



## NACOA-Aktivitäten zur COA-Aktionswoche

„Schluss mit dem Stigma“

**10.02.2023 Kickoff-Veranstaltung (online)**  
**10.00 – 11.00 Uhr**

Los geht's! Wir starten die COA-Aktionswoche 2023 mit viel Input und Fragen und Forderungen an die politischen Entscheider\*innen. Auch unser neuer Schirmherr Max Mutzke wird zu hören sein. Alles dreht sich um unser diesjähriges Motto „Schluss mit dem Stigma!“. Denn die Tabuisierung und Stigmatisierung von Abhängigkeitserkrankten muss ein Ende finden. Wo und wie werden Kinder suchtkranker Eltern stigmatisiert? Welche Folgen hat das für sie?

Im Koalitionsvertrag wurden bereits 2017 Maßnahmen zur Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten beschlossen – doch außer einem Beschluss ist nicht viel passiert. Wir fordern eine sichtbare Kampagne und diskutieren mit allen Interessierten darüber, was Kindern suchtkranker Eltern hilft.

Zu Gast sind: Christina Reich (Vorstandsmitglied NACOA Deutschland, AG Erwachsene Kinder); MdB Linda Heitmann (Bündnis 90/Die Grünen, gesundheitspolitische Sprecherin); MdB Ulrike Bahr (SPD, Vorsitzende Ausschuss Familie, Frauen, Jugend und Senioren); Sven Speerforck (Oberarzt Uniklinik Leipzig).

Moderation: Stephan Kosch und Frauke Gebhardt, NACOA Deutschland  
Teilnahme via Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/87493566009>

**12. – 18.02.2023 Social Media-Kampagne #schlussmitdemstigma**

Am 12. Februar starten wir mit dem Hashtag SCHLUSSMITDEMSTIGMA eine Social Media-Kampagne und wollen so auf Instagram, Facebook, YouTube und TikTok zeigen, dass die Stigmatisierung von Abhängigkeitserkrankungen enden muss. Weil die Stigmatisierung und die Tabuisierung die Zugänge zu Hilfen sowohl für die Eltern als auch für die Kinder erschweren und eine große Hürde für eine zeitnahe Versorgung sind.

Das gelingt uns dann, wenn möglichst viele Menschen mitmachen: COAs, Prominente, Politiker\*innen, Menschen aus der Suchthilfe und alle, die das Thema wichtig und unterstützenswert finden.

1. Foto machen mit #SCHLUSSMITDEMSTIGMA - gerne auch ein kurzes Video mit ein paar Worten zur Bedeutung der Entstigmatisierung. Eine Auswahl an Vorlagen sowie ein Beispielbild finden Sie im Anhang (als Anregung, kein Muss).



**Aktionswoche für Kinder  
aus Suchtfamilien**



2. Zur Aktionswoche zwischen dem 12. und 18. Februar auf Instagram, Facebook, YouTube und/oder TikTok veröffentlichen
3. NACOA Deutschland verlinken: @nacoadeutschland
4. Wenn Sie uns Ihr Bild und/oder Ihr Video auch mit dem Einverständnis zur Veröffentlichung an [presse@nacoa.de](mailto:presse@nacoa.de) zusendet, bauen wir daraus auch einen Film für unsere Kanäle zum Weiterteilen

Lassen Sie uns gemeinsam das Netz fluten! #SCHLUSSMITDEMSTIGMA!

Ansprechpartnerin für Fragen oder Unterstützungsbedarf: Christina Rubarth, NACOA Deutschland ([rubarth@nacoa.de](mailto:rubarth@nacoa.de))

### **14.02.2023 Insta-Live mit unserem Schirmherrn Sänger und Songwriter Max Mutzke 10.00 – 10.30 Uhr**

---

Max Mutzke ist unser neuer Schirmherr, weil er selbst weiß, wie es ist als Kind einer alkoholkranken Mutter aufzuwachsen. „Wir sind eine Familie, in der wir einander sehr nah sind, und mein Vater ist dazu noch ein erfahrener Arzt. Doch egal was wir auch für oder gegen meine Mutter getan haben, wir konnten dieses Monster in ihr nicht besiegen“, sagt Mutzke rückblickend. Seine Erfahrungen und Erinnerungen an seine Mutter hat er in dem Song "Hier bin ich Sohn" verewigt. Ein ehrliches, authentisches Lied über seine Familie, über den Versuch, der Mutter zu helfen. Mit der späten Erkenntnis, dass das einfach nicht möglich war. Mutzke spricht mit uns über seine Kindheit und Jugend, über seine Offenheit mit dem Thema Alkoholsucht. Wie er stark aus dieser Erfahrung heraus kam. Gerne beantwortet er auch eure Fragen via Instagram @nacoadeutschland

Im Insta-Live mit Max Mutzke: Christina Rubarth und Stephan Kosch, NACOA Deutschland

### **17.02.2023 Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern: Was hat uns gerettet? (online) 13.30 – 15.00 Uhr**

---

Wie schaffen es Kinder suchtkranker Eltern trotz (oder auch wegen?) der oft traumatischen Erfahrungen ihrer Kindheit und Jugend, starke Erwachsene zu werden? Wie lernen sie Resilienz? Was hilft ihnen auf ihrem Weg und was rettet sie? In unserer Online-Veranstaltung ist Christina Reich zu Gast. Sie ist COA, Coach und neues Vorstandsmitglied bei NACOA Deutschland e.V. Als Gründungsmitglied der AG Erwachsene Kinder setzt sie sich vor allem für Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern ein und erzählt von ihren Erfahrungen, von ihrer Kindheit geprägt von der Alkoholabhängigkeit ihres Vaters, von Gewalt und Nicht-Gesehenwerden. Heute ist Christina Reich eine starke, erfolgreiche Frau, zweifache Mutter und noch viel mehr. Wie sie das geschafft hat? Wir sprechen mit ihr und anderen COAs über ihren Weg in ein gutes Leben im Erwachsenenalter trotz Kindheit mit suchtkranken Eltern.

Moderation: Stephan Kosch, NACOA Deutschland

Teilnahme via Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/85246058662>