

Liebe Lotsennetzwerker*innen, sehr geehrte Damen und Herren,

das neue Jahr hat sehr arbeitsreich für uns begonnen. Seit Anfang Januar haben wir Begleitungen mit mehr als 30 Personen (Angehörige und Betroffene) begonnen oder fortgeführt. Manche sind in einer Langzeittherapie, andere brauchen noch etwas und machen zur Zeit (eine weitere) Entgiftung auf Ihrem Weg in die zufriedenen Abstinenz.

Sehr gerne unterstützen wir auch Patienten*innen aus Ihrer Klinik, Praxis, Einrichtung oder Selbsthilfegruppe. Wir freuen uns über jeden Kontakt (sucht@caritas-darmstadt.de)!

Inhalt

1. Hinweise für Kooperationspartner
2. Interview mit Kliniksozialarbeiter André Beaupain (Klinik Hohe Mark)
3. Das sagen unsere Klienten: Vorsicht Schmerzmittel
4. Selbsthilfe in Corona-Zeiten – Virtuell und persönlich
5. Nachrichten
6. Im Fokus: Lotse Sebastian
7. Impressum

1. Hinweis für Kooperationspartner: Mit wem arbeiten wir zusammen?

Wir arbeiten eng zusammen mit

- > **Kliniken**
- > **Beratungsstellen**
- > **Arztpraxen**
- > **Psychotherapeuten**
- > **Einrichtungen (Adaption, Betreutes Wohnen etc.)**
- > **Selbsthilfegruppen**

Es gibt keine Vorgaben für Klienten*innen.

Sie müssen nicht abstinent und auch nicht zur Abstinenz motiviert sein. Auch hinsichtlich der Suchtmittel (**Alkohol, Heroin, Kokain,**

Cannabis, Tilidin, Badesalze etc.) gibt es keine Einschränkungen.

Wir bieten Klärungshilfen und betreuen Personen, die nach einem Erstkontakt abstinent sind und in Therapie gehen genauso wertschätzend wie Personen, die zahlreiche Rückfälle hatten/ haben.

Unsere Einstellung gegenüber diesen Menschen ist die des „noch nicht“. Sie haben es noch nicht geschafft, abstinent zu sein. Wir bestärken Sie und machen Hoffnung. Jeder Rückfall ist für uns eine Lernerfahrung und ein Hinweis darauf, dass etwas noch nicht richtig funktioniert.

Wie läuft eine Begleitung ab? – Doppeldiagnosen kein Problem

Im Lotsennetzwerk begleiten derzeit etwa 50 Lotsen*innen Betroffene oder Angehörige. Unsere Kollegen*innen sollten mindestens zwei Jahre abstinent sein.

Die Begleitung erfolgt ehrenamtlich und kostenlos. Angedacht ist eine Phase von etwa drei Monaten, in denen Lotse*in und ihr Partner eine Zukunftsperspektive erarbeiten. Ggf. kann die Begleitung auch verlängert werden.

Dabei klären wir, ob eine Entgiftung und Therapie in Frage kommt und nehmen die Klienten mit in die Selbsthilfegruppe, die die Lotsen besuchen. Wir arbeiten mit allen Selbsthilfegruppen zusammen: ASS Darmstadt/Südhessen,

Kreuzbund, AA, NA, Blaues Kreuz, Freundeskreis und Guttempler. Doppeldiagnosen sind kein Problem. Wir haben viele Klienten, die zum Beispiel auch leiden an

- > **Angst**
- > **Zwängen**
- > **Depression**
- > **ADHS**
- > **Persönlichkeitsstörungen („Borderline“)**
- > **Posttraumatischer Belastungsstörung**

Die Begleiter wählen wir so aus, dass sie möglichst gut zu den Klienten passen: Alter, Geschlecht und Suchtmittel sollten möglichst ähnlich sein.

2. Interview mit Kliniksozialarbeiter André Beaupain (Klinik Hohe Mark)

Herr Beaupain, wie viele Patienten begleiten Sie auf den Stationen Altkönig und Taunus 3?

