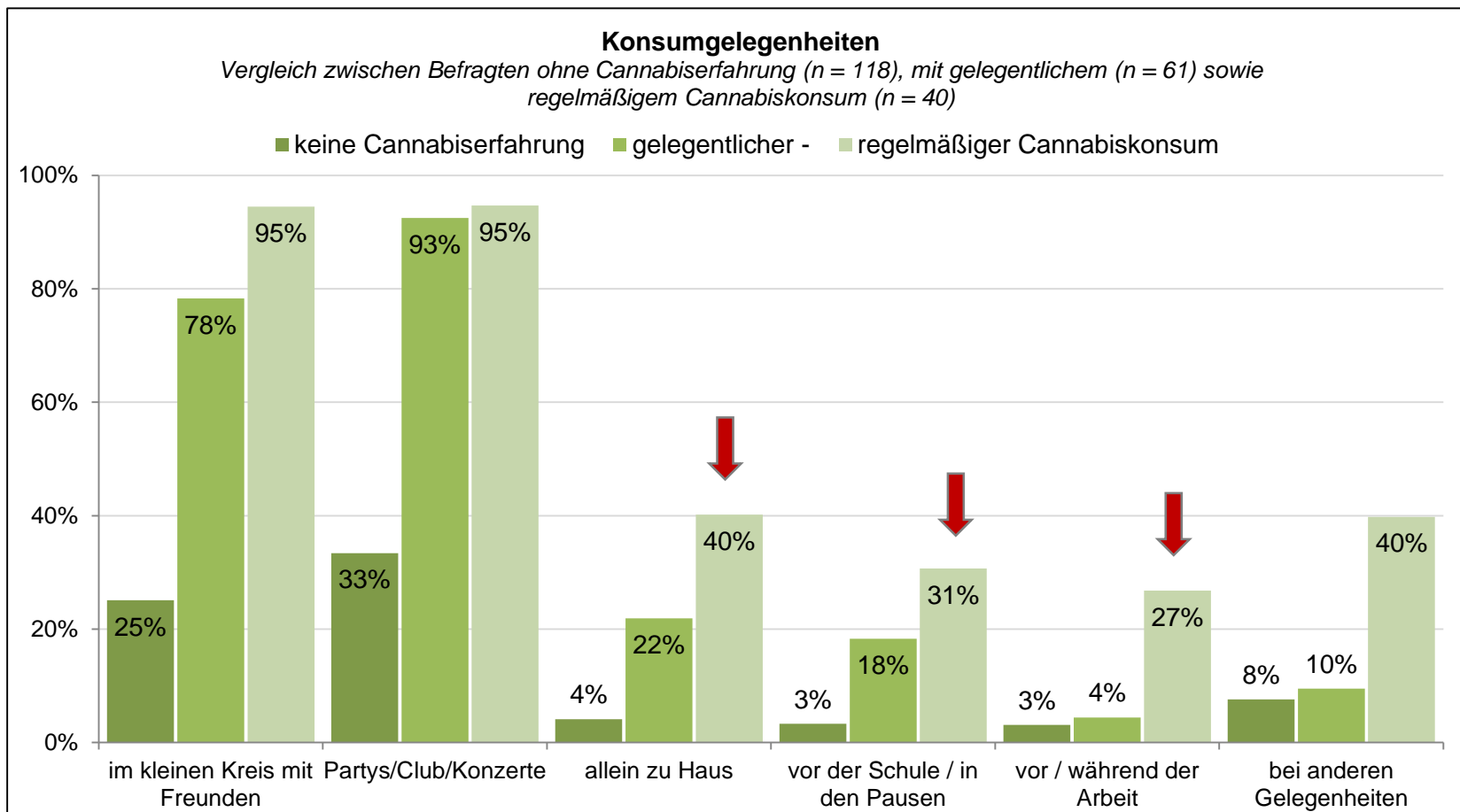
Anmerkung: Der Konsum illegaler Drogen wird in Befragungen möglicherweise unterschätzt.
Quelle: CoRoIAR (Gmel et al., 2017)

