

# INSIDE-OUT

INSIDE-OUT GIBT ES  
AUF BESTELLUNG ALS

1

Animierte Präsentation  
für Impulsvorträge

2

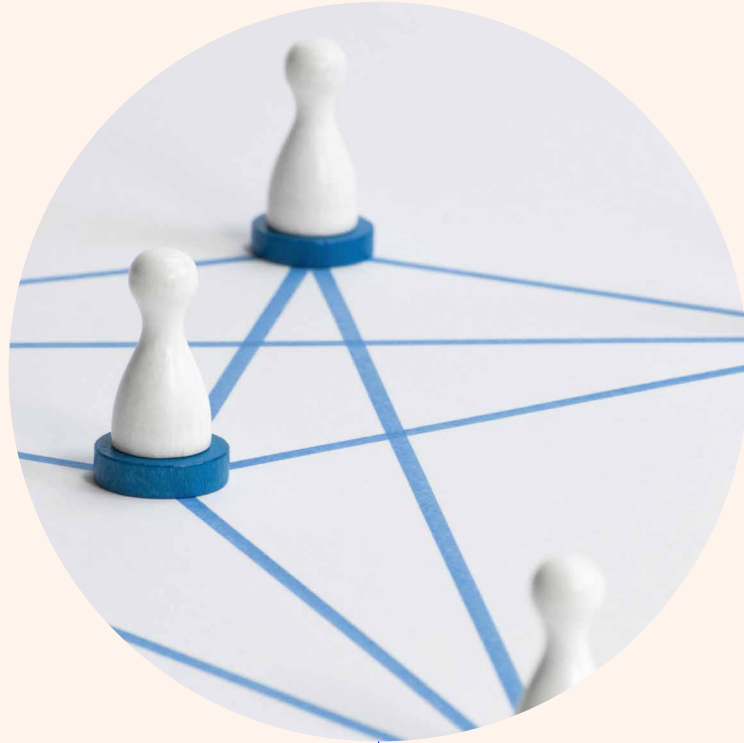
Interaktive Workshop-Toolbox  
mit Bild- und Textmaterial

3

Impulstheater &  
Rollenspiel

 **GERTY  
NUSS**

alkoholfrei frei



## **INTERAKTIV STIGMAFREI**

INSIDE-OUT ist ein von GERTY NUSS entwickeltes interaktives Tool für soziale Gruppen (Familie, Freunde, Team, Unternehmen), welches dabei helfen kann Stigmatisierung bei Alkoholproblemen abzubauen.

Als modular aufgebautes Kommunikationsinstrument kann INSIDE-OUT einfach und flexibel in Impulsvorträgen ebenso wie in individuellen Coachings, Workshops oder Events eingesetzt werden.

Mit und ohne GERTY NUSS in Präsenz, so wie ihr uns braucht.



## MOTIVATION & IDEE

Eigentlich ist das Phänomen relativ simpel. Da kaum ein Mensch offen und ehrlich über seinen oder ihren wahrhaftigen Alkoholkonsum spricht, bleibt unter uns der Mythos aufrecht erhalten, dass wir als Gesellschaft Alkohol und unser Trinkverhalten völlig im Griff und nur die Wenigsten von uns „sich nicht im Griff haben“.



## **DAS PRINZIP VON INSIDE-OUT**

Das Kommunikationsinstrument INSIDE-OUT arbeitet mit typischen Interaktionsmomenten zwischen Menschen, bei denen es im Alltag um Alkohol geht.

Dabei stellen wir exemplarisch sowohl Gesprächs- als auch Gedankenbeispiele von Menschen mit und ohne Alkoholproblemen gegenüber.

So können wir einfach an diversen Beispielen aufzeigen, wie Kommunikation problematischen Alkoholkonsum verharmlosen und gleichzeitig Menschen mit Alkoholproblemen aktiv und passiv stigmatisieren kann.

Da dies im täglichen Umgang häufig unbewusst geschieht, schafft diese Übung ein neues Bewusstsein und ist für jeden Menschen geeignet, der achtsamer mit seinen Mitmenschen interagieren möchte.

