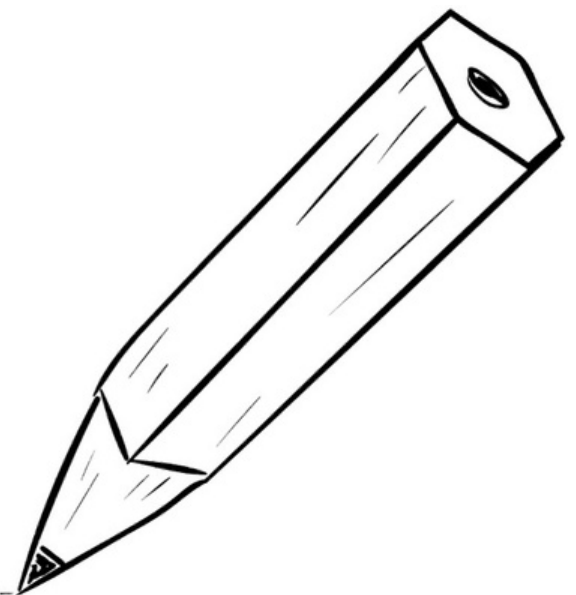


INHALT:

Selbststigmatisierung
überwinden helfen

Anmeldung Fachschulung:

info@gertynuss.de



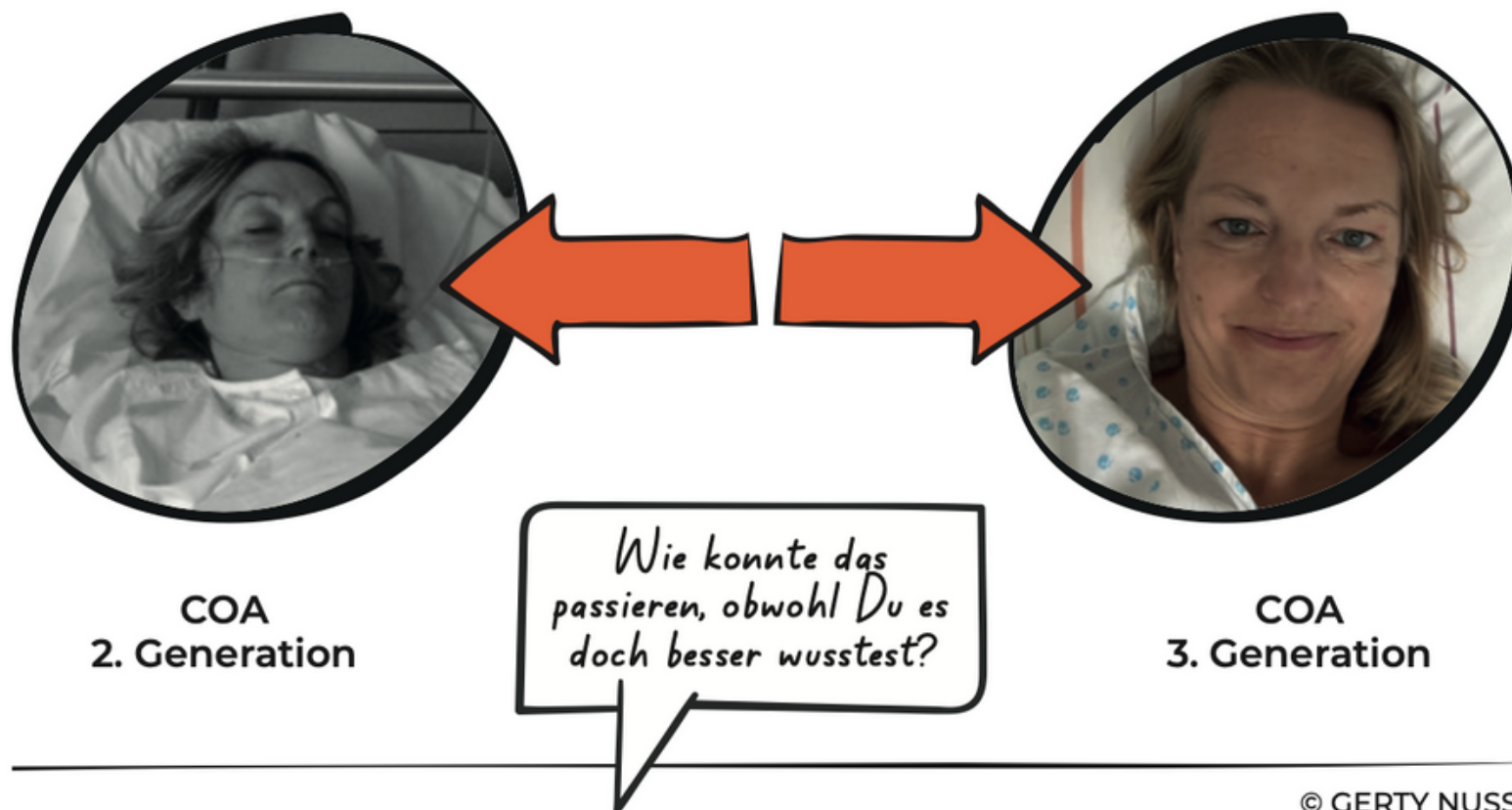
WORKBOOK

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:

Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung



“ SELBST-STIGMATISIERUNG



COA bedeutet "Child of Addict", (erwachsenes) Kind mindestens eines suchterkrankten Elternteils. "Ein Drittel der Menschen mit einer Alkoholkonsumstörung hat mindestens einen Elternteil, der ebenfalls an einer Alkoholkonsumstörung leidet" (Sophia Rieckhof, 2026).

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:
Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung



