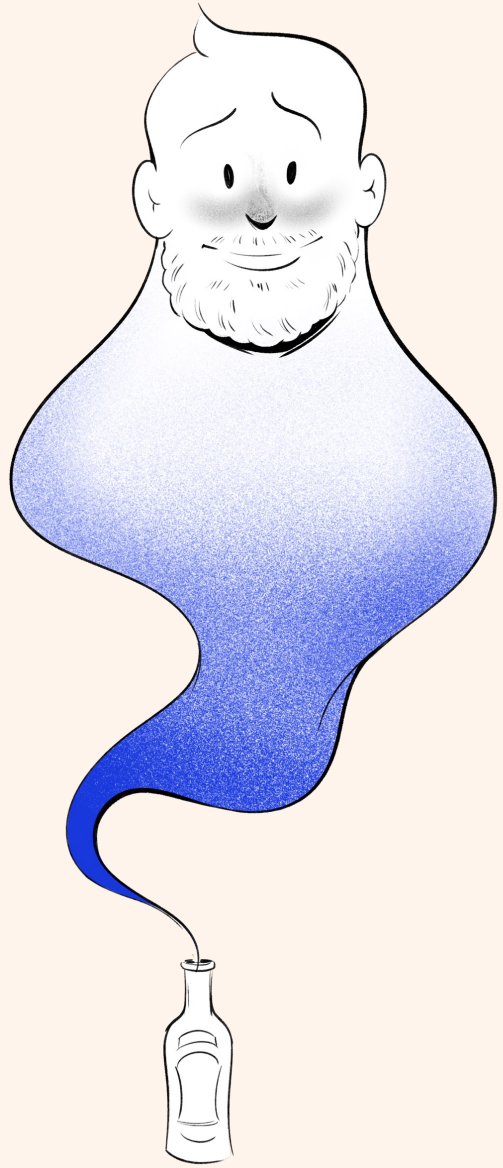
GERTY NUSS MACHT

ALKOHOLFREI STIGMAFREI ERLEBBAR.

Entspannungswein und Feierabendbier:
noch Genuss oder schon ein Muss?
Frühzeitige Suchtprävention beginnt mit
alkoholfreiem Familien- und Arbeitsalltag, selbstaktiver Bewusstseinsbildung
und stigmafreier Kommunikation über Alkoholprobleme
Kulturelle Gewöhnung kann süchtig machen

INHALT

- PRESSEMITTEILUNG
- HINTERGRUNDINFORMATIONEN
  - Das progressive Modell der Selbststigmatisierung nach Schomerus
  - Volkswirtschaftliche Kosten von Alkohol
  - Überarbeitungsbedarf Kommunikation
- PROJEKTE & ANGEBOTE
  - Mediale Aufklärung & Bewusstseinsbildung über die Risiken der alltäglichen Gewöhnung
  - Alltagsimpusle für alkoholfreie Zeit im Familien-, Erziehungs- & Berufsalltag
  - Impulsvorträge, Schulungen & Workshops für Unternehmen, Institute und Bildungseinrichtungen



GERTY NUSS

PRESSEMITTEILUNG

Familien-Start-Up für alkoholfreies Erleben

GERTY NUSS

Stigmafreies Start-Up GERTY NUSS klärt über die Risiken der kulturellen Alkoholgewöhnung auf

Heroldsberg, 24. Januar 2024

Im Oktober 2023 wurde das stigmafreie Start-Up "GERTY NUSS" gegründet, mit dem klaren Ziel, Eltern und Kinder an den Orten, an denen sie die meiste Zeit verbringen, frühzeitig über die Risiken der sozialisierten Alkoholgewöhnung und kulturellen Normativierung von Alkohol in Deutschland aufzuklären. Das Familienunternehmen setzt dabei auf erfahrungsbasierte Fachvorträge, interaktive Lesungen sowie unterhaltsame Rollenspiele, Seminare und Workshops für und mit Management, Führungskräften und Teams in Unternehmen, familiennahen Institutionen und Bildungseinrichtungen.

"Bei 'GERTY NUSS' geht es nicht nur um Aufklärung, sondern vor allem um Entstigmatisierung von Alkoholproblemen in Familien durch mutige Authentizität und offene Ehrlichkeit", erklärt Carolin Schürmann (Gründerin von "GERTY NUSS“). Die Mission des Start-Ups besteht darin, einfache und niederschwellige Impulse für einen alkoholfreien Familien- und Berufsalltag zu bieten, inklusive Ideen und Inspiration für alkoholfreie Veranstaltungen aller Art. „Nur durch positives Selbsterleben von alkoholfreiem Entspannen im Alltag und alkoholfreien besonderen Momenten auf Feierlichkeiten hat unser Gehirn die Möglichkeit zu lernen, dass wir auch ohne das unterschätzte Genussmittel Alkohol und verherrlichte Kulturgut viel Lebensfreude und Spaß miteinander erleben können“, weiß Carolin Schürmann heute.

Stigmafreies Start-Up GERTY NUSS klärt über die Risiken der kulturellen Alkoholgewöhnung auf

Heroldsberg, 24. Januar 2024

Sie selbst hat ihre Mutter 2013 mit nur 54 Jahren an Alkohol verloren. Ihre Mutter Gerti starb an den Folgen ihrer Leberzirrhose nach einer lebenslangen Alkoholsucht. Trotzdem oder weil Carolin Schürmann als Tochter unter der Alkoholerkrankung ihrer Mutter litt, entwickelte sie selbst als alleinerziehende Mutter ein problematisches Trinkverhalten. Weil sie ihre Mutter als „Alki“ und sich selbst als „kultivierte Trinkerin“ stigmatisierte, konnte sie erst durch einen hohen gesundheitlichen Leidensdruck erkennen, wie sehr Stigma und Alkohol ihrem Leben schadete. „Damit in Zukunft weniger Eltern und Kinder Alkohol unbedarft in ihr Familienleben integrieren und die wahren Risiken von bereits geringem Alkoholkonsum frühzeitig erfahren und verstehen können, darum habe ich mein Unternehmen gegründet. Wir stehen erst am Anfang, aber erhalten bereits so viel positive Resonanz, dass wir genau das Angebot für Familien auf den Markt bringen, welches viele brauchen aber noch nicht ganz so viele verstehen können“, erklärt die Mehrfachmama. Deutschland ist das einzige Land in Europa, dass Kindern ab 14 Jahren betreutes Trinken erlaubt und keine Verbrauchssteuer auf Wein erhebt. Als innovatives und menschenfreundliches Land, bleibt unsere Hochkonsum-Gesellschaft aufgrund der starken Alkohollobby hinter ihrem Entwicklungspotential. Alkohol kann als Volksdroge nicht nur schleichend und unbemerkt süchtig machen. Als Zellgift begünstigt bereits geringer Konsum Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Brustkrebs, Darmkrebs und weitere Erkrankungen.