# DAS PRINZIP VON INSIDE-OUT



„KULTIVIERTES TRINKEN“ verstärkt Emotionen und senkt Hemmschwellen, so dass die Interaktion unter Menschen häufig leichter fällt und vornehmlich positiv wahrgenommen wird. Es beschleunigt Gemeinschaftsgefühle auch zwischen fremden und sich unbekannten Menschen .



„PROBLEMATISCHES TRINKEN“ überreguliert Emotionen und schafft ab einem gewissen Pegel Hemmschwellen, so dass Menschen mit Alkoholproblemen eher dazu neigen zusätzlich heimlich oder alleine (unkultiviert) zu trinken oder mit einem von der Norm abweichenden (Trink-) Verhalten irritieren.

## „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).

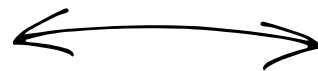
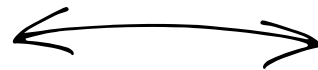
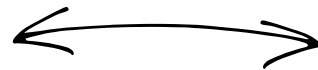
Gemeinsame Glücksmomente

Selbstbewusstes Auftreten

Ausgelassenheit

Persönliche Erfolge

Offenes Trinkverhalten



Soziale Ausgrenzung

Verhaltensunsicherheit

Verdeckte Scham

Persönliche Enttäuschung

Verschleiertes Trinkverhalten

## „PROBLEMATISCHES TRINKEN“

Tendenz zu problematisierender Sprache ohne Alkohol zu nennen.  
Sprechen kaum offen und sehr selten ehrlich über ihre Alkoholerfahrungen.

# 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  
und trinke 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 ausbebe?

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?

# BEISPIEL PERSÖNLICHE ENTTÄUSCHUNGEN

## ICH HABE ES WIEDER NICHT GESCHAFFT

Ich habe wieder getrunken anstatt mich fit zu halten / gut vorzubereiten!

Ich fühle mich schon wieder so elend und habe Termine, die ich nicht schieben kann!

Ich muss irgendwie unauffällig durch den Tag kommen!

Ich kann heute auf keinen Fall mit auf den Spielplatz, ich muss mich hinlegen!



## ICH BIN IHR NICHT WICHTIG GENUG

Wieso ist ihre Präsentation nicht fertig und wieso interessiert sie nicht was ich sage?

Wieso gibt sie sich nicht einfach mehr Mühe, sie kann das doch eigentlich besser?

Wieso meldet sie sich nicht, obwohl wir heute noch das Timing besprechen wollten?

Wieso müssen wir heute zuhause bleiben?  
Bei dem Wetter wären wir lieber auf dem Spielplatz.

Mama, warum guckst Du nicht wenigstens die Sendung mit uns?



# BEISPIEL ANEKDOTEN & INSIDER

## VERHALTENS- UNSICHERHEIT

Ich wüsste gar nicht wie ich ohne Alkohol diese Smalltalks beim Networking überstehen sollte?

Zum Glück bin ich noch nie auf einem Firmenevent aufgefallen, ganz anders als Kollegin F oder Kunde Y. Oder merkt man mir meine Trinkfestigkeit zu sehr an?

Mittags würde ich niemals mit meinem Team Alkohol trinken, da kommst Du ja gleich unter Verdacht. Schau bloß, dass niemand jemals so über Dich redet, schon gar nicht als Frau und Mutter!



## SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN

Warst Du gestern auch auf Event X? Ja. Hast Du auch mit Kunde Y gesprochen? Ja, war lustig wie immer. Er hatte offensichtlich wieder vorgeglüht, so wie er auf der Bühne geleuchtet hat...