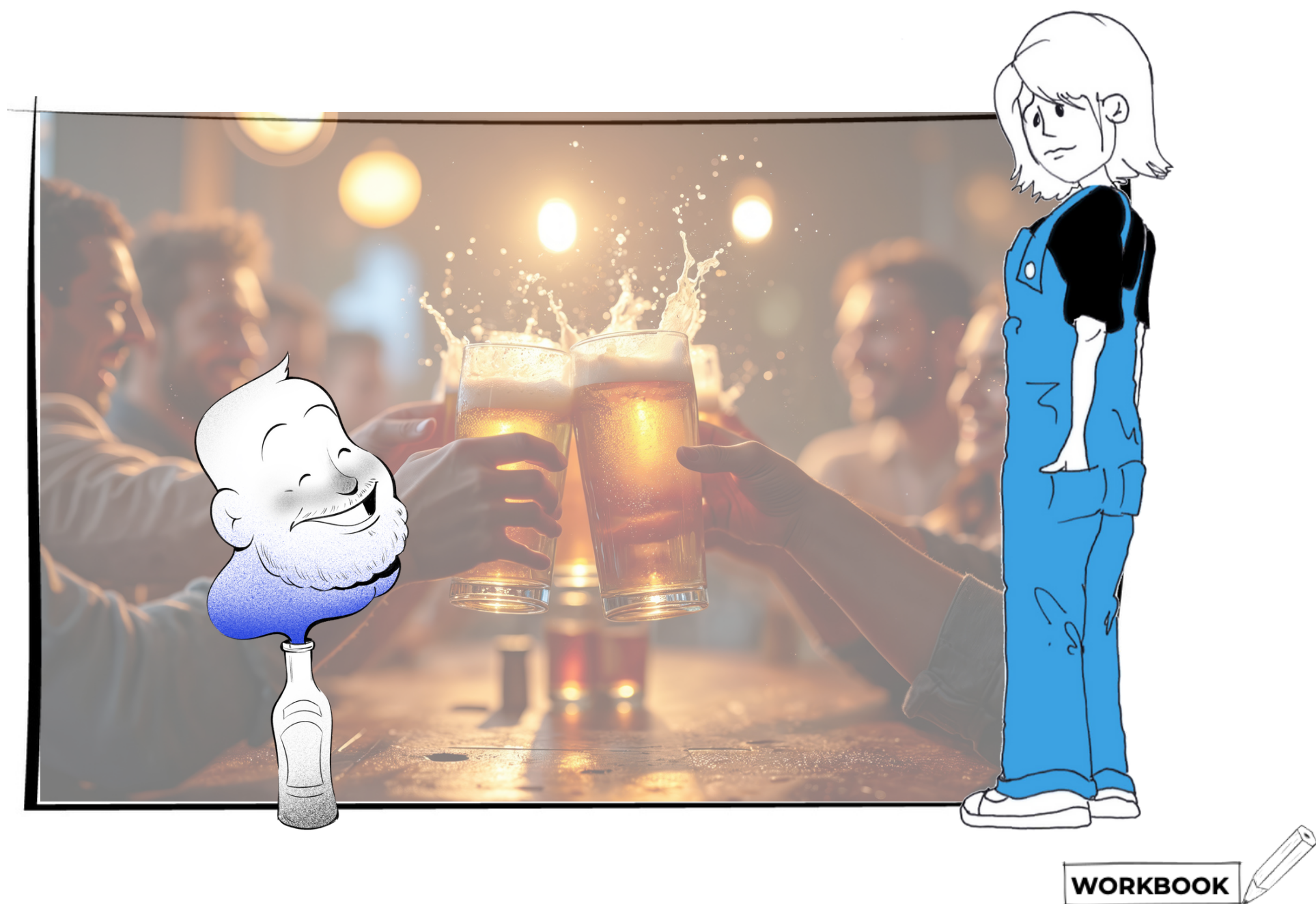
“ Selbststigmatisierung

wird auch internalisierte Stigmatisierung oder “self-stigma” genannt. Sie beschreibt den Prozess, bei dem Betroffene (besonders bei Alkoholabhängigkeit) öffentliche Stigmatisierungen und negative Stereotype über eine negative Eigenschaft (z.B. “Willensschwäche” oder “Verantwortungslosigkeit”) verinnerlichen und dadurch ein negatives Selbstbild, geringere Selbstwertgefühle und reduzierte Selbstwirksamkeit entwickeln können.