Stigmafreies Start-Up GERTY NUSS klärt über die Risiken der kulturellen Alkoholgewöhnung auf

Heroldsberg, 24. Januar 2024

Das Angebot von "GERTY NUSS" setzt sich aus verschiedenen kommunikativen und spielerischen Impulsen zusammen, die dazu dienen, unterschiedlichste Menschen und Lebenswelten zur stigmafreien Reflexion über den Stellenwert von Alkohol anzuregen. Ziel ist es, offener und sensibler mit den Problemen kultureller Alkoholgewöhnung und emotionaler Abhängigkeit umzugehen. Das Team von "GERTY NUSS" bringt eigene Erfahrungen mit ein und entwickelt die Kommunikationstools in enger Zusammenarbeit mit Betroffenen kontinuierlich weiter.

Kern des Startpakets von "GERTY NUSS" sind illustrierte Kurzgeschichten und kommunikative Hilfestellungen für Kinder. Für Erwachsene werden zahlreiche Impulse angeboten, die frühzeitig das Bewusstsein für Alkohol als verharmlostes Genussmittel oder Kulturgut und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken schärfen sollen. Darüber hinaus gibt es kostenlose interaktive Impulse in Form von Blogbeiträgen und einem YouTube-Kanal, die als Anregungen für einen kreativen alkoholfreien Alltag dienen.

"Wir möchten eine offene und ehrliche Atmosphäre schaffen, in der Menschen frei von Scham und Schuldgefühlen über ihren Alkoholkonsum mindestens mit uns nachdenken und wenn sie möchten frei sprechen können. Die Prävention und Aufklärung sollen dazu beitragen, dass Betroffene frühzeitig Hilfe suchen können, ohne sich selbst zu stigmatisieren", betont die Gründerin aus Bayern.

Stigmafreies Start-Up GERTY NUSS klärt über die Risiken der kulturellen Alkoholgewöhnung auf

Heroldsberg, 24. Januar 2024

"GERTY NUSS" ist entschlossen, einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten, indem sie das Bewusstsein für kulturelle Alkoholgewöhnung kritisch schärft und eine unterstützende Gemeinschaft für alle Familien und alleinerziehenden Eltern schafft, die sich diesem Thema gegenüber öffnen möchten.

Für weitere Informationen und Presseanfragen kontaktieren Sie bitte:

Carolin Schürmann, Gründerin von GERTY NUSS, Tel.: 0175 – 581 80 66 , Mail: caro@gertynuss.de

Über "GERTY NUSS": "GERTY NUSS" ist ein Start-Up, das im Oktober 2023 gegründet wurde, um niederschwellig über die Risiken der sozialisierte Alkoholgewöhnung und kulturelle Normativierung von Alkohol in Deutschland aufzuklären. Durch erfahrungsbasierte Fachvorträge, interaktive Lesungen, Rollenspiele, Seminare, Workshops und Events bietet das Unternehmen unterhaltsame und inspirierende Präventionsmaßnahmen an und entstigmatisiert Alkoholprobleme mit mutiger Authentizität und offener Ehrlichkeit. Das Angebot umfasst kommunikative und spielerische Impulse sowie illustrierte Kurzgeschichten und Hilfestellungen für Kinder (ab 8 Jahren), um das Bewusstsein für Alkohol und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken zu schärfen. Weitere Informationen finden Sie unter gertynuss.de.

Hintergrund Informationen

Mama Gerti starb 2013 an den Folgen ihrer Alkoholerkrankung, Tochter Caro erkannte als Mama erst 10 Jahre später ihre eigene Alkoholabhängigkeit

GERTY NUSS

ÜBER GERTY NUSS

Gegründet wurde das Start-Up „GERTY NUSS“ im Oktober 2023, um dort wo sich Eltern und Kinder, die meiste Zeit aufhalten frühzeitig über die Risiken der kulturellen Alkoholgewöhnung und Normativierung in Deutschland niederschwellig aufzuklären. Wir halten erfahrungsbasierte Fachvorträge, interaktive Lesungen und bieten unterhaltsame Rollenspiele, Seminare und Workshops für und mit Management, Führungskräften und Teams in Unternehmen, familiennahen Institutionen und Bildungseinrichtungen an. Wir entstigmatisieren Alkholprobleme mit Authentizität und Ehrlichkeit. Zudem bieten wir einfache und kostenlose Impulse für einen alkoholfreien Familien- und Berufsalltag inklusive Ideen und Inspiration für alkoholfreie Veranstaltungen aller Art an. Unser Angebot setzt sich aus verschiedenen kommunikativen sowie spielerischen Impulsen zusammen, die Menschen zur stigmafreien Reflexion über den Stellenwert von Alkohol anregen soll und dabei helfen kann, offener und sensibler mit den Problemen kultureller Alkoholgewöhnung und emotionaler Abhängigkeit umzugehen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Stigmatisierung und vor allem Selbststigmatisierung problematisch trinkender Menschen (insbesondere Eltern und die damit einhergehenden Scham und Schuldgefühlen) daran hindert, offen über ihren wahren Alkoholkonsum zu sprechen und sich frühzeitig Hilfe zu suchen. Wir entwickeln unsere Kommunikationstools in Zusammenarbeit mit Betroffenen kontinuierlich weiter. Kern unseres Startpakets sind illustrierte Kurzgeschichten und kommunikative Hilfestellungen für Kinder sowie zahlreiche Impulse für Erwachsene, die frühzeitig das Bewusstsein für Alkohol als verharmlostes Genussmittel oder Kulturgut und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken aufklären soll, sowie kostenlose interaktive Impulse in unserem Blog und YouTube Kanal als Anregungen für einen kreativen alkoholfreien Alltag, um uns niederschwellig kennenzulernen.