Konsummotive nach Alter



Quelle: JDH-Studie, Berlin 2014

Konsumgelegenheiten nach Konsumhäufigkeit



Quelle: Berliner JDH-Studie 2014

Folgen problematischen Suchtmittelkonsums im betrieblichen Kontext

- Problematisch Konsumierende fehlen 4-8 Mal häufiger
- Präsentismus ist um 2.6 bis 8.6 Mal höher
- 15 bis 25% der Arbeitsunfälle sind auf Konsum psychoaktiver Substanzen zurückzuführen

Quelle: Bericht „Alcohol and the workplace“ (WHO 2012)

Auch exzessive Mediennutzung kann problematisch sein

- Unterbrechungen durch eingehende (Kurz-) Nachrichten reißen uns aus dem Gedankenfluss
- 20 Minuten werden benötigt, um (wieder) in einer Aufgabe anzukommen
- Arbeitseffizienz und –zufriedenheit leiden
- Fehlerrate und Unfallgefahr steigen
- Aufmerksamkeit ist die Ressource des 21. Jahrhunderts

Prävention lohnt sich!

Studie des Bundesamt für Gesundheit BAG und der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt (SUVA), 2010

- 5% problematisch trinkende Mitarbeiter/innen weisen Produktivitätsverluste von 15% auf, davon
 - Produktivitätseinbußen (83%)
 - Fehlzeiten (13%)
 - Unfälle (4%)
- ➔ Mehr als 70% der Unternehmen ziehen eine positive Kosten-Nutzen-Bilanz aus Präventionsprogrammen
 - Besseres Arbeitsklima
 - Weniger Alkoholprobleme, Fehlzeiten und Unfälle

Erstes Zwischenfazit

- Junge Erwachsene haben überdurchschnittlich hohen Substanzkonsum
 - Substanzkonsum führt nicht selten zu Ausbildungsversagen bzw. -abbrüchen
 - In der Schweiz fehlt es nicht nur an Fachkräften, sondern auch an Auszubildenden
 - Das Setting Berufsausbildung ermöglicht frühes Erreichen der Zielgruppe
 - Auszubildende stehen betrieblichen, gesundheitsfördernden Angeboten überwiegend aufgeschlossen gegenüber
- ➔ Verankerung nachhaltiger Präventionskonzepte in der Berufsausbildung



Prävention ist nachhaltige Personalentwicklung

Prev@WORK bedeutet Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz

Wussten Sie, dass...



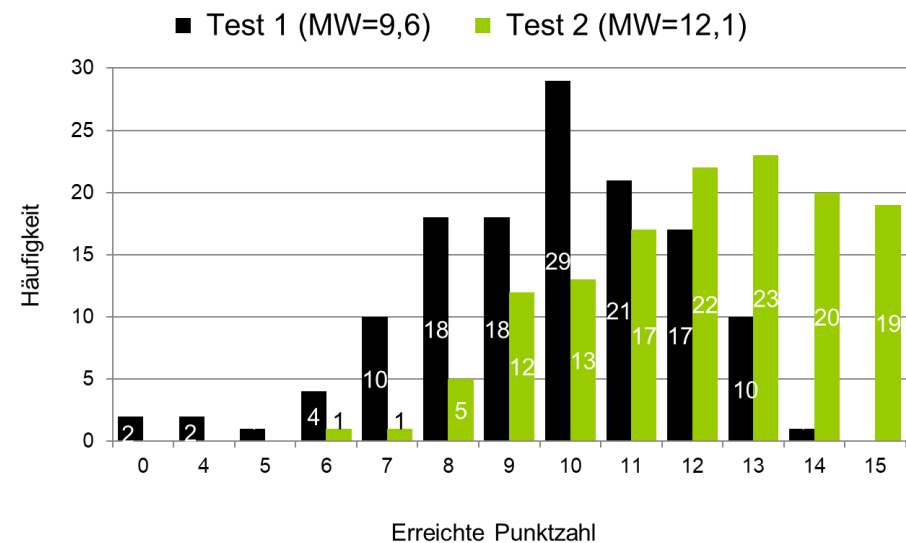
„Morgens müde abends blau...“

- 2006 Beratung BMVI
- 2008 Konzeptentwicklung
- 2008 Implementierung in der Berufsausbildung als festen Baustein im Arbeitsschutzmanagementsystem
- 2011-2012 Bundesmodellprojekt
- 2016 Überarbeitung und Neuauflage Handbuch

