

## **Presseinformation Nr.1/2021**

**Bonn, Wiesbaden, 9. Februar 2021**

### **Neue Broschüre gibt Tipps und Empfehlungen für den bewussten Umgang mit alkoholhaltigen Getränken im Home-Office und am Arbeitsplatz**

Der „Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ des BSI gibt aktuell eine neue Broschüre mit dem Titel „Alkohol am Arbeitsplatz – nüchtern betrachtet – Ein Leitfaden für die Selbstbeobachtung und kollegiale Hilfe“ heraus. Die Broschüre will ArbeitnehmerInnen motivieren, den eigenen Alkoholkonsum im Arbeitsumfeld kritisch zu reflektieren und gleichzeitig Tipps geben, wie man einem Kollegen mit einem problematischen Konsum aktive Hilfestellung geben kann. Im Grußwort betont die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig: *„Für ein immer noch unterschätztes Problem – Alkohol am Arbeitsplatz – gibt es diesen Leitfaden, der ganz bewusst auf kollegiale Hilfe setzt“*. Die Broschüre geht auch auf die veränderte Arbeitswelt ein, in der viele Menschen von zu Hause aus arbeiten. Sie gibt auch konkrete Tipps zur Stressvermeidung im Home-Office und zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit alkoholhaltigen Getränken, wenn die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zunehmend verschwimmen.

Wenn die soziale Kontrolle und der Austausch mit KollegInnen fehlen, besteht für weniger stabile Persönlichkeiten die Gefahr, dass sich der Alkoholkonsum schleichend in den ganzen Tagesablauf integriert, um Einsamkeit zu kompensieren oder Stress abzubauen. Dagegen kann man frühzeitig präventiv aktiv werden. Ganz konkret hilft es, feste Tagesabläufe zu schaffen mit regelmäßigen Aufsteh- und Zubettgehzeiten, die Arbeitszeiten genau festzulegen wie bei einem Arbeitstag im Büro, Arbeitszeit und Freizeit auch zu Hause räumlich zu trennen und den Arbeitsbereich nach Feierabend „sym-

bolisch“ zu verlassen oder sich ausreichend zu bewegen – z. B. mit Entspannungsübungen wie Yoga. Auch sollten keine neuen Gewohnheiten begonnen werden wie z. B. das erste Glas schon zum Mittagessen, nur weil es niemand mitbekommt. Die Broschüre bietet auf 20 Seiten noch mehr Tipps, rechtliche Informationen und Hilfestellung zur kollegialen Hilfe. Sie kann unter dem folgenden Link [www.massvoll-geniessen.de/sites/default/files/downloads/2021-02/Alkohol%20am%20Arbeitsplatz.pdf](http://www.massvoll-geniessen.de/sites/default/files/downloads/2021-02/Alkohol%20am%20Arbeitsplatz.pdf) heruntergeladen oder per E-Mail an [info@massvoll-geniessen.de](mailto:info@massvoll-geniessen.de) angefordert werden.

*„Mit der Broschüre möchte der ‚Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung‘ einen aktiven Beitrag zur Prävention am Arbeitsplatz leisten, denn viele ArbeitnehmerInnen stehen aktuell vor besonderen und teilweise belastenden Herausforderungen. Hier ist es wichtig, Arbeit und Freizeit klar voneinander abzugrenzen. Dann kann es in der Freizeit auch Platz für einen unbelasteten, maßvollen und verantwortungsvollen Genuss geben“,* so Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI).

**Ansprechpartner:**

„Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung“ des BSI  
Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie und  
-Importeure e. V.

Geschäftsführerin: Angelika Wiesgen-Pick

Urstadtstraße 2, 53129 Bonn

Tel.: 0228 53994-0, Fax: 0228 53994-20

E-Mail: [info@bsi-bonn.de](mailto:info@bsi-bonn.de)

Internet: [www.spirituosen-verband.de](http://www.spirituosen-verband.de)

**Redaktion:**

KESSLER! Kommunikationsberatung

Luisenstraße 3, 65185 Wiesbaden

Tel.: 0611 880964-0, Fax: 0611 880964-20

E-Mail: [team@kessler-kommunikation.de](mailto:team@kessler-kommunikation.de)

Internet: [www.kessler-kommunikation.de](http://www.kessler-kommunikation.de)