GERTY NUSS

HALLO

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

Tochter von Gerti

Bewegungsinstruktorin & Hobbytänzerin

Sprecherin CommClubs Bayern e.V. Co-Initiatorin Culturia Camp, Juryvorsitz Health CommAwards

Dipl. Sozialwirtin (Schwerpunkt Gesundheitsmanagement, Kommunikation, Arbeitsrecht), seit 1999 Moderation & seit 2009 Kommunikationsberatung & Kreativstrategin Schwerpunkt Health, Gründerin GERTY NUSS seit 2023

Alkoholfreie Mama seit 06/22 von 3 Jungs (7,9,15J.), zuvor problematisch trinkende alleinerziehende Mama

Menschen ein **alkoholfreies Leben** in einer **stigmafreien** Kultur näher zu bringen.

GERTY NUSS

MEINE MAMA GERTI „DIE ALKI“

Meine Mama Gerti (*1959) war bereits mit Ende 20 während meiner Grundschulzeit körperlich alkoholabhängig.

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.

Mama starb am 3.9.2013 im Alter von 54 Jahren an den Folgen ihrer Leberzirrhose.

GERTY NUSS

ICH DIE „KULTIVIERT“ ALKOHOLKRANKE

Gerti
1970er

Oma Leni (86)
2023

Lostchild & Heldenkinder
1980er bis heute

Unbedarft mit Alkohol
1994 – 2022

Mama unter Verdacht
seit 2021

Ohne Alkohol mit Natalie
seit 2022

Alkoholfrei kreativ für Kinder mit Christoph
seit 2022

GERTY NUSS

SELBSTSTIGMATISIERUNG BEI „ALKIS“

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 alkoholkranke 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 alkoholkranke 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 alkoholkranke Mütter.

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

GERTY NUSS

SELBSTSTIGMATISIERUNG HINDERT HILFE

Prof. Georg Schomerus & Team, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Leipzig

POSITIVE VORBILDER HELFEN STIGMATA ZU ÜBERWINDEN

„Erst durch Nathalies Geschichte habe ich mich getraut mir mein Alkoholproblem einzugestehen, mir Hilfe zu suchen und offen darüber zu sprechen, auch als Mutter. Sie hat mich mit ihrer Ehrlichkeit und liebevoll kommunikativen Fürsorge zum richtigen Zeitpunkt erreichen können.“

GERTY NUSS

KNACK MIT UNS DIE HÄRTESTE NUSS ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

Die stille Epidemie der Leistungsgesellschaft

Wir überwinden Scham und Schweigen stigmafrei

GERTY NUSS

ALKOHOL ALLGEGENWÄRTIG IN ALLER MUNDE

ALKOHOL ALS **VOLKSWIRTSCHAFTS BREMSE**

Volkswirtschaften leiden unter hohem & verharmlostem Alkoholmissbrauch.

Staat, Unternehmen, Leistungstragende und Leistungsempfangende bleiben mit umfangreich problematischem Trinkverhalten legalisiert, kulturell gefördert und unbemerkt hinter ihrem Entwicklungspotential und mit hohen intransparenten Gesundheitskosten zurück.

ALKOHOL ALS **TOXISCHE ALLTAGSDROGE**

Wenn Privathaushalte Alkohol völlig normal im Alltag integrieren, erkennen sie kaum die Gefahren des regelmäßigen Konsums, sie übertreten unbemerkt die Grenze zum Alkoholmissbrauch.

Wir haben ein falsches Bild von Alkoholabhängigkeit im Kopf und erkennen Alkoholprobleme meistens zu spät, weil wir sie kultivieren und verharmlosen.

ALKOHOL ALS **NORMATIVES KULTURGUT**

Kaum ein Mensch spricht offen und ehrlich über seinen/ihren wahren Alkoholkonsum wenn bereits ein Problem vorliegt. Kaum ein Mensch kann sich ein Leben ohne Alkohol vorstellen. Weil, überall wo es um zwischenmenschliche Verbundenheit, Genuss, Erfolg und Anerkennung geht, Alkohol im Spiel ist. Haben wir ein Problem mit Alkohol, befürchten wir in einer Leistungsgesellschaft, aus dem Spiel zu sein.

GERTY NUSS

Alkohol
ist in Deutschland
in aller Munde und fester
Bestandteil unserer Kultur

GERTY NUSS

GERTI UND CARO SIND KEINE EINZELFÄLLE

Jährlich sterben in Deutschland **150.000 Menschen** an den Folgen von Nikotin und Alkohol.

Jede:r Erwachsene trinkt im Schnitt einen ganzen Eimer Alkohol im Jahr. Fast jede:r fünfte Erwachsene zeigt einen riskanten Alkoholkonsum.

Ca. **3 von 11 Millionen Kindern** in Deutschland leben mit mindestens einem **suchtbelasteten Elternteil** in einem Haushalt.

Quellen:
https://www.berliner-zeitung.de/news/alkohol-karl-lauterbach-alarmiert-schnaps-soll-von-der-supermarktkasse-verschwinden-li.314793
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Broschuere/DSB_Jahresbericht_2020_bf.pdf

GERTY NUSS

DEUTSCHLAND

Wir haben ein Alkoholproblem

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

ZDF
https://www.zdf.de › Doku › 37 Grad

Nie wieder Alkohol - ZDFmediathek

01.07.2023 — Heute hat sich Vlada 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

ZDF
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 Windisch

06.02.2023 | 14:01 Uhr

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

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

... **zdf**.de/funk/mailab-996/funk-ist-ein-bisschen-**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.swrfernsehen.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

Spiegel
https://www.spiegel.de › Kultur

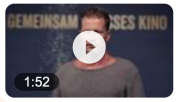
Kurt Krömer über Alkoholsucht und Depression: »Ich wollte ...