Die Fallzahlen schwanken zwar etwas, liegen aber von Jahr zu Jahr bei ungefähr 500 Patienten pro Station. Die Zahl der behandelten Patienten liegt auf Station Altkönig etwas höher als auf Station Taunus 3. Der Grund dafür ist, dass wir auf Station Taunus 3 eine etwas längere Behandlungsdauer anbieten, nämlich bis zu drei Wochen im Vergleich zu zwei Wochen auf der Station Altkönig. Von der Bettenzahl sind die Stationen in etwa gleich groß mit jeweils ungefähr 20 Betten.

Und wie viele dieser Patienten kommen bei Ihnen im Sozialdienst an?

Auf den Entgiftungsstationen Altkönig und Taunus 3 haben meine Kolleginnen Frau Doll und Frau Schumacher und ich mit fast jedem Patienten Kontakt. Wir nehmen auch an den oberärztlichen Visiten teil und versuchen auf diese Weise, uns von jedem Patienten, seiner sozialen Situation und seinen Wünschen bezüglich Nachsorge-Angeboten ein Bild zu machen.



Gibt es auch immer wieder die sogenannten Drehtürpatienten?

Ja, die gibt es. Auch wenn wir uns das anders wünschen würden: Der Rückfall gehört zur Abhängigkeitserkrankung dazu. Natürlich freuen wir uns ganz besonders, wenn sich ein ehemaliger Patient bei uns meldet und berichten kann, dass er schon lange abstinent lebt und es ihm gut geht. Aber wenn ein Patient rückfällig wird, sich dann schnell bei uns meldet, um wieder zu entgiften, und wir den Rückfall hier therapeutisch gut aufarbeiten können, dann kann auch dieser Rückfall dazu beitragen, langfristig zu einer höheren Stabilität des suchtkranken Menschen beizutragen.

Wie ist das Verhältnis der Suchtmittel Alkohol / Drogen / Tabletten?

Patienten mit einer Alkoholabhängigkeit ohne begleitenden Missbrauch anderer Substanzen werden nach meiner Einschätzung immer seltener. Sehr häufig begegnen mir Menschen mit einem Misch-Konsum, also dem Konsum von Alkohol und weiteren Suchtmitteln. Wir

behandeln auch immer wieder Patienten, die vor zwanzig oder dreißig Jahren drogenabhängig waren und es mit der Zeit geschafft haben, von den illegalen Drogen los zu kommen. Dafür sind sie dann auf Alkohol oder auf Beruhigungsmitteln hängen geblieben.

Was geben sie den Suchtkranken mit auf ihren weiteren Weg und wo setzen sie in der Behandlung ihren Schwerpunkt?

Als Entgiftungsstation haben wir zunächst einmal das Ziel, dass unsere Patienten den körperlichen Entzug vom Suchtmittel komplikationslos überstehen. Das ist ja zum Beispiel bei Alkohol keineswegs selbstverständlich. Unser Wunsch und unser Ziel ist es darüber hinaus, die Patienten zu einer vollständigen Abstinenz von ihren Suchtmitteln anzuleiten. Dazu gehören Aspekte wie das Herausarbeiten von Situationen, die zu einem neuerlichen Rückfall führen könnten, und die gezielte Vorbereitung auf solche Situationen. Oder auch die Frage, wie es gelingen kann, respektvoll mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Oder die Bearbeitung von sozialen Problemen, um durch soziale Teilhabe die Lebensqualität des abstinenten Lebens zu steigern. Wir machen uns aber nichts vor: Die zwei bis drei Wochen, die eine Entzugsbehandlung im Krankenhaus dauert, sind nur ein winzig kleiner Schritt auf dem Weg der Genesung eines suchtkranken Menschen. Deshalb ist uns auch die Zusammenarbeit mit all denen so enorm wichtig, die die Nachsorge übernehmen, also Selbsthilfegruppen, Suchtberatungsstellen, Reha-Kliniken, Einrichtungen des Betreuten Wohnens und so weiter. So wie auch mit dem Lotsennetzwerk.

Wie sehen sie das Lotsennetzwerk? Gab es Rückmeldungen der Patienten nach der Vorstellung unseres Projektes?

