

„Doping“-Szene Arbeitsplatz

Immer mehr Arbeitnehmer greifen zu leistungssteigernden Mitteln

Im Arbeitsleben werden immer größere Leistungen erwartet. Neben Ausdauer und Stressresistenz sind gutes Erinnerungsvermögen, fokussierte Aufmerksamkeit und lebhaftige Kreativität besonders wichtig. Um den Erwartungen gerecht zu werden, dopen sich immer mehr Arbeitnehmer: Laut einer aktuellen Studie der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) nehmen etwa fünf Prozent der Beschäftigten Medikamente zur Leistungssteigerung ein, was eine enorme Suchtgefährdung bedeutet. Auf Dauer sind abhängige Mitarbeiter jedoch weniger produktiv. Die aktuelle wirtschaftliche Situation und die damit einhergehende Angst um den Arbeitsplatz lassen einen weiteren Anstieg befürchten.

Wussten Sie schon, dass...

...Medikamentenabhängigkeit laut Schätzungen der Bundesärztekammer Kosten in Höhe von 14 Milliarden Euro pro Jahr verursacht?

So genanntes Alltagsdoping ist bereits weit verbreitet und gesellschaftlich akzeptiert. Dazu zählen beispielsweise der Konsum von Kaffee und Energiedrinks, um die Leistung zu erhöhen, Alkohol und Zigaretten zur Entspannung und das Einnehmen pflanzlicher Mittel bei Gemütsschwankungen. Inzwischen greifen immer mehr Arbeitnehmer aber zu verschreibungspflichtigen Medikamenten, um Stress und berufliche Anforderungen zu meistern. Vor allem Psycho- und Neuropharmaka werden zur Steigerung von Konzentration, Merkfähigkeit oder Belastbarkeit eingenommen. Beim Doping für die Arbeit verfolgen Konsumenten zwei zentrale Ziele: Sie wollen ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern,

etwa Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen, um damit Probleme leichter zu lösen. Außerdem soll das psychische Wohlbefinden gesteigert werden, beispielsweise durch mehr Selbstbewusstsein und einer besseren Stimmung. Frauen greifen eher auf Antidepressiva wie Fluoxetin zurück, während Männer Medikamente bevorzugen, die Gedächtnisproblemen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen entgegenwirken. Der gängigste Wirkstoff ist Methylphenidat, der zur Behandlung von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) eingesetzt wird. Jedes Medikament verursacht jedoch unerwünschte Nebenwirkungen. Bei der Einnahme von Fluoxetin kommt es beispielsweise zu Desorientiertheit, Schlafstörungen und sogar suizidalen Verhaltensweisen. Methylphenidat erzeugt unter anderem eine irrealer Euphorie, Selbstüberschätzung und Herz-Kreislauf-Beschwerden. „Die Einnahme von Medikamenten ohne medizinische Notwendigkeit ist ungesund und kann abhängig machen. Daher ist es wichtig, dagegen vorzugehen“, erklärt Dominik Hammer, Diplom-Psychologe und Suchtbeauftragter von TÜV SÜD. „Um gar nicht erst auf künstliche Mittel zurückgreifen zu müssen, sollten Mitarbeiter lernen, richtig mit Leistungsdruck und Anspannung umzugehen. Es gibt viele Möglichkeiten, ohne Medikamente für Ausgleich zu sorgen. Sport, Yoga oder bewusst gewählte Auszeiten sind nur ein paar Beispiele“.

„Wer seine Stressoren kennt, kann sie leichter vermeiden beziehungsweise besser damit umgehen“, erläutert Dominik Hammer. „Wir bieten den Unternehmen zum einen Anti-Stress-Seminare an, in denen die Teilnehmer genau das lernen können, und zum anderen den Workshop ‚Doping

fürs Büro‘, bei dem vor allem Führungskräften das rechtzeitige Erkennen von Gesundheitsrisiken näher gebracht wird.“ Verschiedene Beratungsangebote helfen großen und kleinen Unternehmen, wenn Mitarbeiter Suchtverhalten zeigen.