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

---

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

STERN.de
https://www.stern.de › Kultur › TV

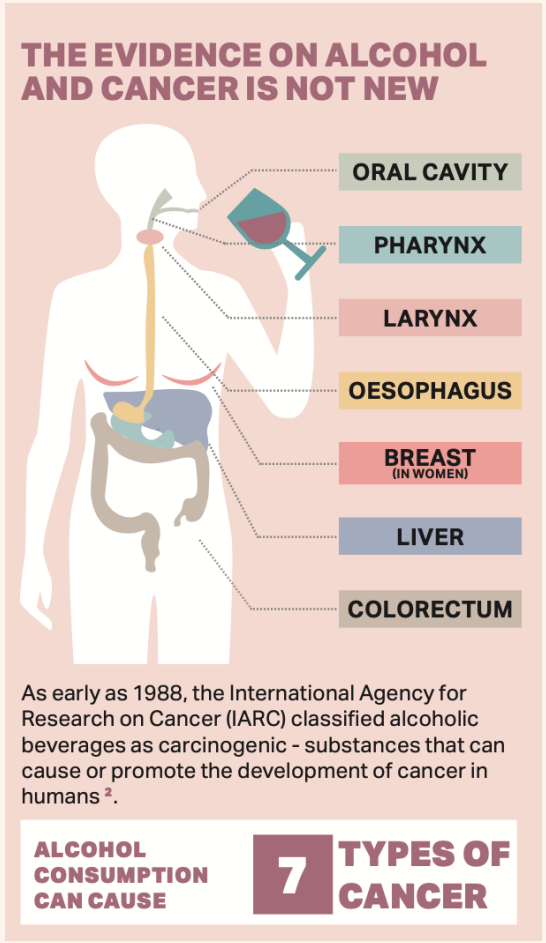
Jan Böhmermann lüftet die dunklen Geheimnisse unseres ...

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

GERTY NUSS

ALKOHOL IST SO ODER SO SCHÄDLICH

- Es gibt keinen sicheren Alkoholkonsum
- Auch geringe Trinkmengen können zur Verursachung von körperlichen Krankheiten beitragen. Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Brustkrebs und Darmkrebs gehören dazu.
- Für die körperliche Gesundheit ist es am besten keinen Alkohol zu trinken.



DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

IARC/WHO

Quellen:
https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/WK_der_DHS_Empfehlungen_zum_Umgang_mit_Alkohol.pdf
factsheet_alcoholandcancer_final.pdf

GERTY NUSS

Kommunikation überarbeiten!

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Verhaltensregeln
des Deutschen Werberats

über die kommerzielle Kommunikation für alkoholhaltige Getränke

\+ **Social-Media-Leitlinien** für die Hersteller alkoholhaltiger Getränke

:: Fassungen von April 2009 und September 2015

DEUTSCHER WERBERAT

Vorbemerkung

Die Mitglieder des Zentralverbands der deutschen Werbewirtschaft ZAW e.V. sind der Überzeugung, dass

- kommerzielle Kommunikation eine fundamentale und unverzichtbare Rolle in einem freien, fairen und lauteren Wettbewerb spielt und
- die meisten Menschen in Deutschland alkoholhaltige Getränke verantwortungsvoll konsumieren, ohne dadurch sich selbst oder ihre Umgebung zu schädigen.

- Es gibt **keinen sicheren Alkoholkonsum**
- Auch geringe Trinkmengen können zur Verursachung von körperlichen Krankheiten beitragen. Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Brustkrebs und Darmkrebs gehören dazu.
- Für die körperliche Gesundheit ist es am besten keinen Alkohol zu trinken.

Quelle: dwr_flyer_alkoholregeln_2019.pdf

GERTY NUSS

KEINE:R SPRICHT OFFEN ÜBER ALKOHOLPROBLEME

WIR SCHON!

ABBAU VON STIGMA

GERTY NUSS

„KULTIVIERTES TRINKEN“

Tendenz zu Alkohol verherrlichender oder verharmlosender Kommunikation.

Sprechen häufig und positiv über ihre Alkoholerfahrungen im Kontext von positiven Erfahrungen (Genuss, Erfolg, Entspannung, besondere Momente).

GENUSSMITTEL?

GENIESSER:IN?

ALLTAGSSTRESS HILFSMITTEL

ALKOHOLIKER:IN?

SUCHTMITTEL?

„PROBLEMATISCHES TRINKEN“

Tendenz zu problematisierender Sprache ohne Alkohol zu nennen.

Sprechen kaum offen und sehr selten ehrlich über ihre Alkoholerfahrungen.

GERTY NUSS

„KULTIVIERTES TRINKEN“

Tendenz zu Alkohol verherrlichender oder verharmlosender Kommunikation.

Sprechen häufig und positiv über ihre Alkoholerfahrungen im Kontext von positiven Erfahrungen (Genuss, Erfolg, Entspannung, besondere Momente).

Gemeinsame Glücksmomente	⟷	Soziale Ausgrenzung
Selbstbewusstes Auftreten	⟷	Verhaltens-Unsicherheit
Ausgelassenheit	⟷	Verdeckte Scham
Persönliche Erfolge	⟷	Persönliche Enttäuschung
Offenes Trinkverhalten	⟷	Verschleiertes Trinkverhalten

„PROBLEMATISCHES TRINKEN“

Tendenz zu problematisierender Sprache ohne Alkohol zu nennen.

Sprechen kaum offen und sehr selten ehrlich über ihre Alkoholerfahrungen.

GERTY NUSS

BEISPIEL
SUCHTDRUCK & FEIERABENDBIERCHEN

SOZIALE AUSGRENZUNG

Ich bleibe heute zuhause
und trinke nichts!

Ich treffe mich mit den anderen
und trinke nichts!

Ich treffe mich mit den anderen
und trinke nur 1 Bier !

Ich treffe mich mit den anderen
undtrinke dafür morgen nicht!

Ich bin zuhause
und trinke wieder alleine zu viel!

GEMEINSAME GLÜCKSMOMENTE

Wieso kommt er heute nicht mit,
wir haben doch was zu feiern?

Wieso trinkt er denn nicht mit,
vielleicht wenn ich ihm eins ausgebe?

Wieso trinkt er denn nur ein Bier,
kann doch nicht einfach nur dasitzen?

Wieso übertreibt er wieder so wenn
wir morgen arbeiten müssen?

