



# **GEMEINSAM STIGMAFREI**

**PEER ASSISTANCE PROGRAMM ab 2025**

Verständigungshilfen bei mentalen Belastungen und Konsumproblemen  
für Familien, Arbeitsteams und Gruppen sowie Fach- & Führungskräfte im sozialen Umfeld

# UNSER TEAM öffnet Gespräche

## Auf unsere Kommunikation kommt es an:

Vertrauensvolle Verständigungshilfen für das soziale Umfeld bei mentalen Belastungen und Konsumproblemen

- ✓ Authentische Aufklärung für Präventionsmaßnahmen
- ✓ Stigmafreie Verständigungshilfen für den alltäglichen Umgang mit Suchtproblemen
- ✓ Lebensnahe Kommunikationstrainings zur Ressourcenschonung für alle Beteiligten
- ✓ Einfache Impulse zur selbstaktiven Stress- und Krisenbewältigung

### TOOL-BOX

- Autobiographisch evidenzbasierte Fach- u. Impulsvorträge
- PEER-Fachberatung & CRAFT-Training im Umgang mit Sucht
- Interaktive Lehr-, Fach- und Führungskräfte-schulungen mit Gesprächssimulation
- Ratgeber & Leitfäden zur intersektoralen Selbsthilfe



# UNSERE MISSION: Aus Erfahrung lernen

**1. SUCHTPRÄVENTION**  
Alkohol ist kein unbedenkliches Genussmittel, sondern das weltweit schädlichste Suchtmittel.

**2. STIGMAFREIER UMGANG**  
Es hilft, offen und wertfrei miteinander über mentale Probleme im Umgang mit legalen Suchtmitteln zu sprechen.

**3. SENSIBLE EVOKATION**  
Jedes Konsumproblem hat Gründe, die man selbst beeinflussen kann.

## UNSERE SUPERVISION

Was hätten **Gerti und Caro** als Kinder, Mütter, Angehörige, PatientInnen oder als Arbeitskräfte gebraucht, um sich früher zu öffnen und rechtzeitig Hilfe zu erhalten?



Caros Mama Gert verstarb 2013 im Alter von 54 Jahren voller Scham und Schuldgefühle an den Folgen ihrer Alkoholerkrankung, ohne jemals Hilfe in Anspruch genommen zu haben.

EVIDENZBASIERTE AUTOBIOGRAPHIE

# Aus Erfahrung lernen

Kasuistik mit lebensnahen Verständigungshilfen

- Selbststigmatisierung hindert Hilfesuche –  
das Progressive Modell  
Prof. Schomerus et al.
- Mit Suchtfamilien arbeiten. CRAFT – ein neuer  
Ansatz für die Angehörigenarbeit  
Dr. Gallus Bischof
- Psychoedukation: Traumafolgestörung,  
Suchterkrankung und ADHS  
Janet Goede u. N.N.
- Motivational Interviewing  
William Miller, Stephen Rollnick
- EMDR bei PTBS und ADHS  
Dr. Michael Hase

Carolin Schürmann

Erstauflage  
Q1 2025



**Mein Leben als #COA**

**Was ich als Kind und Mutter gebraucht hätte**

# Aus Erfahrung lernen: IDENTIFIKATION, ENTSTIGMATISIERUNG, VERHALTENSÄNDERUNG

Wir haben auf unserem eigenen Weg erkannt, dass wir gegenüber Betroffenen offener und zugänglicher für Hilfestellungen waren, die mentale Belastungen, Konsumprobleme oder Suchterkrankungen auch selbst erfahren und durchlebt haben.

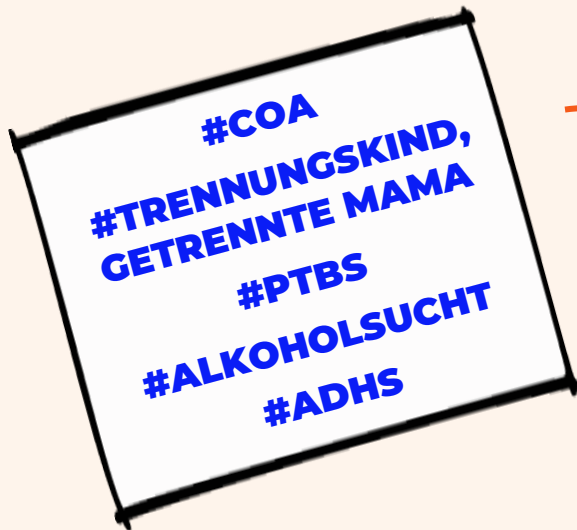


PEERs haben häufig einen besseren Zugang zu Betroffenen und können ihre Perspektive & Erfahrungen authentisch vermitteln.