Die Fakten im Überblick

So geht's auch ohne Doping

Eine Tasse Kaffee zum Wachwerden am Morgen und ein Glas Wein zum Einschlafen am Abend. Beides sind gängige Mittel des Alltagsdopings. Immer mehr Arbeitnehmer greifen aber inzwischen zu verschreibungspflichtigen Medikamenten, um ihre Leistungen zu verbessern. Diese Arzneimittel sind nicht ungefährlich und verursachen vor allem bei gesunden Konsumenten starke Nebenwirkungen. Die Experten von TÜV SÜD geben Tipps zur Suchtprävention und zur Suchtbekämpfung.

Dopingmittel und ihre Nebenwirkungen

Wirkstoffe wie Methylphenidat, Bestandteil von Ritalin, und Modafinil sowie verschiedene Antidementiva werden zur **Verbesserung von Konzentration und Merkfähigkeit** eingenommen. Die Medikamente verursachen bei gesunden Konsumenten neben einer Steigerung der Leistungsfähigkeit enorme Nebenwirkungen: Unter anderem können Schlafstörungen, Nervosität, Selbstüberschätzung, Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie Depressionen auftreten. Sogar eine psychische Abhängigkeit ist wahrscheinlich. Um das **persönliche Wohlbefinden** zu verbessern, nehmen inzwischen immer mehr Arbeitnehmer Antidepressiva wie Fluoxetin oder Betablocker ein. Fluoxetin wird vor allem in den USA

bereits zu den Lifestyledrogen gezählt und am häufigsten im Zusammenhang mit beruflichem Doping erwähnt. Nebenwirkungen wie Angst, Schwindel, Störungen der Sexualfunktion, Einschränkung des Denkvermögens bei zu hoher Dosierung und Neigung zu suizidalem Verhalten.

Gesunde Alternativen zu Medikamenten

Die Einnahme von Medikamenten ohne medizinische Notwendigkeit ist ungesund und kann abhängig machen. Vorbeugen ist bekanntlich besser: Um gar nicht erst auf Doping zurückgreifen zu müssen, sollten Mitarbeiter lernen, richtig mit Leistungsdruck und Anspannung umzugehen. Effektives Stressmanagement beinhaltet unter anderem das Erkennen von Stressoren, wie Überlastung oder Zeitdruck, und den richtigen Umgang mit ihnen. Entspannungsübungen, positive mentale Einstellungen, aber auch kontrollierte Anspannung des Organismus helfen, den Berufsalltag besser zu meistern.

Sport ist besser als jedes Arzneimittel: die Bewegung, am besten an der frischen Luft, verbessert nicht nur Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung sondern baut auch Stress ab und verringert das Risiko, an Depressionen zu erkranken. Daher ist es vorteilhaft, den Arbeitnehmern ein betriebliches Sportprogramm oder Vergünstigungen bei Schwimmbädern, Sportvereinen oder Fitnessstudios anzubieten. Wichtig ist auch eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Wer nur noch arbeitet und sich keine Freizeit mehr gönnt, hat keine Zeit zur Regeneration und ist gefährdet, Medikamente zum Aufbau neuer Energie einzusetzen. Nicht zu unterschätzen sind ein gutes Arbeitsklima, eine funktionierende Kommunikation und die Zufriedenheit mit der eigenen Arbeit. Sie fördern die Motivation und Leistungsfähigkeit ohne jede Nebenwirkungen.

Führungskräfte tragen für ihre Angestellten Verantwortung und müssen daher über die gängigen Doping-Methoden unterrichtet werden; außerdem bedarf es gezielter Schulung, um erkennen können, ob ein Mitarbeiter suchtgefährdet oder bereits süchtig ist. Hier bieten sich Workshops an, die speziell Führungskräfte, Personalverantwortliche und Betriebsräte zu diesen Themen informieren und schulen.