Wieso geht‘s ihm heute schlecht
wenn er gestern zuhause war?

GERTY NUSS

KEY TAKE AWAY

Da wir unsere wahren „Alkoholgedanken & Alkoholerfahrungen“ mit niemanden offen teilen,
wissen wir nie wenn wir miteinander trinken,
wer ein kultivierter und wer ein problematisch trinkender Mensch unter uns ist
… und jede unachtsame Kommunikation bis zur problematischen Trinkphase,
egal auf welcher Seite Du stehst,
hat den Weg zum Stigma mit geebnet.

Hier geht es zu unserem neu entwickelten INSIDE-OUT TOOL

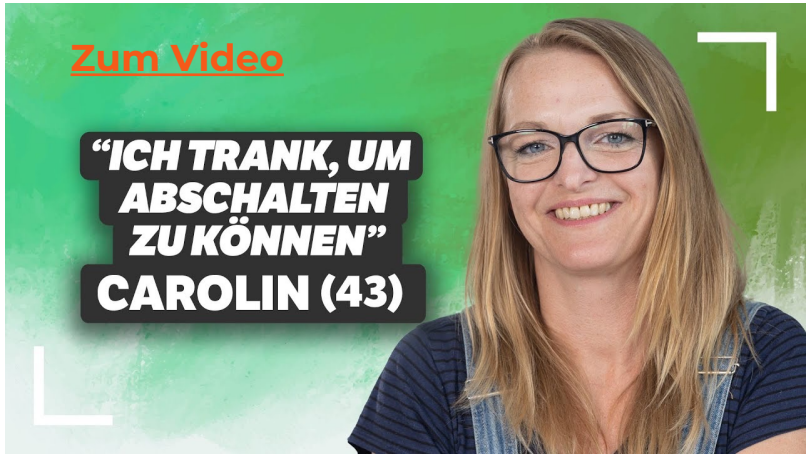
PROJEKTE

Erfahrungsbasierte Aufklärung und alkoholfreie Impulse
mit interaktivem Spaß und guter Unterhaltung

GERTY NUSS

CARO BEKANNT AUS

[Zum Podcast]



[Zur COA-Aktion 2023]

[Zum Projekt]

GERTY NUSS

DAS KNACKEN WIR GEMEINSAM

Normative Kultivierung und gesellschaftliche Verharmlosung von Alkohol als Genussmittel und Stresskiller

Fehl- und Falschinformationen über die Substanz Alkohol (Zellgift, Droge)

Stigmatisierte Kommunikation und Sprache mit und über Alkoholprobleme

Keine Aufklärung über Risiken von Alkoholkonsum und unbemerkten Sucht- und Begleiterkrankungen

Eltern verdrängen und schweigen über Alkoholprobleme

Selbststigmatisierung, Scham und Schuldgefühle bei problematischen Trinkverhalten

Zu wenig Hilfestellungen bei Unsicherheiten im Umgang mit Sucht im sozialen Umfeld

Mangel an alkoholfreien Angeboten für selbstaktive Stressprävention

Zu wenig alkoholfreie Interaktionsangebote im Familien-, Schul- und Arbeitsalltag zur neuen Selbsterfahrung (Ab- und Umgewöhnung)

GERTY NUSS

Niemand soll sich schämen müssen?

Genau!

Stigma entsteht durch **falsche Kommunikation** über Alkohol & Alkoholprobleme und verringert die Bereitschaft sich Hilfe zu suchen.

Jede:r von uns kann aktiv helfen Alkoholprobleme zu verringern. Weniger trinken und mehr offen miteinander sprechen im Alltag.

GERTY NUSS & TEAM

GERTY NUSS

“WIR SPRECHEN FÜR UND MIT EUCH OFFEN ÜBER ALKOHOLPROBLEME”

Aktiv gegen Stigma

- Mit Impulsvorträgen, Fortbildungen, Trainings und Workshops für **Familien, Teams und Führungskräfte**
- Mit Keynotes auf Veranstaltungen, Fortbildungen und Events jeder Art sensibilisieren wir ein Umdenken im Umgang und unsere **Kommunikation** mit und über Alkohol. **Es gibt keinen „verantwortungsvollen“ oder „risikofreien“ Alkoholkonsum**
- Mit Tanzsessions und Initiativen wie **#alkoholfreigewinnen**
- Mit Lesungen, Rollenspielen und **kreativen Interaktionen mit Kindern** und ihren Eltern

GERTY NUSS

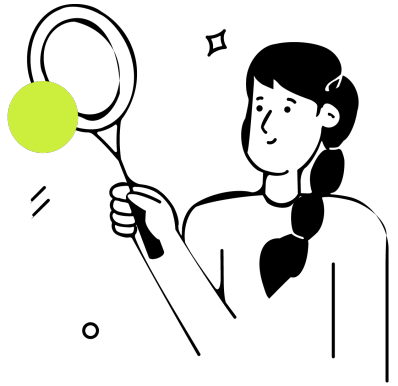
IMPULSE FÜR MEHR ALKOHOLFREIE ZEIT

KREATION

Kreative Reflexionsübungen und Rollenspiele zur Analyse und Bewältigung „Warum trinken wir Alkohol?“

INSPIRATION

Einfache und niederschwellige Ideen für jeden alkoholfreien Familien- und Berufsalltag zur Etablierung nachhaltig gesunder Routinen



BEWEGUNG

Bewegungsimpulse jeder Art und für jeden Anlass. Zuhause im Wohnzimmer, fürs Büro oder als Meeting-Pausen

BERATUNG

Impulsvorträge, Führungskräfteseminare, Team-Workshops, alkoholfreie Interaktionsideen für Events jeder Art

Je früher, desto besser: alkoholfrei im Alltag! Mit gertynuss.de

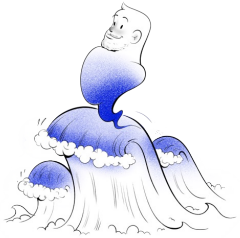
GERTY NUSS

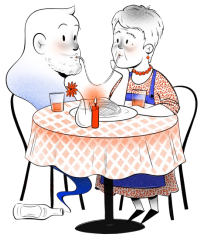
REFLEXIONSIMPULSE ZUR ENTSTIGMATISIERUNG

„Co-Abhängigkeit“
Alkoholprobleme betreffen auch die Familie und das Arbeitsumfeld

Selbststigmatisierung
Durch Scham und Schuldgefühle mindert sich unser Selbstwert, Selbstliebe und Selbstfürsorge

Gesellschaftliche Gewöhnung & Rollenmuster
Warum trinken wir? Mut zu alkoholfreien Emotionen





Substanz Aufklärung
Vom Genussmittel, als Hilfsmittel zum Suchtmittel

Selbsterfahrung
Stigmafreie Bewegungsimpulse helfen sich selbst (neu) alkoholfrei zu erleben.