Die Lotsen sind Experten aus eigener Erfahrung und können damit einen Beitrag leisten, den eine Klinik in der Regel nicht leisten kann. Für unsere Patienten bedeutet es einen großen Gewinn, bei Fragen oder in Krisen einen Menschen ansprechen zu können, der vergleichbare Situationen und Gefühle selbst erlebt hat und aus diesem Erfahrungsschatz heraus begleiten und Ratschläge geben kann. Die Rückmeldungen von Patienten, die im Kontakt mit dem Lotsennetzwerk stehen, sind durchweg positiv und zeugen von dem großen Einsatz, den Sie und Ihre Mitstreiterinnen und Mitstreiter bringen.

3. Das sagen unsere Klienten: Vorsicht Schmerzmittel

Bernd N. Hat eine wechselvolle und langwierige Suchtgeschichte hinter sich. Auf mehr als 100 Entgiftungen kommt er nach eigener Einschätzung.

15 Jahre abstinent ...

Seine Biographie macht Hoffnung: 2005 wurde er nach jahrelangen erfolglosen Versuchen abstinent und blieb dies für 15 Jahre. In dieser Zeit konnte er viele persönliche Ziele erreichen: Ehe, Hausbau, Kind – das klassische Programm.

2020 begann eine schwierige Phase in Bernds Leben: Er bekam heftigste Rückenschmerzen und musste operiert werden. Obwohl er seinen Ärzten von seiner Suchtgeschichte berichtete, wurden ihm opioidhaltige Schmerzmittel wie Tilidin und Oxycodon verschrieben – ohne Hinweis auf die Gefahren.

... dann opioidhaltige Schmerzmittel

Was Bernd nicht wusste: Für einen Abhängigen sind solche Schmerzmittel das pure Gift. Wenn überhaupt, dann sind sie mit höchster Vorsicht einzunehmen. Bernd, der seit Längerem nicht mehr seine Selbsthilfegruppe bei den Guttemplern besuchte, erlebte plötzlich „Saufdruck“. Es kam zu einem Rückfall.

Ambulante Therapie wegen PTBS

Der 57-Jährige traf eine weise Entscheidung: Kurzfristig schloss er sich einer Selbsthilfegruppe an. Über die Beratung ging es in eine Langzeittherapie. Mittlerweile lässt sich Bernd von einem Lotsen betreuen. Regelmäßige Telefonate und gemeinsame Selbsthilfegruppenbesuche (per Videokonferenz) und persönliche Treffen haben Bernd wieder einen soliden Sockel für eine Abstinenz gebracht.

Um diese zu sichern, will er jetzt noch eine weitere ambulante Psychotherapie machen und dort eine Posttraumatische Belastungsstörung aus seiner Kindheit aufarbeiten. Die Geschichte von Bernd kann und soll allen Mut machen, nicht aufzugeben.

Eine Abstinenz lässt sich erreichen, auch wenn man öfters stolpert. So gut wie niemand wird im ersten Anlauf abstinent.

4. Selbsthilfe in Corona-Zeiten: Virtuell und persönlich

ASS Darmstadt

In Südhessen bieten verschiedenen Selbsthilfegruppen der ASS (www.ass-darmstadt.de) virtuelle Meetings. Die Gruppen aus Darmstadt, Riedstadt und Goddelau treffen sich regelmäßig über Zoom. Montags, Mittwochs und Freitags gibt es Angebote für Männer und Frauen von 18 Uhr bis 19:30 Uhr, Donnerstags findet eine virtuelle Frauengruppe (ebenfalls 18 Uhr bis 19:30 Uhr) statt. Anfrage für Zugangsdaten bitte an info@ass-darmstadt.de.

Blaues Kreuz

Das Blaue Kreuz Darmstadt trifft sich Freitags ab 18:30 Uhr persönlich in der Stadtmission Darmstadt (Merckstraße 24). Kontakt: darmstadt@blaues-kreuz.com.

