

NICHT- BEHANDLUNG VON SUCHT- ERKRANKUNGEN in Familien

Das progressive Modell der
Selbststigmatisierung
von Prof. Schomerus et al. 2011a
am lebenden Beispiel

XXXIV. Niedersächsische Suchtkonferenz
STOPP STIGMA – BESSERE BEHANDLUNG
VON ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN
DURCH ENTSTIGMATISIERUNG?

28. OKTOBER 2024



HALLO

Mein Name ist **Carolin Schürmann** und folgende Eigenschaften haben mich ermutigt ...



Tochter einer
Alkoholikerin



Entspannt in
Aktion



Begeistert
kommunikativ



Analytisch
kreativ



Alkoholfreie
Mama



Menschen einen **alkoholfreien Alltag** in einen **stigmafreien** Umgang mit Abhängigkeitserkrankungen näher zu bringen.



ICH BIN 1 VON MILLIONEN



Gerti
1970er



Lostchild & Heldenkinder
1980er bis heute



Mama unter Verdacht
seit 2021



Oma Leni (86)
2024



Unbedarf mit Alkohol
1994 – 2022



**Ohne Alkohol
mit Nathalie**
seit 2022



**Alkoholfrei
kreativ für Kinder
mit Christoph**
seit 2022

Alkoholabhängigkeit ist eine stark stigmatisierte psychische Krankheit.
Selbststigmatisierung hat schwerwiegende Folgen für den Behandlungserfolg und die Suche nach Hilfe.

Schomerus G, Corrigan PW, Klauer T, Kuwert P, Freyberger HJ, Lucht M (2011a): Self-stigma in alcohol dependence: Consequences for drinking-refusal self-efficacy. Drug and Alcohol Dependence 114,12–17

MEINE MAMA, DIE „ALKI“ (STIGMA KILLS)



Meine Mama Gerti (*1959) war bereits mit Ende 20 während meiner Grundschulzeit körperlich alkoholabhängig. Sie verließ meinen Papa und mich als ich 11 Jahre alt war. Sie frühstückte kein einziges Mal mit mir. Sie trank bereits morgens in unserem Tabak- und Schreibwarenladen Miniaturfläschchen. Noch Jahre nach ihrem Auszug fanden wir ausgefuchste Verstecke ihrer Miniaturfläschchen im Haus.



Gerti war als Erwachsene nur 7 Jahre „trocken“ und nahm sich nie professionelle Hilfe. Sie war es sich selbst nicht wert und schämte sich ein Leben lang. 2003 litt sie bereits unter fortgeschrittener Leberzirrhose. Als sie 2012 das letzte Mal rückfällig wurde, überlebte sie nicht. Sie wurde in einem stark verwahrlosten Zustand 6 Tag vor ihrem Tod gefunden.



Die letzten 4 Tage begleitete ich sie im Krankenhaus Tag und Nacht. Sie sprach kaum ein Wort, da sie sich für ihren Zustand, den verwahrlosten Zustand ihres Zuhauses und ihrer Haustiere so sehr schämte. Mama starb am 3.9.2013 im Alter von 54 Jahren.

www.youtube.com › watch

Mimi Fiedler über ihre Alkoholsucht und Kindheitstrauma | WDR



Bereits im Jugendalter wurde Mimi Fiedler zur Alkoholikerin. Sie beschreibt es als einen inneren „Saufdruck“. Ein Mittel, eigene Gefühle zu ...

YouTube · WDR · 14.02.2023



https://www.zdf.de › Doku › 37 Grad

Nie wieder Alkohol - ZDFmediathek

01.07.2023 — Heute hat sich Viada an ein Leben ohne Alkohol gewöhnt. Trotzdem möchte sie weiterhin am Leben teilnehmen und geht immer noch gerne in Clubs wie ...

www.spiegel.de › Panorama › Gesellschaft

Abgerauscht! Wie Frauen der Weg aus der Sucht gelingt



Weitere SPIEGEL-TV-Reportagen können Sie auch in der Sat.1 Mediathek sehen. Feedback. Mehr lesen über: SPIEGEL TV Alkoholismus Alkohol...