GERTY NUSS

STARTPAKET ANGEBOT AUF GERTYNUSS.DE

ZUM ANGEBOT FÜR FAMILIEN

GERTY NUSS

KINDER SPECIAL

ZUM KIDS BEREICH WEBSITE

ZUM SHOP

GERTY NUSS

B2B SPECIAL

Gerty Nuss

Stigmafreie Suchtprävention

Impulsvorträge, Interventionen, Seminare, Workshops & alkoholfreie Events

Sozio-Ökonomie der Sucht

Volkswirtschaftliche Kosten, Sucht und Ressourcen im Gesundheitssystem, Kapitale Bedeutung Mentaler Gesundheit, Kommerzielle Kommunikation und politische Verantwortung

Psychologie der Sucht

Psychodynamik, Lebenswelten, Entstehung, Verläufe, Neurobiologik, Neuro-Enhancement, medizinisches Versorgungssystem

Formen der Sucht

Substanzsüchte (Alkohol, Tabak, Cannabis, Medikamente, Betäubungsmittel), Verhaltenssüchte, Mediensucht, Komorbiditäten

Suchtberatung für Management

Selbstreflexion, Mögliche Widerstände, Gesprächseinstieg & -training, Stigmafreie Kommunikation, Empathie, Mediation, Stressbewältigung, Motivationsarbeit

Betriebliche Suchtprävention

Aufklärung & Schulung, Selbstfürsorgekonzept & gesunde Routinen, Resilienz, Ressourcenschonung & -aktivierung, Teambuilding, Stigmafreie Kommunikation, Gesundheitsaktionen, internes Gesundheitsmarketing

Rechtliches für Unternehmen

Arbeitsschutzgesetz, Betriebliches Eingliederungsmanagement, Datenschutz, Gleichbehandlungsgesetz, Betriebsvereinbarungen, Suchtmitteltest, Haftung

GERTY NUSS

ZUM BUSINESS ANGEBOT

ANGEBOT FÜR KITAS & SCHULEN

IMPULS-
VORTRÄGE
& AUFKLÄRUNG

FEIERN, FESTE
& AKTIONEN

PROJEKT-
TAGE &
WORKSHOPS

SELBSTFÜR-
SORGE
ZUHAUSE

GERTY NUSS

INTERAKTIVE IMPULSVORTRÄGE

Didaktik je nach Zielgruppe angepasst

FÜR DAS KOLLEGIUM

FÜR ELTERN

FÜR 3. BIS 6. KLASSEN

FÜR MITTEL- UND OBERSTUFE

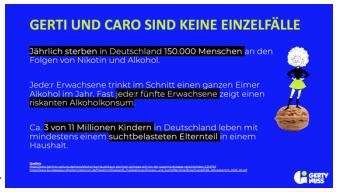
INHALT

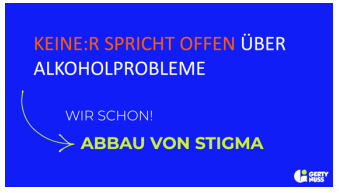
- *Autobiographisches Intro*
- *Kulturgut und Zellgift reflektieren*
- *Problematisches Trinken erkennen*
- *Alkohol als Volksdroge verstehen*
- *Über Stigma und Sucht reden*
- *Interaktiv Entstigmatisieren üben*
- *Gegenseitig helfen & Stress begegnen*

GERTY NUSS

Die stille Epidemie der Leistungsgesellschaft

LIVE, HYBRID & DIGITAL





Schwerpunkt: Autobiographischer Erfahrungsbericht & Fakten über Alkohol in Deutschland, (30-90 Minuten)

optionale Erweiterung mit Interaktion „INSIDE-OUT“ als entstigmatisierende Sensibilisierungsübung (30-90 Minuten)

FÜR DAS KOLLEGIUM

FÜR ELTERN

„Wie können wir alle zusammen und gemeinsam Familien dabei helfen, dass sie weniger Probleme mit Alkohol entwickeln und bei bereits anfänglichen problematischen Trinkverhalten Hilfe erhalten? Wie können wir Familien mit fortgeschrittener Alkoholerkrankung helfen, im Alltag Stabilität zu finden? Indem wir alle den Stellenwert von Alkohol in unserer Gesellschaft und in unserem Leben überdenken und Kindern nicht vorleben, Alkohol gehört dazu wenn wir es uns gut gehen lassen...“

GERTY NUSS

STIGMAFREIE SUCHTPRÄVENTION

Umgang mit Sucht in Bildungseinrichtungen

LIVE, HYBRID & DIGITAL // ½ -2 Tage

Schwerpunkt: Sucht vorbeugen, Sucht erkennen, mit Sucht umgehen

Optionale Erweiterung: Schulung für Suchtprävention und Suchtberatung als unterstützendes Angebot für Schüler:innen und Familien „SUCHTSPRECHSTUNDE"

FÜR DAS KOLLEGIUM

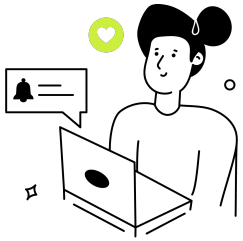
„Erziehende, Lehrende und alle Menschen, die mit Kindern arbeiten benötigen alkoholfreie Alternativen zur Stressbewältigung im Alltag. Die Grenzen von Gewöhnung zu Abhängigkeit verlaufen unbemerkt fließend."