Zwischenfazit II

Evaluationen belegen, dass *Prev@WORK* sich bewährt hat

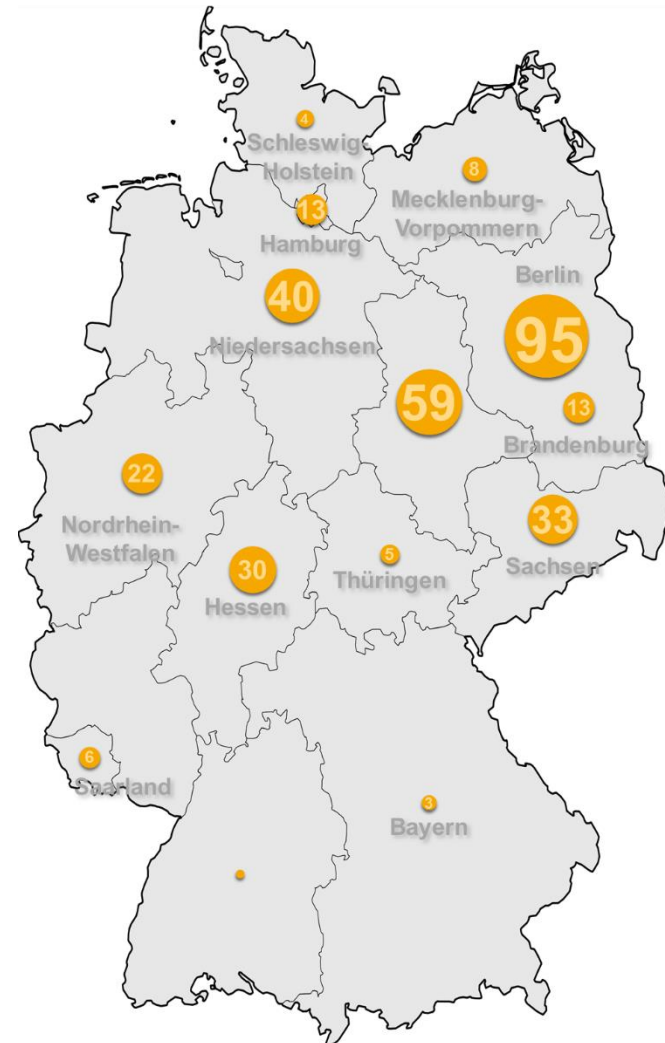
- in
 - Berufsschulen
 - großen Unternehmen
 - Verwaltungen
 - Ministerien
- für
 - beide Geschlechter
 - diverse Bildungsgrade
 - unterschiedliche Branchen