Kreuzbund

Der Kreuzbund Diözesanverband Mainz bietet zum Teil persönliche Treffen und Videomeetings in Darmstadt, der Region Odenwald, Groß-Gerau, Worms, Mainz und Mannheim. Diese können auf www.kreuzbund-dv-mainz.de unter „Selbsthilfegruppen“ direkt bei den jeweiligen Gruppen erfragt werden. Vom Kreuzbund Bingen ist täglich von 18 bis 20 Uhr eine Hotline erreichbar (0176 502 7835). Eine weitere Anlaufstelle ist ein von Betroffenen und Angehörigen moderierter Chat des Kreuzbund Bundesverbandes: <https://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html>

Anonyme Alkoholiker / NA

Ein persönliches Treffen bieten die Anonymen Alkoholiker Darmstadt unter anderem Samstag Abend, von 19 bis 20:45 Uhr im Gemeindezentrum von St. Elisabeth in Darmstadt hinter dem Herrengarten. Bei den AA gibt es auch Telefonkonferenzen. Zugangsdaten und weitere Präsenzgruppen bitte Samstag Abend erfragen. Viele Video-/ Telefonmeetings finden sich zudem hier: <https://www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/onlinemeetings/>. Onlinemeetings gibt es auch bei den Narcotics Anonymous an: <https://narcotics-anonymous.de/meetings/>.

Weitere digitale und Präsenz-Angebote veröffentlichen wir gerne. Kontakt: sucht@cartitas-darmstadt.de

5. Kurznachrichten

Personelle Veränderungen im Lotsennetzwerk

Christine Müller hat nach knapp 3 Jahren die Koordination des Lotsennetzwerkes abgegeben. Sie ist seit dem 1. April in Rente, unterstützt aber nach wie vor für das Lotsennetzwerk.

Andrea Wiechert, Leiterin des Suchthilfezentrums, und Caritas-Direktorin Stefanie Rhein dankten Christine Müller ausdrücklich für die „hervorragende Arbeit“.

Neue Koordinatorin des Lotsennetzwerkes ab April ist Nora Courtpozanis, die zudem im Suchthilfezentrum weitere Aufgaben übernimmt. Nora Courtpozanis bringt viel Erfahrung aus der Arbeit mit Abhängigkeitserkrankungen mit. Sie war zuletzt in der Fachklinik „Haus Burgwald“ angestellt.

Wohin als junger Abhängiger?

Gerade für junge Menschen ist es nicht einfach, abstinent zu bleiben. Viele Gleichaltrige konsumieren Alkohol oder Drogen – die Abstinenz steht so leicht auf wackeligen Füßen. Daher ist es für junge Menschen nach einer Therapie um so wichtiger, Anschluss an gleichaltrige Betroffene zu finden.

Der Junge Kreuzbund Darmstadt (www.junger-kreuzbund-darmstadt.de) ist ideal für Jugendliche und junge Erwachsene, die auch gemeinsam etwas unternehmen wollen.

In den ASS-Gruppen Darmstadt, Riedstadt und Goddelau ist die Altersstruktur sehr gemischt. (www.ass-darmstadt.de). Auch Menschen zwischen 25 und 40 nehmen regelmäßig teil.

Eine Anlaufstelle in Frankfurt ist die „Young People Group“ der Anonymen Alkoholiker (<https://young-people.group>). Viele junge Menschen besuchen auch Narcotics Anonymous. Termine sind zu finden unter www.na-mitte.de.

Das Lotsennetzwerk hat übrigens mehrere junge abstinente Personen, die Erfahrung sowohl mit Alkohol als auch mit Drogen/Legal Highs und Medikamenten haben. Sie begleiten speziell junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 30 Jahren.

Lotsenschulung am 22. Mai

Die nächste Lotsenschulung findet am 22. Mai im Suchthilfezentrum Darmstadt statt. Es gibt noch zwei freie Plätze. Wer Interesse an einer Tätigkeit als Lotse*in hat, schreibt bitte an ch.mueller@caritas-darmstadt.de.

Hilfen für Angehörige / Projekt TAFF

Traditionell ist die Suchtarbeit auf Betroffene fokussiert. Angehörige kommen häufig zu kurz. In den meisten Gruppen, etwa im Kreuzbund und bei der ASS (www.ass-darmstadt.de) sind sie aber nicht nur zugelassen, sondern erwünscht. Trotzdem machen nur wenige Partner*innen von diesen Angeboten Gebrauch.