GERTY NUSS

„Jungen Eltern und Erzieher:innen sind die Risiken des alltäglichen Alkoholkonsums häufig nicht bewusst. Eine frühzeitige Sensibilisierung kann junge Familien und Fürsorgende schützen, Alkohol nicht als unterschätzte Entspannungshilfe im Alltag Einzug finden zu lassen und dabei helfen, stattdessen gesunde selbstaktive Routinen für das Familienleben zu etablieren.“

ANGEBOT FÜR KITAS

Frühe Sensibilisierung für einen alkoholfreien Familienalltag



BERATUNG

Vorträge
Teamschulung
Elternabende
Informations-Veranstaltungen
Alltagsimpulse für zuhause

- *Autobiographisches Intro*
- *Kulturgut und Zellgift reflektieren*
- *Problematisches Trinken erkennen*
- *Alkohol als Droge verstehen*
- *Über Stigma und Sucht reden*
- *Interaktiv Entstigmatisierung üben*
- *Gegenseitig helfen & Stress im Alltag vermeiden*

FÜR DAS ERZIEHER-INNENTEAM

FÜR ELTERN

GERTY NUSS

„ICH SPRECHE OFFEN ÜBER ALLES - DAMIT SICH UNSERE GESCHICHTE NICHT WIEDERHOLT“

„Ich kenne die Unsicherheiten und Selbstzweifel, die Kinder durch Vernachlässigung alkoholkranker Eltern erleben. Genauso gut kenne ich die Unsicherheiten und Selbstzweifel, die problematisch trinkende Mamas erfahren.“

„Ich kenne Suchtdruck, die damit verbundenen Qualen und Anstrengungen im Alltag und dennoch als Mama oder Führungskraft zu funktionieren.“

„Ich kenne die Scham und Schuldgefühle meiner Mama Gerti in ihrem Sterbebett und kenne die Schuldgefühle, Scham und Todesängste wenn eine alkoholbedingte Diagnose im Raum steht.“

GERTY NUSS

„FEHLENDER SELBSTWERT ALS COA* und trinkende Mama“

PROBLEME ALS KIND

„Mama hat so gut wie nie mit mir gefrühstückt, ich kannte keine festen Rituale oder sicheren Strukturen mit ihr. Ihr Verhalten und emotionale Stimmung waren für mich schwer nachzuvollziehen oder einzuschätzen. Meine Oma erzählte mir, dass ich sehr gerne in den Kindergarten ging, Mama aber morgens oft nicht raus kam, um mich rechtzeitig zu bringen. Papa war da schon längst in der Arbeit. Mama hat sich kaum mit mir beschäftigt, sie lobte mich für meine frühe Selbständigkeit und dass ich schon so viel selbst kann. Ich lernte sehr früh, mich um sie zu kümmern, Verantwortung zu übernehmen und verlässlich zu sein.“

*Child of Addicts

PROBLEME ALS MAMA

„Als alleinerziehende frisch getrennte Mama und Führungskraft quälten mich viele Schuldgefühle. Als Trennungskind empfand ich meine Scheidung wie ein Versagen gegenüber meinen Kindern, kompensierte den familiären Verlust und Schuldgefühle über Karrierebestrebungen, die mein schlechtes Gewissen meinen Kindern gegenüber nochmals verstärkten. Lange Zeit sah ich keinen Ausweg aus der Negativspirale und trank zu oft und regelmäßig Alkohol. Auch das belastete mein Selbstbild. Wegen meiner Scham und Selbstvorwürfen scheute ich mich offen über meine Probleme zu sprechen und mir Hilfe zu suchen.“

GERTY NUSS

„Das hätte mir als COA und trinkende Mama geholfen“

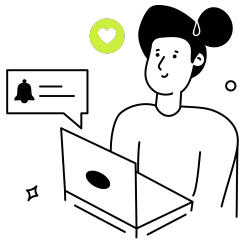
LÖSUNGEN

1. Klares Bewusstsein meiner Eltern über Alkohol als Zellgift und Droge.
2. Breites öffentliches aktiv alkoholfreies Freizeitangebot für Familien.
3. Stigmafreie Haltung und Kommunikation über Alkoholprobleme im sozialen Umfeld.
4. Weniger „alle genießen problemlos Alkohol im Alltag, nur Deine Mama und Du seid zu schwach damit verantwortungsvoll umzugehen.
5. Stigmafreies Beratungsangebot für problematisch trinkende Eltern und Bewältigungshilfen für Kinder.
6. Stärkere Aufmerksamkeit in KITA, Schule, bei Kinderarzt oder Hausarzt über Alkoholprobleme in Familien.

*Child of Addicts

GERTY NUSS

ANGEBOT FÜR GRUNDSCHULEN



Vorträge
Teamschulung
Elternabende
Informations-Veranstaltungen
Alltagsimpulse für zuhause

„Im Elternhaus und in der Grundschule lernen Kinder Sozialverhalten von ihren Vorbildern. Alkohol ist kein unbedenkliches alltägliches Genussmittel zur Stressbewältigung und keine sinnvolle Belohnung für Erwachsene auf Feierlichkeiten.“

FÜR DAS KOLLEGIUM

FÜR ELTERN

FÜR 3. UND 4. KLASSEN

GERTY NUSS

STIGMAFREI KREATIV

Sensibilisierung
Bewusstsein für Alkoholprobleme schaffen

Information
Vermittlung von Wissen und Unterstützungs-angeboten

Kommunikation
Vertrauen und Kommunikations-kompetenz aufbauen

Bewältigung
Kreative Aktivitäten, Tanz und Entspannungs-übungen

FÜR 4.-6. KLASSEN

FÜR 7.-9. KLASSEN

GERTY NUSS

Sensibilisierung
Bewusstsein für Alkoholprobleme schaffen
Information
Vermittlung von Wissen und Unterstützungs-angeboten
Bewältigung
Kreative Aktivitäten, Tanz und Entspannungs-übungen
Kommunikation
Vertrauen und Kommunikations-kompetenz aufbauen
FÜR 3. BIS 6. KLASSEN

Sensibilisierung
Bewusstsein für Alkoholprobleme schaffen
Kommunikation
Vertrauen und Kommunikations-kompetenz aufbauen
Bewältigung
Kreative Aktivitäten, Tanz und Entspannungs-übungen
Information
Vermittlung von Wissen und Unterstützungs-angeboten
FÜR MITTEL- UND OBERSTUFE

DRY JANUARY SPECIAL (= DRY 2024?)

