



Hinweise auf Suchtprobleme bei Mitarbeitenden?

Wir helfen weiter.



**Wenn Mitarbeitende
am Morgen häufig zu spät kommen ...**

**Wenn Mitarbeitende
unerklärlich schwankende Leistungen zeigen ...**

**Wenn Mitarbeitende
viele Absenzen haben ...**

**Wenn Mitarbeitende
Verhaltensauffälligkeiten zeigen ...**



**... kann dies auf übermässigen Konsum von Alkohol, Cannabis, Kokain
oder anderen Substanzen hinweisen.**



All diese legalen oder illegalen Stoffe – in der Fachsprache psychoaktive Substanzen genannt – sind in der Schweiz weit verbreitet. Die meisten Menschen konsumieren diese Substanzen moderat als Genussmittel, beispielsweise am Abend oder am Wochenende, ohne dadurch in Schwierigkeiten oder Abhängigkeit zu geraten. Nimmt der Konsum zu, kann sich dies jedoch belastend auf das Arbeitsumfeld auswirken. Für Vorgesetzte und HR-Abteilungen sind die Unsicherheit über die genaue Ursache und das richtige Vorgehen, die oft fruchtlosen Gespräche und Appelle eine Herausforderung.

Hier helfen wir weiter: Unsere Mitarbeitenden aus den Bereichen Psychiatrie, Allgemeinmedizin und Sozialarbeit sind auf Suchtprobleme spezialisiert und verfügen über langjährige Erfahrung.





**Die Arud:
Zentren für Suchtmedizin mit umfassendem Angebot**

Die Arud führt im Kanton Zürich vier Zentren für Suchtmedizin, in denen rund 800 Patientinnen und Patienten umfassend betreut werden.

Wir bieten Erwachsenen und Jugendlichen, die Schwierigkeiten mit Alkohol, Drogen, Medikamenten usw. haben, sowie betroffenen Angehörigen Unterstützung.

Das ambulante Angebot reicht von Information und Beratung über Abklärung bis zu einer Behandlung mit psychischen, sozialen oder körperlichen Schwerpunkten.

In allen Zentren ist eine rasche Aufnahme gewährleistet.





Unser Angebot für Unternehmen: zielgerichtet, bedürfnisorientiert, effektiv

Die Arud stellt ein breites Angebot für Unternehmen bereit, die mit problematischem Substanzkonsum konfrontiert sind: von Informationsvermittlung über Führungs-Coaching bis zu konkreten Hilfestellungen für betroffene Mitarbeitende.

In einem ersten unverbindlichen Gespräch klären wir gemeinsam, welche Massnahmen in Ihrer Situation sinnvoll sind. Dieses Gespräch kann in Ihrem Unternehmen oder bei uns stattfinden. Es ist für Sie kostenlos. Je nach vereinbarten Massnahmen folgen weitere Schritte:

Für Vorgesetzte, Personal- und Ausbildungsverantwortliche

- ↳ Bei Hinweisen auf übermässigen Substanzkonsum von Mitarbeitenden:
 - Situationsanalyse (Wie erkenne und werte ich Anzeichen, Hinweise und Verhalten des Mitarbeitenden?)
 - Information über Substanzen (Suchtmittel)
 - Planung des weiteren Vorgehens (Protokollierung, Thematisierung, weitere Massnahmen)
 - eventuell konkrete Vorbereitung eines Gesprächs mit dem betroffenen Mitarbeiter/der betroffenen Mitarbeiterin

- ↳ Falls sich der Verdacht erhärtet:
 - Verlaufsanalyse, Information, Planung des weiteren Vorgehens
 - Dreiergespräch mit dem Mitarbeitenden (inklusive Zielvereinbarung und Festlegung der Massnahmen)
 - prozessorientierte weitere Begleitung nach Bedarf

