

Förebygg och hantera alkoholproblem på arbetsplatsen

Hög alkoholkonsumtion ökar risken för både sjukfrånvaro, olyckor, skador och andra problem i verksamheten. Sammantaget leder det till minskad produktivitet och förlorad arbetsförtjänst. Genom att kombinera olika insatser på organisatorisk nivå och individnivå kan alkoholproblem förebyggas och minskas, exempelvis genom att skapa tydliga regler kring vad som gäller på arbetsplatsen, ge möjlighet för medarbetare att bedöma sina alkoholvanor och att erbjuda stöd och hjälp i ett tidigt skede.

Arbete och insatser krävs på både organisatorisk nivå och individnivå

Erfarenheter från arbetslivet visar att alkoholproblem ofta identifieras för sent, när alkoholproblemen redan blivit befästa. En utmaning är därför att försöka förhindra att en hög och riskabel alkoholkonsumtion utvecklas till ett mer omfattande problem. En kostnadseffektiv metod som möjliggör tidig förändring av alkoholvanor är screening och kort rådgivning i samband med t.ex. hälsoundersökningar. Att hälso- eller sjukvårdspersonal tar upp frågan om alkoholvanor i samband med att andra levnadsvanor som kost, fysisk aktivitet eller tobak tas upp är okomplicerat. Nedan följer råd och vägledning om förebyggande arbete och åtgärder på såväl organisatorisk nivå som på individnivå.

Det här kan du göra på organisatorisk nivå för att förebygga alkoholproblem

- **Anta en tydlig alkoholpolicy** och förankra den väl hos både ledning och medarbetare. Policyn ska innehålla de regler som gäller kring alkohol på arbetsplatsen och vilka konsekvenserna blir om reglerna inte följs. Policyn ska vara lätt att förstå och ge god handledning.
- **Upprätta interna riktlinjer och annat stöd för chefer** att använda när en medarbetare har drabbats av alkoholproblem.
- **Utbilda chefer och andra nyckelpersoner** om alkoholförebyggande insatser och interna regler och policy. Alla som har ett personalansvar, inklusive ledningen, behöver kompetens i alkoholfrågor. Detta kan ges som en enskild utbildning i alkoholfrågor eller som en del i annan chefsutbildning.
- **Erbjud medarbetare hälsoundersökningar som inkluderar screening och kort rådgivning av alkoholvanor.** Att känna till hur den egna alkoholkonsumtionen förhåller sig till hälsoriskerna ger motivation till att antingen minska alkoholkonsumtionen på egen hand eller att ta emot professionell hjälp.
- Om arbetsmiljön och arbetsuppgifterna motiverar det, **installera alkolås i fordon eller inför nykterhetskontroller på arbetsplatsen.**

Konsekvenser av alkoholproblem

Alkoholproblem ligger till grund för olika typer av negativa konsekvenser för en verksamhet. Studier visar att alkoholproblem kan leda till att:

- Risken för **olyckor** och arbetsrelaterade skador ökar.
- Produktiviteten minskar till följd av sämre arbetsutförande, både hos den som dricker för mycket och kollegor.
- Kostnader för rehabilitering och andra insatser ökar.
- Produktiviteten minskar till följd av att **den totala sjukfrånvaron ökar.**
- **Korttidsfrånvaron ökar** och är högre för medarbetare med alkoholproblem.
- **Långtidsfrånvaron ökar** på grund av sjukdomar till följd av alkoholkonsumtion.

Det här kan du göra för att hjälpa och stödja enskilda medarbetare med alkoholproblem

- Erbjud medarbetaren hjälp att kartlägga alkoholproblemets omfattning och att få information om effektiva behandlingsalternativ, både korta och mer omfattande insatser. Ta hjälp av företagshälsovård, eller annan aktör som erbjuder liknande tjänster, som har kompetens i frågan.
- Initiera ett så kallat ”trepartsmöte” där du som arbetsgivare, medarbetaren i fråga och medicinskt sakkunnig diskuterar möjligheterna till stöd och behandling. Konkretisera även hur du som arbetsgivare ska kunna hålla dig informerad om hur det går.
- Följ upp och utvärdera hur det går. Ibland behöver behandlings- och stödinsatser ändras eller kompletteras för att förändring i en positiv riktning ska ske.

Checklista för arbetsgivare

- Bedöm om er alkoholpolicy är tydlig och hur den följer och uppfyller rekommendationerna som beskrivs i **Riktlinjer vid alkoholproblem på arbetsplatsen** (se fördjupning).
- Bedöm om det finns interna riktlinjer och annat stöd för chefer att använda när alkoholproblem hos medarbetare identifieras.
- Bedöm hur väl medarbetare känner till aktuell policy.
- Bedöm om chefer och andra nyckelpersoner behöver utbildning om alkoholförebyggande och efterhjälpande insatser på arbetsplatsen.
- Undersök om hälsoundersökningar som erbjuds inkluderar alkoholscreening med kort rådgivning.
- Överväg om verksamheten har behov av alkolås eller andra typer av nykterhetskontroller.
- Efterfråga evidensbaserade behandlingsinsatser av olika intensitet hos er leverantör.

Upphandla och anlita externa expertresurser

Det finns många leverantörer av arbetsmiljö- och hälso-tjänster. Se till att upphandla en företagshälsa, eller annan aktör med liknande tjänsteutbud, och säkerställ att leverantören arbetar med evidensbaserade metoder och arbetssätt, både på organisatorisk nivå och på individnivå.



Fördjupning

Läs mer om alkoholpolicy och hur den bör utformas, vad chefer behöver kunna om alkoholproblem samt hur du som arbetsgivare tillsammans med företagshälsan kan arbeta på såväl organisatorisk nivå som individnivå för att förebygga och hantera alkoholproblem i ”Riktlinjer vid alkoholproblem på arbetsplatsen” på www.mynak.se/publikationer.

FÖREBYGG OCH HANTERA ALKOHOLPROBLEM PÅ ARBETSPLATSEN

Myndigheten för arbetsmiljökunskap, Box 6051, 800 06 Gävle. Telefon: 026-14 84 00. E-post: info@mynak.se
www.mynak.se