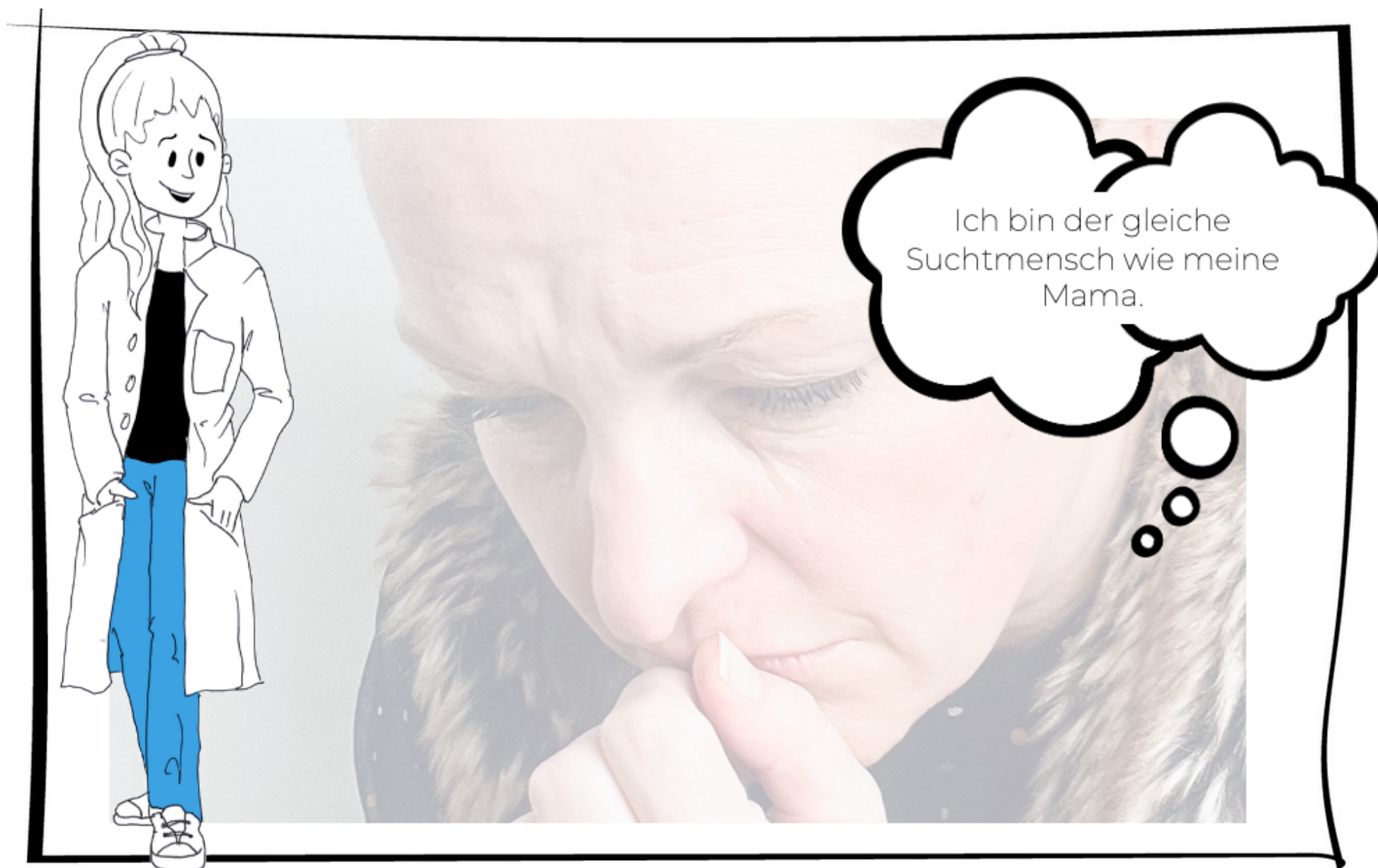
SENSE

Deutschland ist ein Hochkonsumland. Im Alter zwischen 18 und 64 Jahren konsumieren knapp 9 Millionen Menschen Alkohol in riskanter Weise. Alkoholkonsumstörungen beginnen früh und können viele Jahre hochfunktional verdrängt und verdeckt werden, da in unserer Gesellschaft Alkoholkonsum über Industrie und Politik normativ im Business und unserer Freizeitgestaltung kultiviert wurde. Die strukturell verdeckte Alkoholabhängigkeit in Deutschland wurde über Lobbyarbeit besonders seit Kommunikationsinvestitionen in Breitensport und das Feierabendbier manifestiert (seit 1960er).



Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:
Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung

“ Sowas kommt von sowas



Eine unserer größten Mut- und Entwicklungsblockaden ist die **strukturelle Alkoholabhängigkeit** in Deutschland.

Alkohol verursacht über 200 Erkrankungen, führt zu frühzeitigen Todesfällen, täglicher Gewalt, Unfällen und verdeckten Missbrauch.

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:

Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung

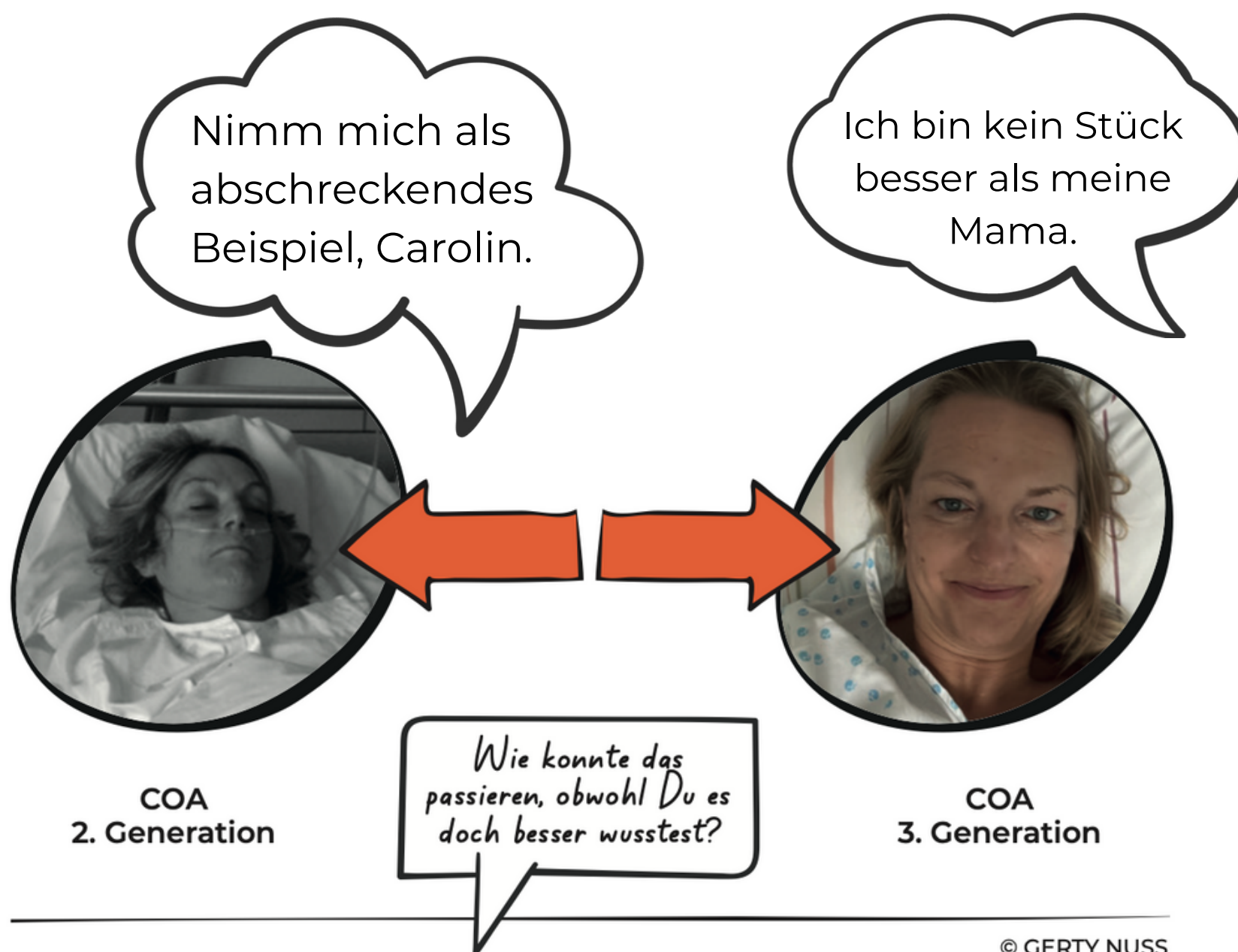
WORKBOOK

“ Unsere Schuldgefühle machten uns sprachlos.



Aufgrund mangelnder Aufklärung hat Alkohol mir mein Leben mit meiner Mama