

## Frühindikatoren für Risikokonsum und / oder Alkoholabhängigkeit

Nachfolgend sind mögliche Anzeichen für übermässigen Alkoholkonsum (je nach Trinkmuster: Periodischer Trinker, Spiegeltrinker, Rauschtrinker, Konflikttrinker) aufgeführt.

**Achtung:** Diese Anzeichen können auf einen Suchtmittel-Missbrauch hindeuten, müssen aber nicht.

<b>Konsummuster</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jemand trinkt ausserhalb der Arbeitszeit bei jeder Gelegenheit konsequent Alkohol (Feierabend, Apéros, Mittagessen)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinken während der Arbeitszeit</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umwege machen, damit man Alkohol konsumieren kann (z.B. ausserhalb Kantine essen, weil es da keinen Alkohol gibt)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übermässiger Konsum, z.B. in unpässlichen Situationen (Rausch an Firmenfest, etc.)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mehr trinken, als man ursprünglich wollte (z.B. ein Feierabend-Bier endet immer erst bei der vierten Stange)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heimliches Trinken</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herunterspielen des eigenen Alkoholkonsums („ab und zu ein Glas Wein zum essen“), er trinkt jedoch jeden Abend am Stammtisch Bier</li> </ul>
<b>Verhaltensmuster</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heftiges Abstreiten, wenn die Person auf übermässigen Alkoholkonsum angesprochen wird.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsleistung zurückgehend, Fehler häufen sich, Ungenauigkeit</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unentschuldigtes Fernbleiben</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausreden und Widersprüche als Entschuldigung fürs Fernbleiben (z.B. „Meiner Frau ging es schlecht.“ – „Wir haben bei dir zu Hause angerufen, sie wusste nicht, wo du bist.“)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Häufige Kurzzeitabsenzen (Montagsmorgen, Dreitagesabsenzen ohne Arztzeugnis)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zu spät kommen, ohne ersichtlichen Grund</li> </ul>
<b>Äusserlichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geruch nach Alkohol („Fahne“)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ungepflegtes Äusseres, sich vernachlässigen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rote Innenhandflächen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Das Augenweiss verfärbt sich gelblich (weist bereits auf eine verminderte Lebertätigkeit hin)</li> </ul>
<b>Entzugerscheinungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konzentrationschwäche</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Starke Stimmungsschwankungen (morgens zermürbt; sobald Alkohol konsumiert wird, Heiterkeit)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zitternde Hände</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leicht reizbar, aggressiv</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halluzinationen (z.B. sehen von weissen Mäusen, etc.)</li> </ul>