Professioneller Umgang mit Suchtgefährdung im Betrieb

Erkennt ein Vorgesetzter, dass einer seiner Mitarbeiter auffällig ist, sollte er diesen unmittelbar und deutlich ansprechen, um dem Mitarbeiter zu zeigen, dass er dieses Verhalten nicht dulden wird. Zugleich muss aber auch Hilfe angeboten werden. Oft ist es für betroffene Mitarbeiter einfacher und angenehmer, wenn die Hilfe von außerhalb des Unternehmens kommt. Die TÜV SÜD Life Service bietet sowohl für Einzelfälle individuelle und an die jeweilige Situation angepasste Beratungen an als auch Workshops für Firmen, die im Rahmen einer Betriebsvereinbarung Suchtprävention, Frühintervention und Suchtkrankenhilfe regeln wollen. Professionelle Hilfe bieten auch Suchtberatungsstellen und niedergelassene Psychotherapeuten an, die es in jeder größeren Stadt gibt.

Hintergrundwissen

Gedopt ins Büro – Risiken und Nebenwirkungen

Den Begriff Doping verbinden die meisten Menschen mit dem Leistungssport. Doch inzwischen wird auch im Arbeitsleben immer häufiger gedopt: Neben Kaffee, Zigaretten und dem Glas Wein am Abend greifen viele auch auf Medikamente wie Antidepressiva oder Ritalin zurück. Arbeitneh-

mer stehen unter wachsendem Druck, da wird der Griff zu chemischen Hilfsmitteln für die eigene Leistungsfähigkeit immer beliebter. Laut DAK-Gesundheitsreport 2009 sagen etwa fünf Prozent der Berufstätigen von sich, dass sie Doping-Mittel einnehmen oder schon einmal eingenommen haben. Die Gesundheitsexperten der TÜV SÜD Life Service informieren über Auslöser, Substanzen und Folgen von Doping am Arbeitsplatz.

Unter Doping am Arbeitsplatz versteht man die Einnahme von Medikamenten von gesunden Personen zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens sowie für eine höhere Belastbarkeit in beruflichen und privaten Stresssituationen.

Warum wird gedopt?

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen Medikamente missbräuchlich verwenden. Auslöser sind oft belastende Rahmenbedingungen. Das können berufliche Schwierigkeiten wie Angst um den Arbeitsplatz und direkte Konkurrenz unter Kollegen sowie Überforderung durch dauernden Termindruck oder zu viele Aufgaben sein. Aber auch mangelnder Ausgleich bei Anspannung und Stress oder eine unausgeglichene Work-Life-Balance können die Neigung zur Einnahme von leistungssteigernden Arzneimitteln erhöhen. Wenn die Kommunikation zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern gestört ist, wird der Alltag schwierig und der Griff zu verschreibungspflichtigen Medikamenten attraktiver. Im Gesundheitsreport 2009 der DAK wurde festgestellt, dass Beschäftigte, die an ihrem Arbeitsplatz unter dauerndem Stress stehen, die missbräuchliche Verwendung von Medikamenten für vertretbarer halten als weniger stressbelastete. Aus Angst vor Arbeitsplatzverlust kurieren gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten Arbeitnehmer ihre Krankheiten selten voll

aus. Um schnell wieder einsatzfähig zu sein, wird eine Vielzahl an Arzneien eingenommen. An die Dauerwirkung von Mitteln kann man sich schnell gewöhnen und so in eine Abhängigkeit abrutschen. Verstärkt wird dies noch durch die Tatsache, dass die Einnahme von Medikamenten bei Schmerzen, Unwohlsein oder Stress ein gesellschaftlich akzeptiertes Bewältigungsverhalten ist.

Internetumfrage der Zeitschrift Gehirn & Geist: Von 170 Befragten würden 60 Prozent Medikamente zur Steigerung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit einnehmen, wenn es Mittel gäbe, bei denen keine Nebenwirkungen zu befürchten wären.

Kein Dopingmittel ohne Nebenwirkungen

Mit Doping im Büro werden meist zwei zentrale Ziele verfolgt: Zum einen die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und zum anderen die Steigerung der kognitiven Fähigkeiten.