Für den Betroffenen

- ↳ Informationsvermittlung und Beratung
- ↳ Substanzorientierte, ärztliche Einzelbehandlung
- ↳ je nach Wunsch Paar- oder Familiengespräche
- ↳ bei Bedarf Hilfe bei der Suche nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten (zum Beispiel Selbsthilfegruppen)

Für das Unternehmen

- ↳ Referate, Weiterbildungen, Workshops zu Themen im Suchtbereich
- ↳ Erarbeitung eines Präventionskonzepts mit Massnahmenplan zum Umgang mit problematischem Substanzkonsum im Unternehmen



Unsere Behandlungen der Betroffenen sind krankenkassenpflichtig und werden durch uns entsprechend abgerechnet.

Dienstleistungen, die wir für Unternehmen erbringen, stellen wir gemäss unserem Aufwand in Rechnung. Gerne unterbreiten wir Ihnen einen Kostenvoranschlag.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Unsere Ansprechpartnerin für Sie:
Frau Irene Caspar Frey, Ärztliche Leiterin Zentrum Horgen
Herr Lars Stark, Ärztlicher Leiter Zentrum Hauptbahnhof

Telefon 058 360 50 00

E-Mail arud@arud.ch

Internet www.arud.ch





**Die Haltung der Arud:
akzeptierend, realistisch, individualisierend**

Wir haben einen akzeptierenden Ansatz.

Selbstverantwortung und Selbstbefähigung haben für uns eine zentrale Bedeutung. Deshalb erarbeiten wir mit unseren Klientinnen und Klienten gemeinsam realistische Zielsetzungen.

Wie arbeiten wir?

Der problematische Konsum von psychoaktiven Substanzen steht oft in einer negativen Wechselwirkung mit weiteren Problemen. Diese Probleme können dem Substanzkonsum zugrunde liegen, durch diesen verursacht oder unabhängig davon vorhanden sein. Darum bieten wir grundsätzlich individualisierte Behandlungen an, die auf die aktuelle Problemstellung abgestimmt und flexibel sind. Wir setzen eine umfassende Drogenmedizin ein. Darunter verstehen wir ein breites Angebot von ineinandergreifenden Massnahmen, die auf wissenschaftlichen Kriterien basieren. Es kommen Methoden zum Einsatz, die aus psychiatrisch-psychotherapeutischen, allgemeinärztlichen und sozialarbeiterischen Bereichen stammen.

Ist jeder, der Alkohol trinkt oder Kokain konsumiert, suchtfährdet?

Grundsätzlich unterscheiden wir bei psychoaktiven Substanzen zwischen risikoarmem Konsum, schädlichem Konsum und abhängigem Konsumverhalten. Viele Menschen konsumieren phasenweise in kleineren oder grösseren Mengen psychisch wirksame Substanzen als Genussmittel – dies, ohne dadurch in Schwierigkeiten oder Abhängigkeit zu geraten. Bei einigen Menschen kann der Drogenkonsum während bestimmter Lebensabschnitte ausser Kontrolle geraten und in dieser Zeit verschiedene Probleme verursachen. Diese Episoden werden im Allgemeinen früher oder später überwunden und hinterlassen keine oder nur sehr wenige Spuren. Einigen allerdings entgleitet die Kontrolle längerfristig; sie brauchen die Droge häufiger und immer regelmässiger und werden schliesslich abhängig davon.

Weshalb wird jemand abhängig?

Drogenkonsum und Drogenabhängigkeit liegen verschiedene Faktoren zugrunde: individuelle, biologische, biografische, soziale und gesellschaftliche. Nicht jeder Konsum von Stoffen, welche die Psyche beeinflussen, und auch nicht jede Form von Abhängigkeit wirkt sich negativ auf die Lebensqualität und den Gesundheitszustand des Einzelnen aus.



Kurzinformationen zu verschiedenen Substanzen

Alkohol

Substanz Äthylalkohol wird durch Vergärung von Zucker aus Früchten oder Getreide gewonnen. Bei uns am weitesten verbreitetes legales Suchtmittel.