Prev@WORK-Trainer*innen insgesamt

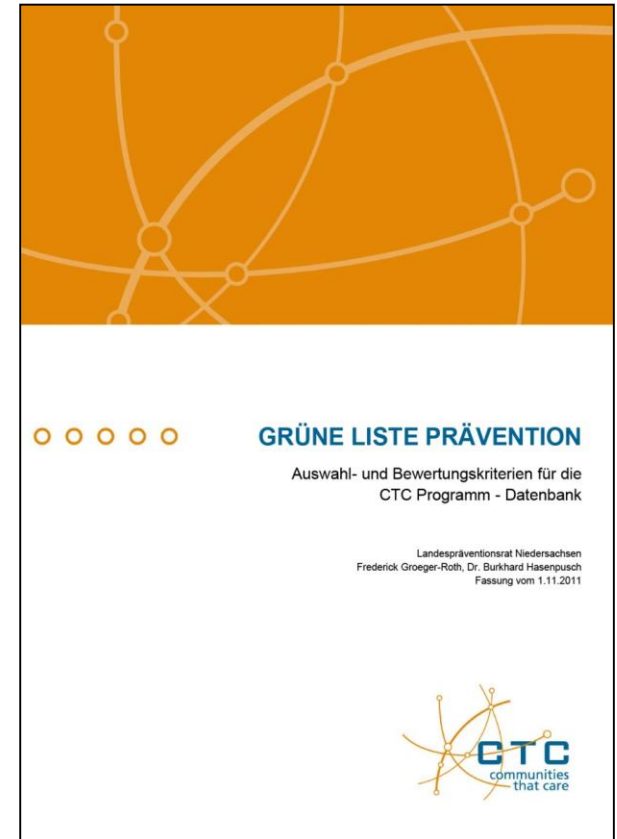
(Stand: 08/2018)

- 338 Prev@WORK-Trainer*innen in Deutschland
 - Beteiligung an bundesweiter Evaluation
 - Teilnahme an Qualitätskonferenzen
 - Kooperation, z.B. bei landesweit agierenden Firmen



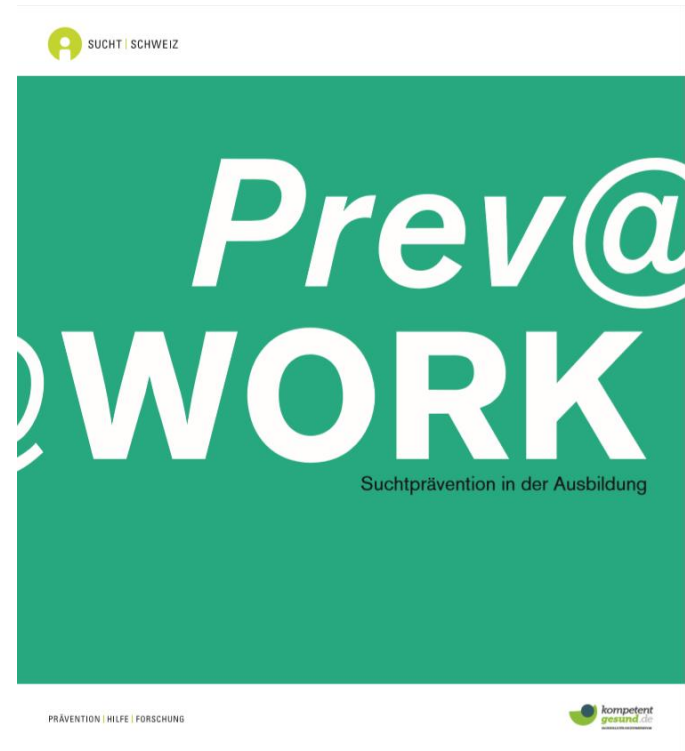
2018: Adaption von *Prev@WORK* für die Schweiz

und Aufnahme in die



Gemeinsame Ausweitung des Konzepts um...

- weitere Themen der psychischen Gesundheit, z.B. dem Umgang mit Stress und anderen psychischen Belastungen
- Methoden
 - aus der positiven Psychologie
 - zur Förderung von Resilienz
- Übungen zur
 - Achtsamkeit
 - Selbstbehauptung
 - Entspannung



Prävalenzen Stress und Substanzkonsum

- Schweizer Stressstudie 2010
 - 32% der Erwerbstätigen haben innerhalb der letzten zwölf Monate Medikamente oder sonstige Substanzen eingenommen, um Leistung zu steigern (Doping) oder um Stress zu bewältigen (Coping)
 - Häufigstes Motiv: trotz Schmerzen arbeiten können, gefolgt von abschalten/schlafen zu können und geistige Leistungsfähigkeit/Stimmung zu verbessern
- Studie mit 6275 Schweizer Studierenden: 13,7 % hatten bereits versucht, ihre Gehirnleistung im Studium mit Alkohol, illegalen Drogen oder verschreibungspflichtigen Medikamenten ohne Indikation zu verbessern

