

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

Letzte Aktualisierung: 17.06.2005 +++ Letzte Aktualisierung

"un-abhängig"



Hilfeprogramm der Stadtverwaltung Regensburg
bei substanzbezogenen Störungen am Arbeitsplatz

logo der ag suchthilfe: m.baier, mosaic-applet: anfyteam.com, techn.umsetzung: personalamt 11.4 d.schmiedel
Frame-Version Java MS IE 1024x768 - Versionen für andere Bildschirm-Auflösungen (800x600 bzw. 1280x800) sind in Vorbereitung.

Stadtverwaltung Regensburg

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

Sucht - was ist das?

Seite 1 

Zunächst ist festzuhalten, dass sich ein **Suchtverhalten** aus einem ganz normalen alltäglichen Verhalten ableitet.

In unserer Gesellschaft ist es sicher normal, wenn bei bestimmten Anlässen, sei es nun ein Geburtstagsfest, eine Hochzeit oder vielleicht auch nur ein **gemütliches** Abendessen mit guten Freunden, ein Gläschen Wein oder Bier getrunken wird. Normal ist es auch, wenn Menschen rauchen und sich ein gutes Essen schmecken lassen. Ebenso normal ist es, bei Schmerzen oder anderen Befindlichkeitsstörungen ein entsprechendes Medikament einzunehmen.

Wann wird dieses Verhalten jedoch zum Suchtverhalten, also zur Sucht?

Stadtverwaltung Regensburg

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

- Home
- Sucht - was ist das?
- Vom Genuss zum Missbrauch
- Zahlen - Daten - Fakten**
- DV "Suchthilfe"
- Hilfemöglichkeiten
- Gesprächsfäden für Vorgesetzte
- Checkliste für die Gesprächsführung
- Schwarzes Brett
- Aktuelles
- Betriebliche Suchthilfe
- AG Suchthilfe
- Kontakt
- Glossar
- Legal disclaimer

Vom Genuss zum Missbrauch - gesundheitliche Risiken für jederman/jederfrau

Wie wir wissen, können alkoholische Getränke, in Maßen genossen, der reine Genuss sein. Zunehmend wird bekannt, dass verschiedene Getränke, z.B. Rotwein, sogar gesundheitsförderliche Wirkungen haben können.

Oberhalb einer bestimmten Grenze verkehrt sich diese Wirkung allerdings ins Gegenteil. Das Risiko für eine Vielzahl an körperlichen Erkrankungen, bei der viele Organsysteme betroffen sein können, steigt erheblich an.

Als Faustregel gilt

- für Frauen: Trinken Sie nicht mehr als 20 g reinen Alkohol täglich!
- für Männer: Trinken Sie nicht mehr als 40 g reinen Alkohol täglich!

20 g Alkohol sind ungefähr enthalten in:

- in einem viertel Liter Wein oder
- einem halben Liter Bier oder
- in drei einfachen Schnäpsen

Für die unterschiedlichen Grenzwerte sind biologische Unterschiede verantwortlich: Bei gleicher Trinkmenge und gleichem Körpergewicht erreicht der Alkoholgehalt der Frau einen etwa 20 % höheren Wert. Eine der Ursachen dafür ist, dass die weibliche Leber Alkohol langsamer abbaut.

Wenn Sie also weiter Alkohol mit Genuss trinken und dabei körperlich gesund bleiben wollen, dann beachten Sie die empfohlenen Grenzwerte!




Stadtverwaltung Regensburg

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

- Home
- Sucht - was ist das?
- Vom Genuss zum Missbrauch
- Zahlen - Daten - Fakten**
- DV "Suchthilfe"
- Hilfemöglichkeiten
- Gesprächsfäden für Vorgesetzte
- Checkliste für die Gesprächsführung
- Schwarzes Brett
- Aktuelles
- Betriebliche Suchthilfe
- AG Suchthilfe
- Kontakt
- Glossar
- Legal disclaimer

Zahlen - Daten - Fakten

I. Allgemeine statistische Zahlen zum Thema Sucht

II. Kosten durch alkoholbedingte Krankentage bei der Stadtverwaltung Regensburg

II. Statistische Angaben zur Arbeit der Betrieblichen Suchthilfe (Stadtverwaltung Regensburg)

I. Allgemeine statistische Zahlen zum Thema Sucht

Stadtverwaltung Regensburg

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

- Home
- Sucht - was ist das?
- Vom Genuss zum Missbrauch
- Zahlen - Daten - Fakten
- DV "Suchthilfe"
- Hilfemöglichkeiten
- Gesprächsleitfaden für Vorgesetzte
- Checkliste für die Gesprächsführung
- Schwarzes Brett - Aktuelles
- Betriebliche Suchthilfe
- AG Suchthilfe
- Kontakt
- Glossar
- legal disclaimer