Wirkung Anregend, entspannend, enthemmend. Bei höheren Dosen Verminderung der Reaktionsfähigkeit, Selbstüberschätzung, Gereiztheit, Aggressivität.

Symptome Gleichgewichts- und Sprechstörungen, visuelle Störungen (Doppeltsehen), Übelkeit. Je nach Dosis Schläfrigkeit.

Risiken Psychische und körperliche Abhängigkeit. Bei schwerer Überdosierung komatöse Zustände mit Todesfolge, v.a. bei zusätzlichem Konsum anderer beruhigender Substanzen (Benzodiazepine, Heroin). Bei Langzeitgebrauch Schädigung von Nerven und Gehirn, Leberschädigung (Zirrhose). Alkohol verstärkt die krebserregende Wirkung anderer Stoffe (z.B. Nikotin).

Amphetamin, Methamphetamin

Substanz Amphetamin (Methylphenylethylamin, «Speed») und Methamphetamin (d-N-Methylamphetamin, «Ice», «Cristal», «Thaipillen») wurden 1887 bzw. 1919 erstmals synthetisiert und als Medikamente für Asthmatiker und als Appetitzügler eingesetzt. Verbreitetes Dopingmittel im Krieg.

Wirkung Stark stimulierend, antriebs- und leistungssteigernd. Erhöhung des Selbstwertgefühls, müdigkeitsunterdrückend, appetitzügelnd.

Symptome Unruhe, Erregbarkeit, Schlafstörungen, erhöhte Herzfrequenz und erhöhter Blutdruck, Wahnzustände.

Risiken Psychische Abhängigkeit. Epileptische Anfälle, Herzrhythmusstörungen, Herz- und Hirninfarkte.

Cannabis

Substanz Cannabisprodukte werden aus der Hanfpflanze hergestellt. THC (TetraHydroCannabiol) ist der wichtigste Wirkstoff. Marihuana («Gras») besteht aus getrockneten Blüten und jungen Blättern der weiblichen Pflanze. Haschisch ist das getrocknete Harz aus den Drüsenhaaren der Pflanze. Wird meist mit Tabak gemischt und geraucht.

Wirkung Entspannend, appetitanregend, intensiviert die Gefühle, führt zu Gelassenheit und/oder grundloser Heiterkeit, das Zeiterleben verändert sich. Bei hoher Dosierung kann Cannabis leicht halluzinogen wirken. Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit können beeinträchtigt werden.

Symptome Anstieg von Herzschlag- und Pulsfrequenz, Rötung der Augen, Mundtrockenheit, übermässiges Hungergefühl, Schwindelgefühle. Bei hohen Dosen Kreislaufprobleme bis hin zum Kreislaufkollaps, unangenehme Gefühlsintensivierung bis hin zu halluzinatorischen Zuständen.

Risiken Mögliche psychische und leichte körperliche Abhängigkeit. Bei Risikopersonen vorzeitiges Auslösen von Schizophrenien. Entwicklungsstörungen bei massivem Konsum im Jugendalter. Atemwegs- und Lungenschädigung.

Ecstasy (und andere Designerdrogen)

Substanz MDMA (MethylenDioxyMethAmphetamin) ist ein Amphetaminderivat, das meistens in Pillenform konsumiert wird.

Wirkung Leichtes, unbeschwertes Gefühl, intensivierte Sinneseindrücke, enthemmend, gesteigertes Kontaktbedürfnis, reduziertes Hunger- und Durstgefühl, erhöhte Wachheit und Aufmerksamkeit.

Symptome Kieferkrämpfe, Muskelzittern, Übelkeit/Brechreiz, Erhöhung von Körpertemperatur und Blutdruck. Bei Überdosis können Halluzinationen auftreten.

Risiken Selten psychische Abhängigkeit. Ungenügende Flüssigkeitsaufnahme im Rausch und Gefahr eines Hitzschlags. Bei wiederholten hohen Dosierungen oder anhaltendem Konsum über längere Zeiträume ist eine Schädigung des Gehirns möglich.