Dry January 2024

Impuls 29: Wer möchtest Du für Deine Kinder sein?

WEITERLESEN

Dry January 2024

Impuls 28: Wo stehst du mit Alkohol?

WEITERLESEN

Dry January 2024

Impuls 27: Warum trinkst Du nicht?

WEITERLESEN

ZUM BLOG

Dry January 2024

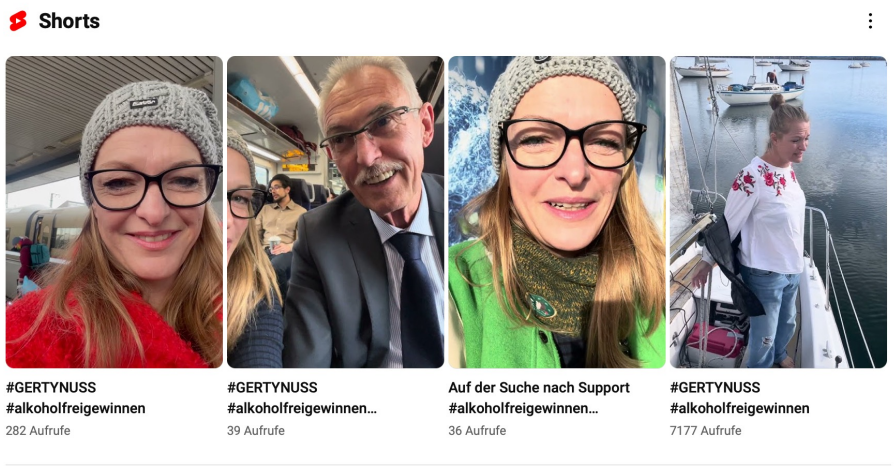
Impuls 26: Weniger Betreutes Trinken

WEITERLESEN

MUSIK PROJEKTE & #alkoholfreigewinnen

GERTY NUSS möchte Menschen auf verschiedensten Kanälen erreichen und dazu motivieren, das zu tun, was Mensch gerne mag ohne Angst vor Stigma oder Scham. Kreativität und Tanz sind nach unserer Erfahrung ein Schlüssel zu selbstaktivem und suchtfreiem Leben.

ZUM YOUTUBE KANAL



BEVORSTEHENE PROJEKTE AB FEBRUAR 2024

„Wir sind Millionen“ (COA) – Interaktive Lesung für Kinder

Ort: Live-Event in Heroldsberg Datum: 24.02.2024

Mehr dazu in unserem **Event-Kalender**

KW 6 Podcast

APRIL 2024

DHS-Selbsthilfekonferenz

JULI 2024

24. Interdisziplinärer Kongress für Suchtmedizin in München

AUGUST 2024

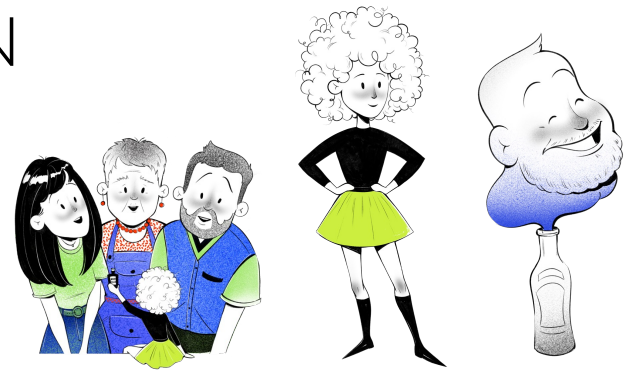
GERTY NUSS „Tanz Dich alkoholfrei“ Familienevent am Ammersee

FÜR INTERVIEWS & DIVERSE MEDIENFORMATE

Steht unser Kernteam gerne zur Verfügung. ABOUT US

CARO (44) & CHRISTOPH (55), OPA FRITZ (Vater von Caro, 66), UROMA LENI (Mutter von Gerti, 86), JANET & STEFAN

sowie GERTY, HAYKA, ILSE, VALERIA & IVAN



GERTY NUSS

Gerty Nuss

- entstigmatisiert offen
- unterhält ehrlich
- wirkt nach
- macht richtig Spaß

fasd Deutschland
aufklären • beraten • helfen

Die Gesundheits-Manager

Stigmafreie Suchtprävention
seit 2023

Prof. Georg Schomerus,
Universitätsklinikum Leipzig

Ohne Alkohol mit Nathalie
seit 2022

weitere Unterstützende !

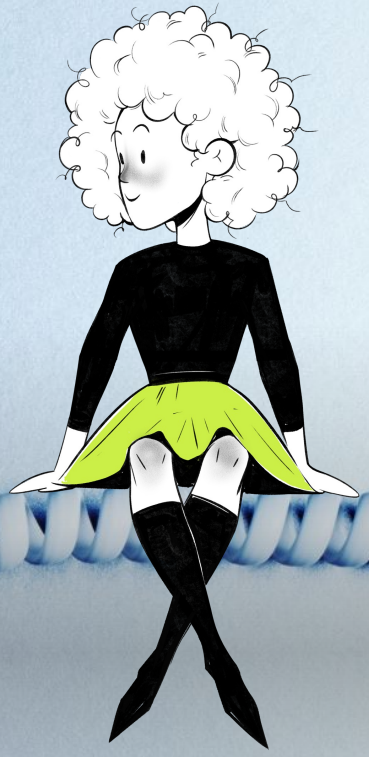
Lokale Alkoholsprechstunde & Zeit zu Lieben Workshops für Familien
ab 2024

weitere Unterstützende !

Stigmafrei kreativ für Kinder mit Christoph und Stefan
seit 2023

GERTY NUSS

Kontakt



Carolin Schürmann (Dipl. Sozialwirtin)
Tel.: +49 175 581 80 66
caro@gertynuss.de

Alkoholfreier Alltag & stigmafreie Kultur einfach erlebbar

GERTY NUSS

alkoholfrei frei

© Copyright 2023 | GERTY NUSS | ALL RIGHTS RESERVED