Dienstvereinbarung
zur Gesundheitsvorsorge und -fürsorge
für suchtgefährdete Beschäftigte

(Dienstvereinbarung Suchthilfe)

PDF-Version
(erfordert Acrobat Reader)

[zur Übersicht](#)

Stadtverwaltung Regensburg

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

- Home
- Sucht - was ist das?
- Vom Genuss zum Missbrauch
- Zahlen - Daten - Fakten
- DV "Suchthilfe"
- Hilfemöglichkeiten
- Gesprächsleitfaden für Vorgesetzte**
- Checkliste für die Gesprächsführung
- Schwarzes Brett - Aktuelles
- Betriebliche Suchthilfe
- AG Suchthilfe
- Kontakt
- Glossar
- legal disclaimer

Gesprächsleitfaden für Vorgesetzte

[Gesprächsleitfaden für Vorgesetzte \(Word-Dokument\)](#)

Hinweis: Wenn Office (Word, Excel) installiert ist, wird das Word-Dokument beim Anklicken mit der **linken** Maustaste direkt in einem neuen Fenster des Internet-Explorers geöffnet. Alternativ ist der Download auch durch Anklicken mit der **rechten** Maustaste und "Ziel speichern unter" möglich.

Stadtverwaltung Regensburg

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

Home
Sucht - was ist das?
Vom Genuss zum Missbrauch
Zahlen - Daten - Fakten
DV "Suchthilfe"
Hilfemöglichkeiten
Gesprächsleitfaden für Vorgesetzte
Checkliste für die Gesprächsführung
**Schwarzes Brett
Aktuelles**
Betriebliche Suchthilfe
AG Suchthilfe
Kontakt
Glossar
legal disclaimer

Schwarzes Brett/Aktuelles

(1) Hinweise/Neuigkeiten/Termine zum Thema "Sucht" und zur Arbeit der AG Suchthilfe:

[Klicken Sie hier](#)

(2) Meinungen:

Teilen Sie der Arbeitsgruppe Suchthilfe und den anderen Besucherinnen/Besuchern dieser Seite mit, was Sie zu dem Thema "Sucht" zu sagen haben.

Es gibt drei wichtige Gründe, warum gerade **Ihre** Meinung zählt:

- In der Vielfalt der Meinung liegt das Potenzial für Veränderungen.
- Auch ein kleiner Anstoß kann zur Lawine werden.
- Wer nicht wenigstens den Versuch unternimmt etwas zu verbessern, darf auch nicht kritisieren.

[Klicken Sie hier.](#)
AGSuchthilfe@Regensburg.de

Hinweis: Wir versichern, dass wir alle ernst gemeinten Mitteilungen inhaltlich unverändert und soweit möglich ungekürzt (auf Wunsch auch anonym) auf dieser Seite zur Information aller anderen Leserinnen und Leser einstellen werden.

Stadtverwaltung Regensburg

://arbeitsgruppe suchthilfe

technische Hinweise

Home
Sucht - was ist das?
Vom Genuss zum Missbrauch
Zahlen - Daten - Fakten
DV "Suchthilfe"
Hilfemöglichkeiten
Gesprächsleitfaden für Vorgesetzte
Checkliste für die Gesprächsführung
Schwarzes Brett
Aktuelles
Betriebliche Suchthilfe
AG Suchthilfe
Kontakt
Glossar
legal disclaimer

Kontaktadresse

Falls Sie Fragen zum diesem Thema haben oder sich beraten lassen wollen, wenden Sie sich bitte an die

Betriebliche Suchthelferin der Stadt Regensburg: Frau Gudrun Wilke

Telefon: 09 41/507-1131 (dienstlich)
09 41/89 42 99 (privat)
01 60/91 14 94 89 (handy)

Fax: 09 41/8 10 74 97

Email: wehmaster

Telefonberatung: Jeden Dienstag von 16:00 bis 18:00 Uhr und Mittwoch von 11:30 bis 14:30 Uhr unter der Telefonnummer 0941 507-1131.

Räumlichkeiten und Öffnungszeiten:

Büro: Roter Herzfleck, Erdgeschoss, Zi.-Nr. 5

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.30 Uhr bis 14.00 Uhr, nachmittags/abends nach Vereinbarung

Alle vertraulichen Gesprächsinhalte mit Betroffenen und deren Angehörigen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht, die nur mit ausdrücklicher Einwilligung der Betroffenen aufgehoben werden kann.

<mailto:wehmaster>

Stadtverwaltung Regensburg