Spiegel · vor 3 Wochen



https://www.zdf.de › Doku › ZDFInfo Doku

Trinken ohne Limit - Die verborgene Alkoholsucht

16.11.2020 — Die Dokumentation zeigt, dass Alkoholmissbrauch nicht nur am sozialen Rand stattfindet, sondern in allen Teilen der Gesellschaft. ... ZDF an dich ...

Lauterbach ist alarmiert: Supermarkt-Schnaps soll von der Kasse verschwinden

Verführen Schnaps und alkoholische Getränke an der Kasse Menschen dazu, mehr zu trinken? Gesundheitsminister Karl Lauterbach sieht eine Gefährdung.

Maria Windach

06.02.2023 | 14:01 Uhr

DEUTSCHLAND

Wir haben ein Alkoholproblem



YouTube
https://www.youtube.com › watch

Sollte der Staat stärker in den Konsum eingreifen? | 13 Fragen ...



... zdf.de/funk/mailab-995/funk-ist-ein-bisichen-alkohol-gesund-100.html#xtor=CS3-347...

YouTube · unbubble · 27.07.2022

www.youtube.com › watch

Jenny Elvers: "Ich habe mich zu Tode geschämt!" | stern TV



Jenny Elvers: "Ich habe mich zu Tode geschämt!" - Der Talk über ihre Alkoholsucht | stern TV · Comments54.

YouTube · stern TV · 06.09.2018

www.focus.de › Unterhaltung › Star-News

Til Schweiger: Freundeskreis soll sich seit Jahren um ihn sorgen



Bericht: Schweiger soll unter Alkoholeinfluss „ein paar Mal die Kontrolle verloren“ haben · Im Jahr 2011 erschien Schweiger betrunken zu einer ...

FOCUS online · FOCUS online · 30.04.2023

www.swrfemsehen.de › SWR Fernsehen › Nachtcafé

Max Mutzke: Alkohol bestimmt seine Kindheit (Wh.) - Nachtcafé



Max Mutzke: Alkohol bestimmt seine Kindheit (Wh.).

SWR Fernsehen · SWR Fernsehen · 31.03.2023



https://www.stern.de › Kultur › TV

Jan Böhmermann lüftet die dunklen Geheimnisse unseres ...

15.10.2022 — Jan Böhmermann ist bekannt für freche Sprüche und steile Thesen. In der ... Alkohol-Überschwemmung: Millionen Liter Wein überfluten Dorf in ...



https://www.spiegel.de › Kultur

Kurt Krömer über Alkoholsucht und Depression: »Ich wollte ...

15.06.2022 — Wie er seine Alkoholsucht und Depression bekämpfte und seine Impotenz zu akzeptieren lernte, erzählt er im »Spitzengespräch«. Moderiert von ...

ICH, DIE ZUGEHÖRIG „KULTIVIERTE“ TRINKERIN

1994-2010



2011-2012



2013



2014-2017



2018



2019



2020-2021



2022



Alkoholfrei &
Krebsverdacht
bestätigte sich nicht



**GERTY
NUSS**

SEELISCHE BELASTUNGEN IM „NORMBEREICH“



„UNBEMERKTER“ KRANKHEITSVERLAUF

- 1979-2022 „Co-Abhängigkeit“ bzw. Mitbetroffenheit familiärer Suchterkrankungen
- 1994-2021 Mitbetroffenheit pathologischer Persönlichkeitsstörung weiterer Familienmitglieder
- 1994-2022 Alkoholkonsumstörung
- Okt 2010 Pankreatitis
- Sep 2014 & Jun 2016 Komplikationen Schwangerschaft (Gestationsdiabetes) & Sectio
- Dez 2018 Diagnose Anpassungsstörung
- Okt 2021 Diagnose Komplexe PTBS
- Nov 2021 Verdacht Struma maligna mit anschließender PTBS-Symptomatik
- Okt 2022 Cholezystektomie & Verdacht HCC mit anschließender PTBS-Symptomatik
- April 2024 TIRADS 4 Verdachtsdiagnose & Thyreoidektomie mit anschließender PTBS-Symptomatik