versagt. **Stigma** hat mir eine jahrelang unbehandelte hochfunktionale Folgeerkrankung (kPTBS) beschert.

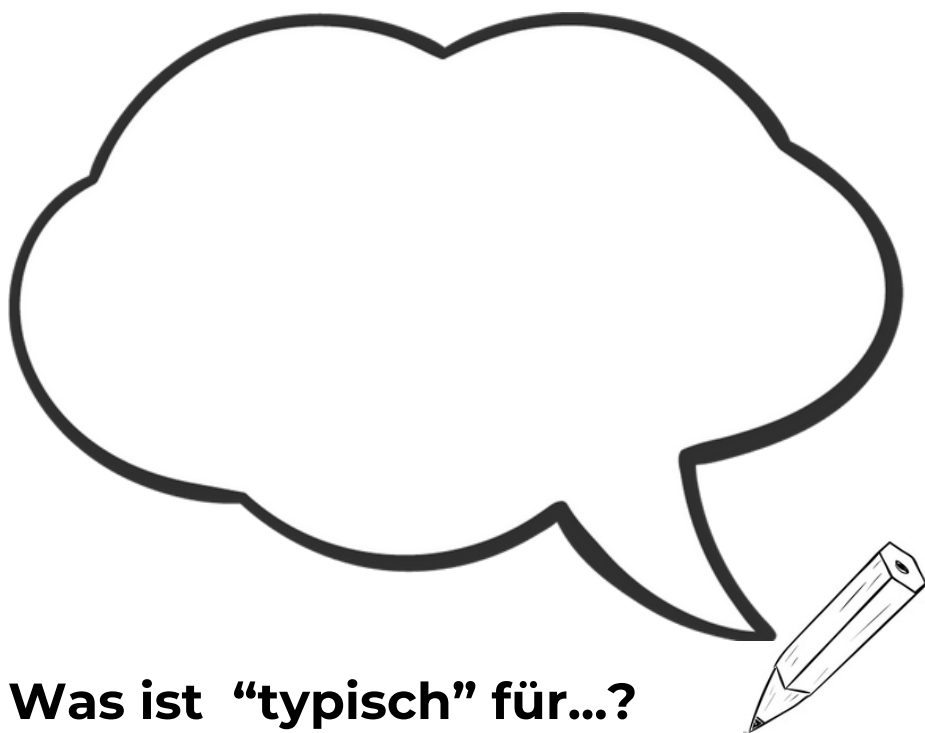
“ Wir schämten uns selbst und beschämten uns gegenseitig in unseren Rollen als Mutter und Tochter.