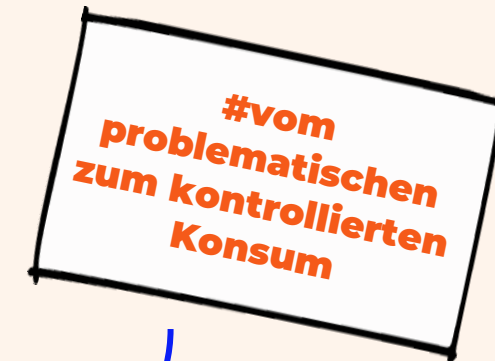


# EURE PEERS: Caro & Stefan gemeinsam im Einsatz

Peers sind Menschen, die durch gleiche **Erfahrungen** und Kriterien gekennzeichnet sind. Sie können bei mental belasteten und suchtgefährdeten Personen, Suchterkrankten und Mitbetroffenen niederschwellig ein **Problem- und Lösungsbewusstsein** sowie **Motivation** zu Verhaltensänderungen initiieren. In der Zusammenarbeit mit Peers kann vor allem **(Selbst-)Stigmatisierung** effektiv abgebaut werden.



**Carolin Schürmann**  
Dipl. Sozialwirtin, Suchtberaterin &  
CRAFT Kommunikationstrainerin



**Stefan Schenk**  
Eventplanung, DJ, Jugendarbeit,  
CRAFT Trainer

# UNSER ANSATZ: Unausgesprochene Gedanken & Gefühle

## ALKOHOL ALS BERUHIGUNGS- TROST- UND FLUCHTMITTEL

oder Internet, Smartphone, Glückspiel, Cannabis, Nikotin, Medikamente, Pornographie, Essen und weitere Drogen...



**Scham- und Schuldgefühle**  
Ich schaffe mein Leben nicht ohne Alkohol.



**Überlastung und Missverständnisse**  
Nichts läuft rund, ständig ist irgendwas.



**Überforderung und Zukunftsängste**  
Ist doch eh alles nicht mehr zu retten. Wofür lohnt es sich noch anzustrengen?



**Resignation und Verdrängung**  
Wir können nichts mehr ändern, lass uns das Beste draus machen.

Unserem sozialen Umfeld und Fürsorgesystem mangelt es an Bewusstsein, Kontaktpunkten und Kommunikationsanlässen.  
**Wir helfen als PEERs Gespräche zu öffnen.**



Sport & Vereine



Therapie/  
Beratung



Soziale  
Arbeit



ÄrztInnen/  
Fachkräfte



ErzieherInnen  
& Lehrkräfte



Führungs-  
kräfte



Kommunale  
Verwaltung

# 1. SUCHTPRÄVENTION

- Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit
- Aufklärung über Stigma
- Stigmafreie Sensibilisierung

**Carolin Schürmann** (Peer Stigma PTBS COA ADHS) [Jetzt verifizieren](#)

Founder GERTY NUSS | Stigmafreie Suchtprävention und Kommunikationsberatung für Unternehmen, Institutionen, Verwaltung, Gesundheitssektor und Schulen im Umgang mit mentalen Belastungen und Konsumstörungen (legale Drogen)

Metropolregion Nürnberg · [Kontaktinfo](#)

[Website](#)

5.456 Follower:innen · 500+ Kontakte

[Offen für](#) [Profil ergänzen](#) [Mehr](#)

COA-AKTIONSWOCHE 2023

GRUSSWORT  
SCHIRMHERR  
MAX MUTZKE

KICK OFF VERANSTALTUNG 10.02.23

NACOA



**Q4 204:**  
 Fachtagung FASD, NACOA Gala,  
 überregionale TV-Beiträge und  
 DACH-Kooperationen mit  
 Fachkliniken



www.ardmediathek.de · carolin-schuermann · br-fernsehen

**Abendschau: Carolin Schürmann - hier anschauen**

Alkohol ist in unserer Gesellschaft omnipräsent und gehört zum Alltag, ist aber vielfach auch ein Problem, ein unterschätztes und ...  
 ARD Mediathek · 15.02.2024

www.youtube.com · watch

**"Das Stigma hat meine Mutter getötet" - Interview mit Carolin ...**

An gemeinsame Frühstücke kann sie sich nicht erinnern, dafür an die schwierigen Momente, wenn sich die Rollen verdrehen und sie sich um ...  
 YouTube · NACOA Deutschland · 03.12.2023

www.youtube.com · watch

**"Bilder deines Lebens" mit Carolin Schürmann**

Heute begrüßt Moderator Philipp Waldmann bei Bilder deines Lebens eine starke Frau. Sie hat den langen und beschwerlichen Kampf gegen ihre ...  
 YouTube · Franken Fernsehen · 21.05.2024

www.frankenfernsehen.tv · mediathek · video · bilder-d...