SELBSTSTIGMATISIERUNG HINDERT HILFESUCHE



„Selbststigmatisierung ist unabhängig von der Dauer und Schwere des Alkoholproblems mit einer geringeren Selbstwirksamkeit bei der Verweigerung des Alkoholkonsums verbunden.“

v.l.n.r.: Sophia Rieckhof, Carolin Schürmann, Prof. Georg Schomerus (Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie), Johanna Kummetat: Universitätsklinikum Leipzig

DAS PROGRESSIVE MODELL NACH SCHOMERUS



1.

Mir wurden die negativen Stereotype bewusst, die gegenüber meiner Mutter von anderen vertreten wurden.

„Deine Mama ist ein schwacher Mensch. Ihr sind Alkohol und Männer wichtiger als die eigene Tochter.“



2.

Ich stimmte den Stereotypen über alkoholranke Mütter zu, da sie in meinem sozialen Umfeld vorherrschten.

„Meine Mama ist nicht stark genug, keinen Alkohol zu trinken. Ich bin es ihr nicht wert.“



3.

Ich wurde selbst eine alkoholranke Mutter & übertrug die negativen Stereotype auf mich.

„Du hast es nicht mehr im Griff. Sie hatte Recht, Du bist nicht so gut und stark, wie Du denkst.“



4.

Ich verlor meinen Selbstwert und mein Selbstvertrauen aufgrund negativer Überzeugungen über alkoholranke Mütter.

„Du bist genauso schwach und manipulierbar und eine ebenso miserable Mutter.“

Mama frühstückte so gut wie nie mit mir und unterstützte mich nie bei meinen Schularbeiten.



Mama war oft gereizt und erschöpft. Oder sehr euphorisch. Sie konnte wenig auf meine Bedürfnisse eingehen.

Ich dachte oft, Mama hat mich nicht lieb und habe nach Gründen bei mir gesucht.



Einmal klaute ich ihr Geld, um ihr ein Geschenk zu kaufen. Ich wollte ihr eine Freude machen und wusste nicht wie.

Wenn ich mit Freundinnen in die Disco ging, fiel ich regelmäßig auf der Tanzfläche um, wenn ich zu viel getrunken habe.



Wenn ich richtig betrunken war, wurde ich extrem emotional, konnte mich total in Situationen reinsteigern und verzweifelte manchmal an meinen Gefühlen.

Als mich der Vater meiner Kinder verließ und ich zu meinen Eltern zurück musste, fühlte ich mich als wäre ich gescheitert.



Ich hatte das Gefühl, mein Leben ohne Alkohol nicht ertragen zu können.

Ich relativierte meine Alkoholerkrankung damit, dass ich in einem besonders schlimmen Leben stecke.



Ich dachte „jeder würde an meiner Stelle trinken, ich trinke ja morgens keinen Schnaps wie meine Mama, also bin ich noch nicht am Ende...“

Menschen mit Alkoholproblemen fühlen sich anormal, schwach, weniger wert und nicht zugehörig.

1.

Gesellschaftliche Normen und Werte:



2.

Frühzeitige Aufklärung in Familien & Schulen:

Alkoholtrinken ist kein sozial erwünschtes Ritual, sondern Drogenkonsum.



3.

Ganzheitliche Prävention im Alltag:

Reflexions- und Bewegungsangebote zur stärkeren Wahrnehmung und besserem Verständnis von Selbstliebe, Selbstwert und Selbstfürsorge.



4.

Ressourcenschonende Behandlung:

Alkoholerkrankte Menschen und Mitbetroffene verdienen besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge (CRAFT Ansatz).



Darum verweigern sie sich VOR HILFE, verheimlichen oder Verschweigen IHRE PROBLEME.

WIR ALLE können helfen, Selbststigmatisierung bei alkoholassozierten Erkrankungen zu reduzieren.