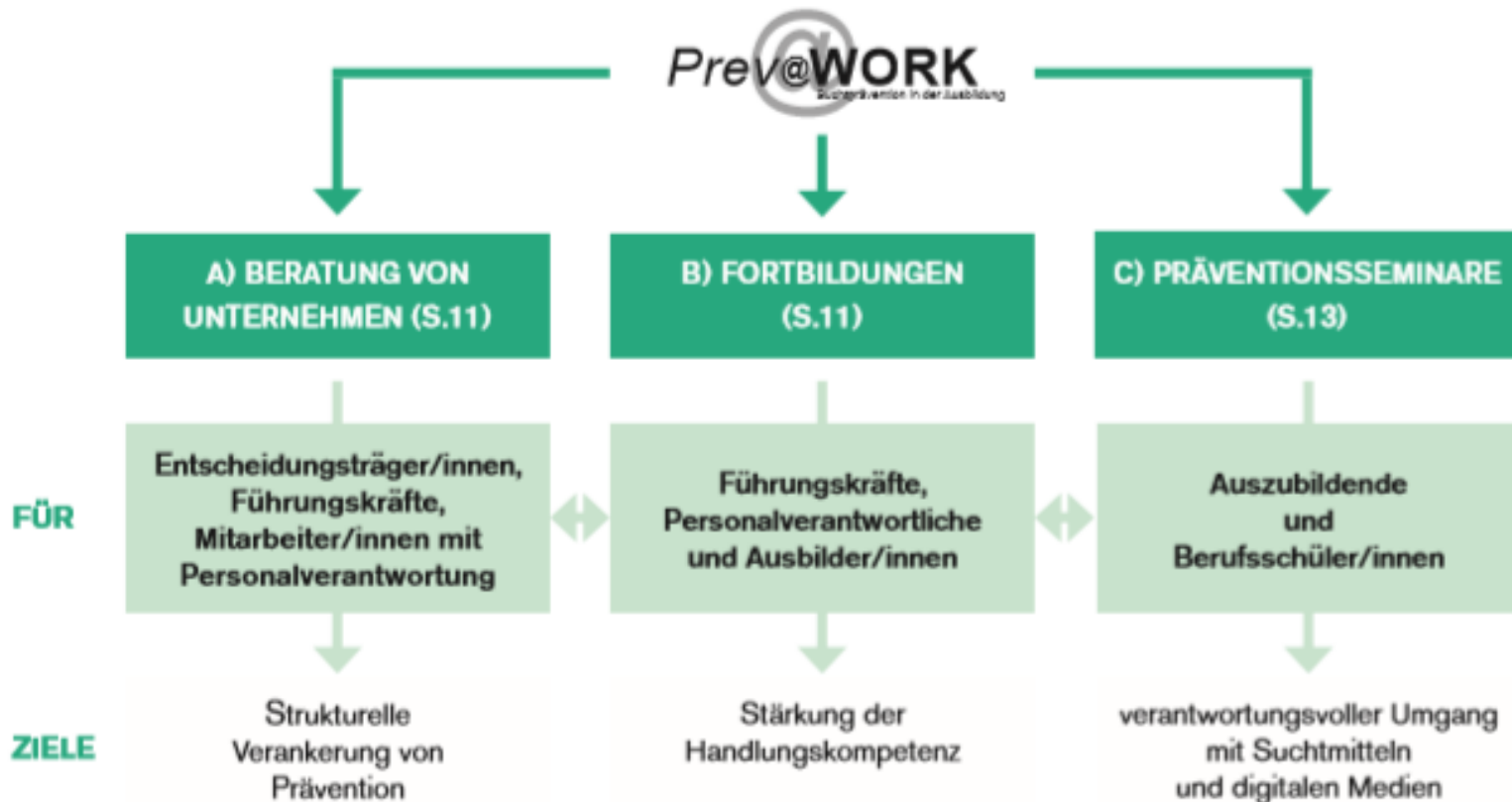
Quelle: To dope or not to dope: neuroenhancement with prescription drugs and drugs of abuse among Swiss University students, 2013