**„Bilder deines Lebens“ mit Carolin Schürmann**

Bilder deines Lebens“ mit Carolin Schürmann | In unserem Magazin „Bilder deines Lebens“ spricht Philipp Waldmann mit zahlreichen Menschen ...  
 Franken Fernsehen · 17.05.2024

www.youtube.com · watch

**"ACHTUNG ALKOHOL" Aktionswoche Alkohol mit Carolin ...**

... Carolin Schürmann (GERTY NUSS) über diverse gesundheitliche Schäden, die Alkohol bei Trinkenden und deren sozialen Umfeld verursach...  
 NUSS · vor 1 Monat

... untersch...  
**aus der Alkoholsucht**  
 gessen: Auch die Droge Alkohol kann schnell zur Gefahr  
 Carolin Schürmann ganz genau. Sie hat einen Weg ...



# DAS PROGRESSIVE MODELL NACH SCHOMERUS



1.

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

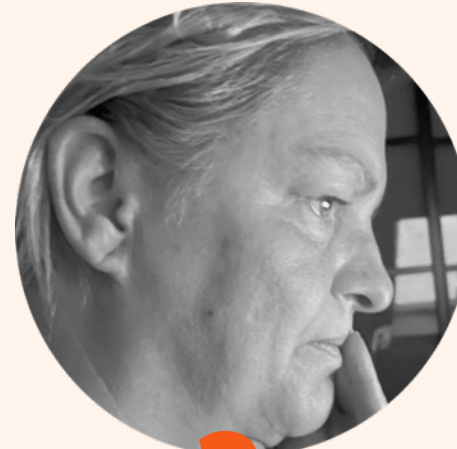
*„Deine Mama ist ein schwacher Mensch. Ihr sind Alkohol und Männer wichtiger als die eigene Tochter.“*



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.“*



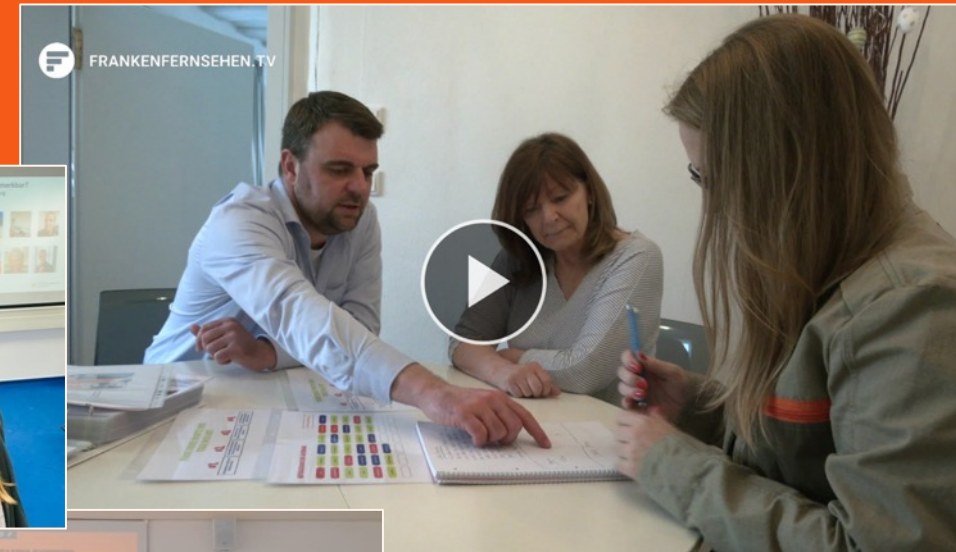
4.

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

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

# 2. STIGMAFREIER UMGANG

- Impulsvorträge & Keynotes
- Schulungen
- Workshops
- Gesprächscoaching
- CRAFT Training



# ÜBUNG

**Gesprächstraining für  
Führungskräfte zum  
Thema Sucht.  
Leitfadengestützte  
Gesprächssimulation.**

- A) Fürsorgegespräch
- B) Klärungsgespräch



# SIE KÖNNEN DIE SUCHT NICHT LÖSEN, ABER UNTERSTÜTZEN



- Mitarbeitende haben **Selbststeuerungsmöglichkeiten**
- sie haben ein latentes **Problemlösungspotenzial**,
- das es **freizusetzen** gilt
- Mitarbeitende benötigen **Hilfen** ihr Problem zu sehen, zu strukturieren,
- handhabbar zu machen,
- **nicht** aber ihr Problem zu lösen

# GESPRÄCHSTRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



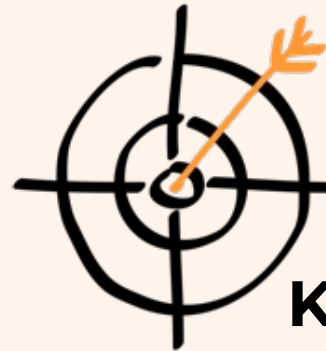
## FÜRSORGEGESPRÄCH

**ZIEL:**

Frühzeitig wahrgenommene Veränderung signalisieren & Unterstützung und Hilfe anbieten

**WANN:**

Bei ersten Auffälligkeiten am Arbeitsplatz



## KLÄRUNGSGESPRÄCH

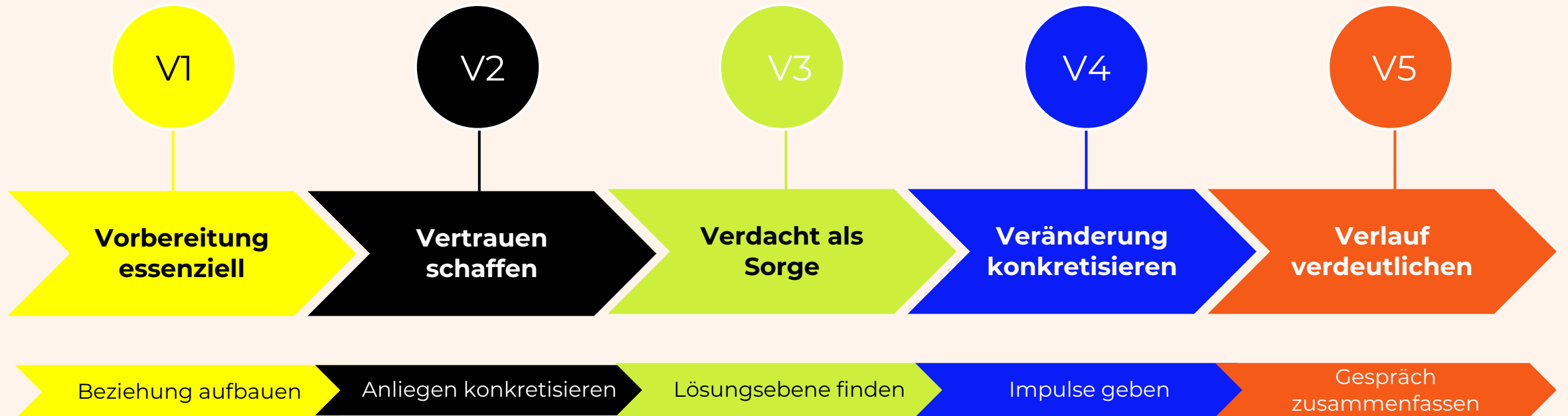
**ZIEL:**

Rückmeldung über Auffälligkeiten, Erwartungen an zukünftiges Verhalten und konkrete Schritte definieren, Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen

**WANN:**

Bei wiederholten Auffälligkeiten am Arbeitsplatz/  
Vernachlässigung arbeitsvertraglicher Pflichten

# GESPÄRÄCHSLEITFADEN



# ÜBERBLICK CRAFT TRAINING (für Angehörige)

## Ressourcenschonender Umgang bei Sucht

1. Angehörigen-Selbstverstärkungstraining
2. Funktionale Analyse des substanzkonsumierenden Verhaltens
3. Vorsichtsmaßnahmen bei häuslicher Gewalt
4. Kommunikationstraining (Motivational Interviewing)
5. Positives Veränderungstraining
6. Strategien zur Reduktion des Substanzkonsums
7. Behandlungsbereitschaft fördern



Quelle: ALH

# 3. SENSIBLE EVOKATION

- Familien- und Gesundheitstage
- Lesungen für Kinder
- Selbsthilfe-Leitfäden
- Familientagebücher
- Spiele





CAROLIN SCHÜRMANN

# STIGMAFREI

NEUE RESSOURCEN IM UMGANG  
MIT SUCHT



Keynotes & Impulsvorträge

Kommunikationsberatung

Führungskräfte-Seminare

Fachkräfte-Schulung

Angehörigen-Training

Peer  
Assistance  
Programm



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 erhaltet ihr auf Anfrage:

[info@gertynuss.de](mailto:info@gertynuss.de) oder +49 175 581 80 66



[gertynuss.de](http://gertynuss.de)