TRANSGENERATIONAL ALKOHOLABHÄNGIG



Vererbtes Selbst-Stigma verursacht weitere Selbstwertverletzungen



Was ist “typisch” für...?



Unsere Gegenwart gestalten und Zukunft sichern können wir emphatischer, wenn wir uns unserer **Selbststigmatisierung** und Selbstwertverletzungen bewusster werden, die uns alkoholisiert miteinander noch mehr emotionale Belastungen, mentale Erkrankungen und darüber bis heute Kriege bescherte (1960er-2026).

SCIENCE

Das **Progressive Modell** nach Corrigan beschreibt Selbststigmatisierung als mehrstufigen, progressiven Prozess: Betroffene werden sich öffentlicher negativer Stereotype bewusst (1 - Awareness), stimmen ihnen innerlich zu (2 - Agreement), wenden sie auf sich selbst an (3 - Application) und erleiden daraus resultierenden Selbstwertverlust und schädliche Folgen (4 - Harm).

Mehrstufiger Prozess

- 1 Awareness („Alkoholikerinnen sind keine guten Mütter.“)
- 2 Agreement („Ich bin die Tochter einer Alkoholikerin.“)
- 3 Application („Ich bin auch eine Alkoholikerin.“)
- 4 Harm („Ich bin unverantwortlich und habe keine Hilfe verdient.“)



1.

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

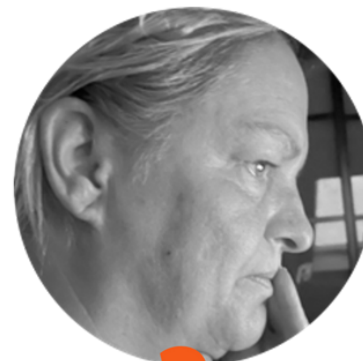
„Deine Mama ist ein schwacher Mensch. Ihr sind Alkohol und Männer wichtiger als die eigene Tochter.“



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.“

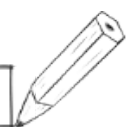


4.

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

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

WORKBOOK



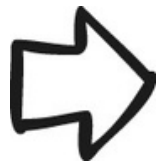
Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:

Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung



SELF

REFLEXIONEN MIT DEM PROGRESSIVEN MODELL



Welche Vorurteile haben Sie schon einmal auf sich persönlich übertragen?

“Wer anderen hilft, muss selbst perfekt sein.”

“Privates hat im Beruf nichts zu suchen.”

“Profis haben ihre Emotionen im Job im Griff.”

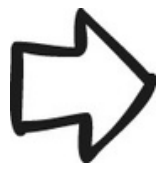
“Ich darf als Angehörige keine zusätzliche Last sein.”



Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:
Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung



SELF



Achten Sie auf Anzeichen von **Selbst-Stigmatisierung!**



Perfektionsdruck & Überanpassung

Überarbeitung/übermäßige Verantwortung/ „Ich darf keine Fehler machen.“

Abwehr von Hilfe

Meiden Supervision oder Selbsthilfegruppen/ Ausreden/ „Ich schaff das schon.“

Moralisierende Selbstbewertung

„Wenn ich mir mehr Mühe gegeben hätte, wäre das nicht passiert.“

Überidentifikation

Überengagement/ „Du kannst mich auch am Wochenende anrufen.“

Angst vor negativer Bewertung

Verheimlichung eigener Probleme.

Verminderte Empathie

Abwehr/ Distanz/ schnelle Urteile/ Überkompensation / emotionale Erschöpfung.