Für ein besseres Wohlbefinden werden in erster Linie Antidepressiva wie Fluoxetin eingesetzt. Sie steigern die Handlungsbereitschaft und wirken stimmungsaufhellend. In den USA gilt Fluoxetin bereits als Lifestyledroge und ist eines der gängigsten Medikamente in der Dopingsszene Arbeitsplatz. Es muss aber mit starken Nebenwirkungen wie Desorientiertheit, Störung der Sexualfunktion und sogar suizidalem Verhalten gerechnet werden. Beta-blocker, die eigentlich bei Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen und Migräne eingesetzt werden, erhöhen sowohl die physische als auch die psychische Belastbarkeit des Konsumenten und sind besonders bei Ärzten und Managern beliebt. Häufige Nebenwirkungen sind Schwindel, Impotenz bei Männern und eine starke

Blutdrucksenkung. Außerdem können bei zu hoher Dosierung das Konzentrations- und Denkvermögen eingeschränkt werden.

Arbeitnehmer, die kurzfristig ihre kognitiven Leistungen verbessern wollen, greifen in erster Linie zu Medikamenten mit dem Wirkstoff Methylphenidat, beispielsweise Ritalin. Entwickelt wurde dieses Arzneimittel zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS). Aber auch kognitiv stark beanspruchte Menschen wie Studenten oder Mediziner verwenden diesen Wirkstoff häufig, um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und Müdigkeit zu unterdrücken. Die möglichen Nebenwirkungen sind enorm: Neben Schlafstörungen, irrealer Euphorie und Selbstüberschätzung kann es zu Herz-Kreislauf-Beschwerden, Appetitminderung und sogar zu einer Abhängigkeit kommen. Wird das zur Behandlung der krankhaften Schlafstörung Narkolepsie entwickelte Modafinil morgens eingenommen, steigert es die Wachheit tagsüber, ohne den Nachtschlaf zu beeinflussen. Das Mittel kann eine geringfügige Verbesserung der Aufmerksamkeitsspanne bewirken, bei regelmäßiger Einnahme kann es aber zu einer Verschlechterung kommen. Zusätzlich muss

mit Nebenwirkungen wie Nervosität, Kopfschmerzen, Blutdrucksteigerung, Schlafstörungen und Depressionen gerechnet werden.

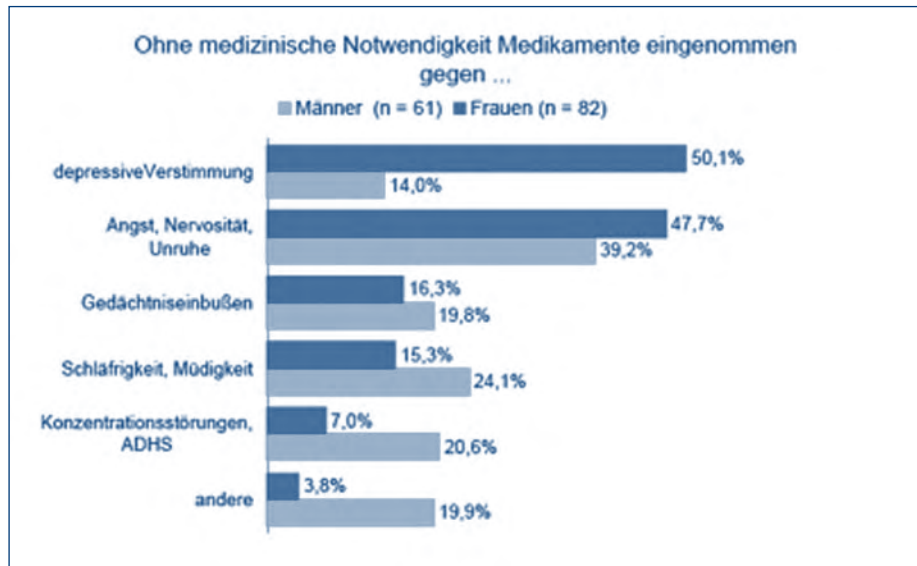
Auch Antidemantiva wie Piracetam und Memantin, die zur Behandlung von Demenzerkrankungen eingesetzt werden, können die kognitiven Fähigkeiten günstig beeinflussen, allerdings nur minimal und nicht ohne Nebenwirkungen.

Erschreckend: 20,3 Prozent der Befragten gehen davon aus, dass die Risiken bei der Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente im Vergleich zum Nutzen vertretbar sind.