Reine Angehörigengruppen gibt es zum Beispiel in Darmstadt (Al-Anon, www.al-anon.de) und Raunheim (Kontakt ch.mueller@caritas-darmstadt.de). Eine Übersicht aller Online-Meetings in Deutschland finden Sie hier: <https://al-anon.de/wp-content/uploads/2021/04/Liste-el.Meeting-90.pdf>

Ein weiteres Angebot ist der Elternkreis Darmstadt (www.elternkreis-darmstadt.de).

Im Suchthilfezentrum Darmstadt betreut Kristina Müller ein neues Angehörigen-Projekt („TAFF“) . In zehn Wochen lernen Angehörige in einer Gruppe, zum Beispiel besser für sich selbst zu sorgen und die Kommunikation mit der/dem Partner*in zu verbessern. Ein neuer Kurs startet am 21. Mai. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und Kontakt: k.mueller@caritas-darmstadt.de.

Glücksspielsucht: Wer hilft?

Viele Abhängigkeitskranke entwickeln neben der stoffgebundenen Sucht auch Verhaltensprobleme wie Glücksspielsucht. Das Suchthilfezentrum Darmstadt bietet als Fachstelle mit speziell ausgebildeten Berater*innen und Therapeuten*innen gezielte Unterstützung, auch bei Folgeproblemen wie finanziellen Schieflagen.

6. Im Fokus: Lotse Sebastian

Jungen Menschen fällt es häufig noch schwerer, abstinent zu bleiben. Während Gleichaltrige kräftig feiern, soll man selbst nicht konsumieren.

Diese Herausforderung lässt sich am besten bewältigen, wenn man Teil eines Netzwerkes ist. Einer, der das erfahren hat, ist Sebastian. Der 30-Jährige hat eine lange Drogenvorgeschichte, lebt seit einigen Jahren abstinent.

Legal Highs: Badesalze

Bei den Drogen hat er so gut wie nichts ausgelassen: Unter anderem Cannabis, Speed, Kokain, Kräutermischungen und Badesalze hat er konsumiert. „Das schlimmste sind die Badesalze“, erzählt er. Sie sind natürlich nicht für die

Körperpflege gedacht. Badesalze gehören zu den sogenannten „Legal Highs“, also legalen Stoffen, die eine chemisch geringfügig veränderte Struktur haben. Das von ihm konsumierte Badesalz hatte etwa eine ähnliche chemische Struktur wie Crystal Meth.

Sebastian lotst einen Heroin-Abhängigen

Seine Erfahrung im „Clean-Sein“ gibt Sebastian nun als einer von mehreren jungen Lotsen weiter. Derzeit unterstützt er einen jungen Mann mit Opiat-Problemen. Der studiert Physik, ist hoch intelligent, wäre aber beim Konsum einer Überdosis Heroin fast ums Leben gekommen. Mittlerweile begleitet Sebastian den Studenten seit einigen Wochen. Das Wichtigste: P. fühlt sich bei Sebastian gut aufgehoben. Und: Er ist seit seiner Entgiftung abstinent.



Trailer:

<https://www.youtube.com/watch?v=wcpot837UnU>

Erklärvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=T1uuKyg2u3s>

7. Impressum



Newsletter 1-2021 im Mai 2021
Lotsennetzwerk Rhein-Main, Caritasverband Darmstadt e.V.
Koordination: Lotsenprojekt Rhein-Main
Redaktion: Andrea Wiechert
Basislayout: Rudi Stadler
Bilder: Foto André Beaupain privat

Suchthilfezentrum, Caritasverband Darmstadt e. V.
Wilhelm-Glössing-Str. 15-17
64283 Darmstadt
Telefon: 06151 500-2840, Mobil: 0151 18926241
E-Mail: [sucht\(at\)caritas-darmstadt.de](mailto:sucht(at)caritas-darmstadt.de)
Internet: www.caritas-darmstadt.de