GHB und GBL

Substanz GHB (GammaHydroxyButtersäure) wird im Körper zum Nervenbotenstoff GABA umgewandelt, der im Gehirn u.a. die Wach-/Schlafzustände regelt und die Wachstumshormone stimuliert. GBL ist eine Vorläufersubstanz von GHB, die im Körper in GHB umgewandelt wird. Beide Substanzen werden flüssig konsumiert.

Wirkung Dosisabhängig und individuell sehr unterschiedlich. Das Wirkungsspektrum reicht von Euphorie, Entspannung, Enthemmung, Wahrnehmungsintensivierung, Rededrang, leichtem Schwindel über Schläfrigkeit bis hin zu tiefem Schlaf oder Bewusstlosigkeit.

Symptome Je nach Dosis Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Atembeschwerden und Gedächtnisausfälle.

Risiken Psychische Abhängigkeit. Komatöse Zustände bei Überdosierung. Zusätzlicher Alkoholkonsum erhöht Risiko.

Heroin

Substanz Heroin (Diacetylmorphin) gehört zur Gruppe der Opiode und wird aus Rohopium hergestellt, einer Substanz, die aus Schlafmohn gewonnen wird. Weisses oder bräunliches Pulver. Wird geraucht (Folie), geschnupft oder gespritzt.

Wirkung Beruhigend, angstlösend und euphorisierend, wohliges Gefühl der inneren Wärme und Zufriedenheit, schmerzlindernd.

Symptome Pupillenverengung. Je nach Dosis Verlangsamung der Atmung, Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Juckreiz, Blutdruckabfall, Pulsverlangsamung.

Risiken Psychische und körperliche Abhängigkeit. Überdosierung kann zu Atemstillstand und Tod führen, v.a. in Kombination mit anderen beruhigenden Substanzen (Alkohol, Benzodiazepine).

Kokain

Substanz Wird aus den Blättern des südamerikanischen Kokastrauches gewonnen. In kristalliner Form weisses oder gelbliches, bitter schmeckendes Pulver. Wird in der Regel geschnupft, kann aber auch gespritzt oder als Base (Freebase, Crack) geraucht werden.

Wirkung Euphorisierend, erhöht die Leistungsfähigkeit und steigert das Selbstvertrauen. Wegfall von Hemmungen und Ängsten, Unterdrückung von Müdigkeit, Hunger und Durst, Verengung der Blutgefässe, Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck, Bewegungsdrang, Unruhe, Redseligkeit. Bei Nachlassen der Wirkung Erschöpfung, Verstimmung, Angstgefühle und starker Drang zur Wiedereinnahme. **Symptome** Schlafstörung, Gereiztheit, Aggressivität, Angst- und Wahnzustände, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität, Muskelkrämpfe und Muskelzittern. Bei Entzug depressive Zustände.

Risiken Psychische Abhängigkeit. Herzinfarkt oder Hirnschlag wegen Gefässverengung, chronische Entzündungen und Schäden der Nasenschleimhaut und Nasenscheidewand beim Schnupfen, Schädigung der Lunge und Atemwege beim Rauchen von Freebase und Crack. Kokainpsychose mit paranoiden Wahnzuständen.

LSD

Substanz LSD (LysergsäureDiäthylamid) ist eine halluzinogene Substanz, die vom Basler Chemiker Albert Hoffmann 1943 aus dem Getreidepilz Mutterkorn isoliert wurde. LSD wird flüssig, auf Fließpapierträger oder als Mikrotabletten aus Gelatine geschluckt.

Wirkung Intensiviert und verfremdet die Sinneswahrnehmungen und das RaumZeit-Empfinden. Stimmung und Gefühle können sich abrupt verändern.

Symptome Atembeschwerden, Herzrasen, Schweissausbrüche, Blutdruckschwankungen und Übelkeit.