1.



Je weniger Alkohol in einer Gesellschaft instrumentalisiert und beworben wird, desto niedriger sein normativer Kultstatus und gesellschaftlicher Stellenwert.

2.



DHS, BÄK, BPTK, DGPPN und DG-SUCHT fordern größere Anstrengungen der Bundesregierung zur strukturellen Prävention der Folgen des Alkoholkonsums

Je weniger ritualisierte Alkoholveranstaltungen, desto geringer der kultivierte Alkoholkonsum, desto weniger sozialisierte Gewöhnung, missbräuchlicher Umgang und weniger Probleme mit Alkohol.

3.



Je öfter ich alkoholfreie emotionale Regulierung und Stressbewältigung selbst erfahre, desto normaler und einfacher ist mein Alltag ohne Alkohol.

4.



Je mehr ich als Mitbetroffene*r auf mich selbst achte, desto leichter kann ich bei der Konsumkontrolle und Selbstfürsorge alkoholkranker Menschen unterstützen.

Unsere Scham, unsere Schuldgefühle und unser Schweigen über unsere Alkoholprobleme hat uns gemeinsame Lebenszeit gekostet. Seitdem ich offen über Alkoholprobleme spreche, geht es vielen Menschen besser.

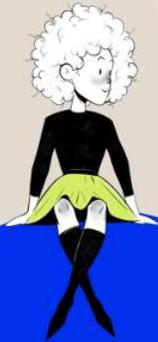
Carolin Schürmann

(Dipl. Sozialwirtin, Gründerin GERTY NUSS, Kommunikationsexpertin für stigmafreien Umgang mit Suchterkrankungen, insbesondere Alkoholerkrankungen)

CAROLIN SCHÜRMANN

STIGMAFREI

NEUE RESSOURCEN IM UMGANG
MIT SUCHT



Keynotes & Impulsvorträge

Kommunikationsberatung

Führungskräfte-Seminare

Fachkräfte-Schulung

Angehörigen-Training



Ich spreche offen über
Alkoholprobleme. Nutzt meine
Geschichte gerne schamlos aus.

KEYNOTES & IMPULSVORTRÄGE (Fokus: politische Bildung)

Über die normative Kultivierung von Alkohol in unserer Gesellschaft und die Selbststigmatisierung von Familien mit Alkoholproblemen.

KOMMUNIKATIONSBERATUNG (Fokus: Arbeitskultur)

Wie Sprache und Symbolik unsere Realität, Denk- und Verhaltensweisen sowie unser soziales Handeln beeinflusst, zeigt sich besonders deutlich im STIGMA von Alkoholproblemen und KULTSTATUS von Alkoholtrinken.

FÜHRUNGSKRÄFTE-SEMINARE (Fokus: Früherkennung)

Wie wir mit mentalen Erkrankungen, insbesondere Suchterkrankungen im Leistungsumfeld und der Geschäftswelt umgehen, hat großen Einfluss auf frühzeitige Problemerkennung und Hilfsbereitschaft.

FACHKRÄFTE-SCHULUNG (Fokus: Umgang in Verwaltung, Bildungs- und Gesundheitssektor)

Ein besseres Verständnis für die Perspektive von alkoholkranken Menschen und deren sozialem Umfeld, kann in unserer Kommunikation mit und unter Betroffenen Stigmatisierungseffekte effektiv abbauen.

ANGEHÖRIGEN-TRAINING (Fokus: Suchthilfe Bayern ab Q4 2024)

Es gibt ressourcenschonende Trainings für Menschen, die in der Suchtberatung und Suchthilfe tätig oder als soziale Bezugspersonen mitbetroffen sind. Distanz und Trennung darf mit Nähe und Fürsorge als freiwillige Strategie ergänzt werden.

Persönliche Beratung, evidenzbasierte Interventionen und Gesprächsleitfäden erhalten Sie auf Anfrage:

info@gertynuss.de oder +49 175 581 80 66



gertynuss.de