Prävalenzen Stress und Substanzkonsum

- Schweizer Befragung 1139 Jugendlichen aus 55 verschiedenen Berufsfach-, Berufsvorbereitungs- und Mittelschulklassen im Kanton Zürich hat ergeben, dass
 - 13,3% hatten bereits ein verschreibungspflichtiges Medikament, Alkohol oder illegale Drogen zur Verbesserung der schulischen Leistung eingenommen hatten
 - hauptsächlich Cannabis (4,5%)
 - Methylphenidat (4,0%)
 - Schlaf- und Beruhigungsmittel (2,7%).

Quelle: ISGF 2014

Was bietet *Prev@WORK*?



Grafik: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Arbeitsweltbezogene Risikofaktoren

- Hohe Arbeitsintensität
 - Komplexität der Aufgaben, häufige Unterbrechungen, Informationsflut
- Geringer Handlungsspielraum
 - Druck durch Vorgesetzte(n), Auftraggeber und/oder Kunden
- Geringe soziale Unterstützung
 - Mangel an offener Kommunikation und Teamwork, Konkurrenzkampf
- Mangel an Wertschätzung / Gratifikation
- Zu großes Arbeitspensum
 - Mehrarbeit, ineffiziente Arbeitsabläufe
- Körperliche Belastungen
 - z.B. Schichtarbeit, schweres Heben

Arbeitsweltbezogene Risikofaktoren

- Rollenstress
 - unklare Verantwortungsbereiche, unklare/unvollständige Vorgaben
- Aggressivität / Bullying
 - schlechtes Arbeitsklima
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Hoher investierter emotionaler Aufwand
- große Verantwortung
- Überzeugung, dass Arbeit gefährlich ist
- Mangel an Sinnhaftigkeit / ethische Bedenken

Bedeutsamste Entlastungsfaktoren

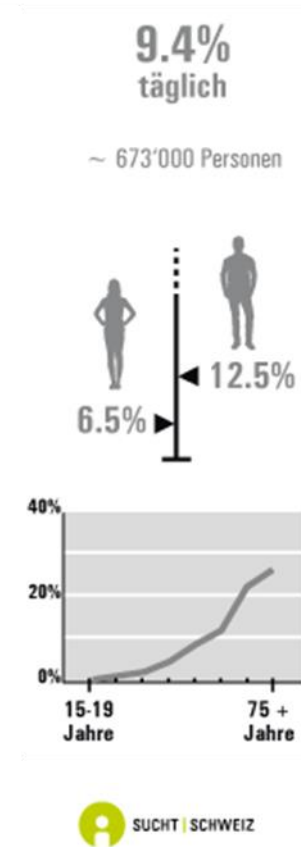
- Handlungsspielraum bei der eigenen Arbeitsorganisation
- Unterstützung durch Arbeitskollegen
- konstruktives Führungsverhalten
- Balance zwischen Arbeitseinsatz und Belohnung

Quelle: Schweizer Stresstudie 2010

Risikofaktoren 55+

- Verantwortungsbewusstsein und Leistungswille gross
- lange Betriebszugehörigkeit: starke Identifikation, gehobene Position
- sukzessives Vernachlässigen von Hobbies – Verlernen von Musse
- Abnahme der körperlichen Belastbarkeit
- nachlassende Flexibilität
- Gewohnheiten und Gewöhnung

Alkoholkonsum in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2016)



Kritischer Übergang Pensionierung

- sich nicht ausgelastet fühlen
- Abnahme sozialer Kontakte und Kontrolle
- Wegfall von Anerkennung für Leistung
- Verlust von Tagesstruktur
- negatives gesellschaftliches / (Selbst-)Bild

Fazit

Prävention im Arbeitskontext macht Sinn –
in allen Lebensphasen