Wo ist denn Kollege Z? Der ist mit seinem Team Mittagessen. Macht mal wieder ein Kulturtreffen mit mindestens 1 Flasche Wein pro Nase. Naja, muss er wissen, wie lange er sich das noch leisten kann. Ja, krass. Kollege W hat Krebs, wusstest Du das? (betroffenes Schweigen)

# BEISPIEL FEIERLICHKEITEN

## VERSCHLEIERTES TRINKVERHALTEN

Ich gehe einfach etwas früher los und nimm mir noch ein Wegbier mit, bis die da sind, merkt keiner, dass ich schon was getankt habe.

Ich mach mir schon mal einen Wein auf zum Kochen, bis die anderen da sind dauert mir zu lange und dann merkt auch niemand wenn ich etwas mehr trinke.

Ich trinke zu viel, aber bei all dem Stress und Druck, wie soll ich das denn sonst alles schaffen wenn ich mich nicht mal mit meinem Wein/Bier entspannen kann?



## OFFENES TRINKVERHALTEN

Ja, lasst uns schon zuhause zusammen vorglühen!

Gute Idee, hol gerne schon mal was vom Büdchen, ich habe um 17h meinen letzten Kundentermin, dann können wir im Foyer schon mal vortrinken!

Endlich Feierabend, das Bier schmeckt so gut. Mein Team ist einfach das Beste. Der ganze Stress lohnt sich irgendwie doch immer, was für ein Gefühl.

# INSIDE-OUT WHO IS IN & WHO IS OUT?

## ALLES IM GRIFF? DEIN LEBEN MIT ALKOHOL NICHT IM GRIFF? EIN OFTMALS UNGELÜFTETES GEHEIMNIS

Wenn ich doch auch wie die so abfeiern und dann die Woche einfach nichts mehr trinken könnte, wie unbeschwert muss sich das anfühlen?

Die können gelegentlich maßlos trinken und haben ihr Leben sonst voll im Griff, wie machen die das?

Bin ich gestern aufgefallen? Ich glaube nicht, die waren ja alle gut dabei. Ich halte den Kater nichts aus, ich muss heute kontern ...



### KEY TAKE AWAY

Da wir diese Gedanken mit niemanden teilen, wissen wir nie wenn wir miteinander trinken, wer ein kultivierter und wer ein problematisch trinkender Mensch ist.... und jede Kommunikation bis zur problematischen Trinkphase, egal auf welcher Seite Du stehst, hat den Weg zum Stigma mit geebnet.

# AUFLÖSUNG & LEARNINGS

## #1

Wenn ihr Euch mit Familie, Freunden oder Kolleg:innen **zum Feierabend treffen** wollt, **findet eine Aktion, die alkoholfrei Spaß macht** und vermeidet alkoholbezogene Einladungen wie "noch auf ein Bier raus".

## #2

Wenn sich eine Person **in Eurem Umfeld zurück zieht** oder plötzlich anders verhält, **sprecht sie an, nehmt und gebt ihr Zeit**. Habt Geduld und setzt sie nicht mit Euren Erwartungen zu sehr unter Druck. **Bestärkt sie in den Stärken**, die ihr von der Person kennt, auch wenn sie sich gerade nicht so zeigt.

## #3

**Unterlasst** egal in welcher vertrauten Runde (ihr wisst dennoch nicht ob ein Mensch mit Alkoholproblemen unter Euch ist) jegliche Geschichten oder **Witze über Alkohol, vor allem über Dritte**.

## #4

Wenn ihr was zu feiern **habt**, setzt es nicht mit einem Besäufnis gleich, sondern bietet verschiedene alkoholfreie Alternativen an. Vor allem **Interaktionen, Impulse und Anregungen, die Menschen ohne Alkohol unterhalten** und in Kontakt treten lassen. Oft trinken Menschen aus Langeweile zu viel.

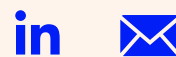
## #5

**Sprecht offen über Eure Erfahrungen mit Alkohol**, auch wenn sie negativ oder verunsichernd sind. Und **vermeidet** grundsätzlich **verherrlichende oder verharmlosende Kommunikation über Alkohol**.

# Alkoholfreier Alltag & stigmafremde Kultur einfach erlebbar



alkoholfrei frei



*Gerty Nuss*