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:

Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung



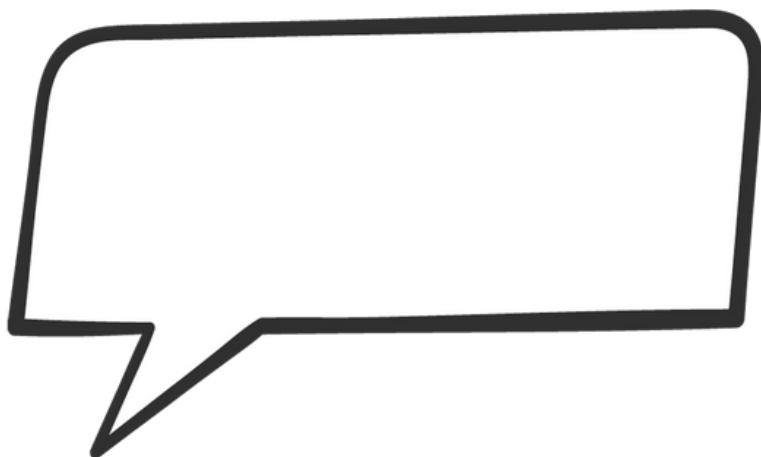
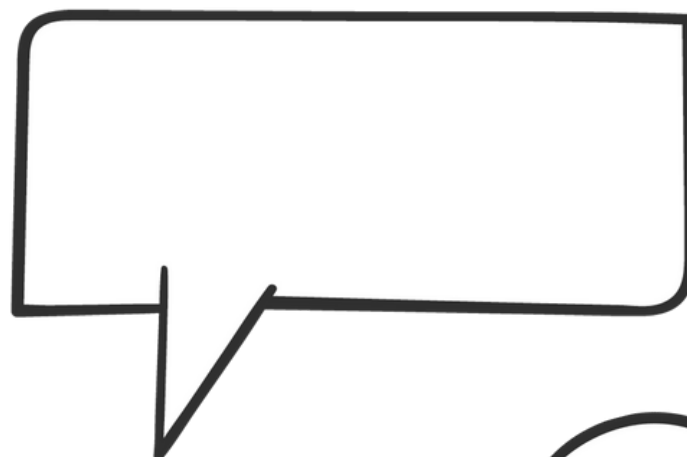
SAY

SELBST-STIGMA ABBAUEN

„Er kann einfach
nicht ohne und merkt
es selbst nicht mal,
obwohl sein Vater
schon Säufer war.“

Bewusstsein für Stereotype

- Welche Aussagen, Stereotype und Vorurteile über Menschen mit Alkoholproblemen kennen Sie?
- Welche Bewertungen und Beurteilungen hören Sie über Alkoholabhängigkeit bei Patient:innen/ Angehörige / im Team / bei sich selbst?



WORKBOOK



Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:
Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung



SAY

➔ SELBST-STIGMA ABBAUEN



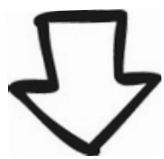
- ➔ Ich sehe wie schwer es ist. Umso mehr Respekt dafür, dass Sie darüber offen sprechen.
- ➔ Ihre Sorgen zeigen, wie viel Verantwortungsbewusstsein Sie haben. Sie tragen keine Schuld. Sie haben eine Erkrankung, für die unsere Gesellschaft bisher zu wenig Verantwortung übernehmen konnte.
- ➔ Alkohol ist schuld, dass es Dir schlecht geht. Du darfst Dir erlauben, gut zu Dir zu sein und Hilfe anzunehmen.

WORKBOOK 

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:
Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung

 **GERTY
NUSS**

SAY



SELBST-STIGMA ABBAUEN

Wenn ich zugebe, dass
ich ein Alkoholproblem
habe, denken sie
vielleicht ich könne keine
Verantwortung mehr
tragen.



*“Wir verurteilen uns meist selbst stärker, als es andere Menschen tun können. Personen, die negative Erfahrungen mit Alkohol gemacht haben oder selbst mit Alkohol und eigenen Emotionen unsicher sind, neigen dazu, Alkoholproblemen eher mit Wertungen und Vorurteilen zu begegnen. **Du bist stark,** Dich zu öffnen. Wir können vertraulich sprechen und finden einen Weg, Dich zu unterstützen.”*

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:
Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung

WORKBOOK



SELF



TYPISCH NEGATIVE WERTUNGEN

“Der kannst Du nicht trauen, die *trinkt*.”