DAK Gesundheitsreport 2009

Frauen nehmen mehr Medikamente, Männer häufiger grundlos

Doping am Arbeitsplatz ist vor allem in Branchen gängig, in denen ein anhaltender Leistungsdruck herrscht und es einen hohen Stressfaktor gibt, zum Beispiel bei Managern, Ärzten oder Piloten. Laut einer weltweiten Online-Umfrage des Wissenschaftsmagazins „Nature“ nehmen 20 Prozent der Akademiker ohne medizinische



Gründe Medikamente ein, um Konzentration, Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen zu steigern. Schon Studenten greifen oft zu Mitteln wie Ritalin, um bessere Prüfungsergebnisse zu erzielen. Die Bevölkerungsbefragung im Zuge des DAK-Gesundheitsreports 2009 ergab, dass Frauen deutlich mehr Medikamente einnehmen als Männer. Männer nutzen Arzneimittel jedoch häufiger ohne medizinische Notwendigkeit. Beim Doping gibt es zwischen den Geschlechtern ebenfalls deutliche Unterschiede. Ein Großteil der Frauen verwendet Medikamente gegen depressive Verstimmungen, Angst, Nervosität und Unruhe. Männer nehmen im Vergleich eher Mittel gegen Gedächtniseinbußen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen ein.

Suchtprävention: schon wenig bringt viel

Um einen Mitarbeiter nicht zu überfordern, sollten seine Aufgaben auf seine Fähigkeiten abgestimmt sein. Sind die Anforderungen höher als das Können, entstehen Stress und Angst, sind die Herausforderungen zu niedrig, führen Langeweile und Leere zu Unzufriedenheit. Der erste Schritt zur Verbesserung der Situation ist Kom-

munikation: Nur durch unmittelbare Rückmeldungen kann eine Änderung erzielt werden. Konflikte, ob nun mit Vorgesetzten oder Kollegen, sollten möglichst sofort gelöst werden. Die sonst entstehende Anspannung erhöht den Stresspegel und damit die Bereitschaft, auf Medikamente zurück zu greifen. Unternehmen können ihre Mitarbeiter unterstützen, indem sie beispielsweise Anti-Stress-Seminare oder Workshops anbieten, in denen der richtige Umgang mit Anspannung und Stress vermittelt wird. Darüber hinaus wichtig ist eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Regelmäßige Pausen, in denen auch innerlich abgeschaltet wird, sind für die Regeneration notwendig. Freizeitsport baut Stress ab und verbessert die Aufmerk-

samkeit und Gedächtnisleistung. Ein- bis zweimal pro Woche zum Schwimmen oder Joggen gehen, kann wahre Wunder wirken.

Betriebliches Gesundheitsmanagement – Investition in die Zukunft

Ständig wachsende Anforderungen stellen hohe Ansprüche an die Mitarbeiter eines Unternehmens. Von ihnen wird Leistungsbereitschaft, Eigenverantwortung und Flexibilität erwartet – Faktoren, die die Gesundheit eines Einzelnen strapazieren können, sei es physisch oder psychisch. Viele Unternehmen investieren in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, um das Wohlbefinden ihrer Beschäftigten zu erhöhen und somit auch die Produktivität zu stärken. Für Arbeitgeber und Arbeitnehmer entsteht dadurch eine „win-win-Situation“. Was für den einen ein positives Image als Arbeitgeber mit sich bringt, bedeutet für den anderen eine verbesserte Lebensqualität. TÜV SÜD Life Service betreut die Mitarbeiter von knapp 10.000 Unternehmen in Deutschland beim Arbeits- und Gesundheitsschutz und entwickelt individuelle Lösungen zum Umgang mit Stress, zur Förderung der Arbeitsmotivation, bei Suchtgefährdung sowie Über- oder Unterforderung. Das Kompetenz-Team von TÜV SÜD, bestehend aus mehr als 400 Psychologen, Ärzten und weiteren Fachkräften.

Heidi Atzler, TÜV SÜD AG, München

Wie sieht es in Ihrer Praxis aus?

Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Ihren Patienten mit. Wesentliche Aussagen davon könnten wir in einem Beitrag zusammenfassen. Über Ihre Rückmeldung würden wir uns freuen.

Die Redaktion