Risiken Je nach psychischer Stabilität, Stimmungslage und Umgebung Orientierungsverlust, Panik oder Wahnvorstellungen («Horrortrips»).

Medikamente**Ritalin**

Substanz Ritalin® (Methylphenidat) ist ein Amphetaminderivat, das zur Behandlung des Hyperkinetischen Syndroms eingesetzt wird.

Wirkung Antriebs- und leistungssteigernd, euphorisierend.

Symptome Erhöhung von Herzfrequenz und Blutdruck, Schlafstörungen, Unruhe.

Risiken Psychische Abhängigkeit. Angst- und Wahnzustände. Halluzinationen. Muskelkrämpfe.

Valium, Rohypnol, Dormicum, Seresta

Substanz Valium® (Diazepam), Rohypnol® (Flunitrazepam), Dormicum® (Midazolam), Seresta® (Oxazepam) sind Beruhigungs- und Schlafmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine. Sie werden zur Behandlung psychischer Krisenzustände, u.a. zur Entzugsbehandlung, eingesetzt.

Wirkung Benzodiazepine wirken erregungs- und angstmindernd, abhängig von der Dosis einschläfernd und muskelentspannend.

Symptome Verwaschene Sprache, Gang-Unsicherheit, Gedächtnisstörungen (Ausfälle, Blackouts).

Risiken Bei längerer Einnahme psychische und körperliche Abhängigkeit. Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung, Gefahr von Überdosierungen mit Todesfolge, v.a. in Kombination mit anderen beruhigenden Substanzen (Alkohol, GHB/GBL, Heroin).

Viagra

Substanz Viagra® (Sildenafil) wird zur Behandlung von Erektionsstörungen eingesetzt. Taucht auf dem Schwarzmarkt unter dem regulären Produktnamen auf, wurde aber auch schon in Ecstasy-Tabletten entdeckt.

Wirkung Über Stunden anhaltende Erektionen durch Steigerung der Blutzufuhr in den Penis.

Symptome Blutdrucksenkung, Kopfschmerzen.

Risiken Risiken bestehen beim gleichzeitigen Konsum mit anderen blutdrucksenkenden Substanzen (z.B. Poppers) und bei Herz-/Kreislaufkrankungen.

Poppers

Substanz Poppers (Amylnitrit) wurde erstmals 1857 synthetisiert und wurde ursprünglich zur Behandlung von Angina Pectoris eingesetzt. Die Flüssigkeit wird direkt aus der Flasche inhaliert.

Wirkung Nur einige Minuten anhaltende Wirkung. Euphorie, Intensivierung des Orgasmus, Muskelentspannung, Blutdruckabfall, Erhöhung der Herzschlagfrequenz, Hitzegefühl.

Symptome Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen, Bewusstseinsverlust. **Risiken** Darf auf keinen Fall geschluckt werden, da dies schwere Verätzungen der Schleimhäute zur Folge hat. Risiken bestehen vor allem für Personen mit Atemwegserkrankung sowie mit Herz- und Kreislauferkrankungen.

Tabak (Nikotin)

Substanz Nach Alkohol am weitesten verbreitetes legales Suchtmittel. Tabak enthält über 4000 Inhaltsstoffe, der Hauptwirkstoff ist Nikotin. Für die krebserregende **Wirkung** sind Verbrennungsprodukte im Tabak verantwortlich. Wirkung Stimulierend, bei höheren Dosen beruhigend und muskelentspannend, mindert Hunger-, Angst- und Aggressionsgefühle.

Symptome Gefässverengung, Herzfrequenz- und Blutdruckerhöhung.

Risiken Grosses Abhängigkeitspotenzial. Erhöhtes Risiko für Herz-, Gefäss- und Lungenerkrankungen (Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen der Extremitäten wie z.B. «Raucherbein», chronische Bronchitis, Krebserkrankungen der Atemwege), Schädigung der Magenschleimhaut.