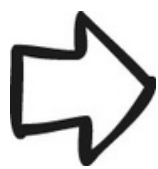
„Er kann einfach nicht ohne und merkt es selbst nicht mal, obwohl sein Vater schon Säufer war.“

“Wenn sie nicht *trinken* würde, hätten wir die Probleme nicht.”

“Wie kann sie das ihrer eigenen Tochter antun, nach allem, was sie selbst als Kind erlebt hatte?”

“Ich bin zunehmend unzuverlässig und unprofessionell. Mein Verhalten ist untragbar.”

SELF



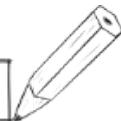
TYPISCH POSITIVE SICHTWEISEN

“Was kann sie gerade gut schaffen und was motiviert sie?”

“Die Situation ist komplex. Welche Perspektiven können ihre Rolle stärken?”

“Welche konkreten Ideen könnten das System / Team / Familie miteinander stabilisieren?”

“Welche Anpassungen und Ressourcen könnten mich im Alltag unterstützen?”

WORKBOOK 

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:

Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden

Workbook_Selbststigmatisierung

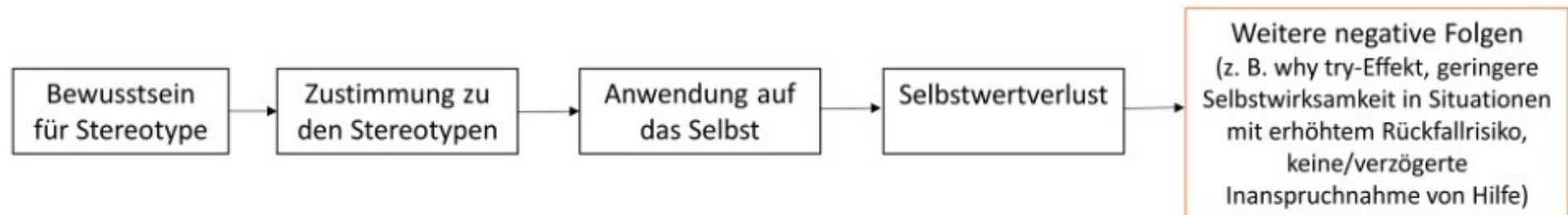


SAY

STIGMA ABBAUEN

„Er kann einfach nicht ohne und merkt es selbst nicht mal, obwohl sein Vater schon Säufer war.“

Progressives Modell der Selbststigmatisierung nach Corrigan



1 Awareness („Alkoholikerinnen sind keine guten Mütter.“)

Alkoholabhängigkeit ist eine stark stigmatisierte Erkrankung und sagt nichts über die soziale Kompetenz in einer Rolle aus.

2 Agreement („Ich bin die Tochter einer Alkoholikerin.“)

Kinder, die mit alkoholerkrankten unbehandelten Eltern aufwachsen, tragen ein höheres Risiko in sich, aufgrund ihrer Lebensumstände selbst zu erkranken. Sie tragen aber keinen irreparablen angeborenen Fehler in sich.

3 Application („Ich bin auch eine Alkoholikerin.“)

Alkoholkonsumstörungen können frühzeitig erkannt und behandelt werden. Alkoholabhängigkeit muss nicht chronifizieren.

4 Harm („Ich bin unverantwortlich und habe keine Hilfe verdient.“)

Alkoholerkrankte Menschen haben jede Hilfe verdient.

WORKBOOK 

Empathie und Empowerment bei Alkoholabhängigkeit:

Stigmatisierung im Umgang mit Betroffenen überwinden
Workbook_Selbststigmatisierung



Anmeldung Fachkräfte-Schulung:
info@gertynuss.de



EIGENE NOTIZEN



Impuls zur SELBST-Entstigmatisierung:

Werden Sie ihr größter Fan. Was schätzen Sie an sich selbst, an Ihrem Umfeld und an Ihrem Leben besonders?