

LOTS*IN

NEWSLETTER
LOTSENNETZWERK RHEIN-MAIN



Abstinent werden: Einmal mehr aufstehen als hinfallen



Was hilft abstinent zu werden?

Seite 2

Auf dem Weg in Richtung Zukunft: Zwei Gelotste erzählen

Seite 5

Erfahrungen aus erster Hand:

Vier Begleiter*innen im Profil

Seite 4

Aktuelles:

Lots*innentreffen am 17. Juni 2023 in Darmstadt

Seite 6



ABSTINENT WERDEN

Was hilft? Was schadet?

Rückschläge & Glücksmomente, Frust & Hoffnung: Veränderung bringt uns an unsere Grenzen und im Idealfall darüber hinaus. Therapeut Timo Gittel erklärt, welche Phasen der Veränderung es gibt und wie Lots*innen unterstützen können.

Veränderung ist in der Regel ein **längerer Prozess**. Das sollten Lots*in und der/die Betreute stets im Auge haben. Die Veränderung kann dabei durch den/die Lots*in unterstützt, aber nicht „hergestellt“ oder erzwungen werden.

Ein **offener und annehmender Umgang** ist sehr wichtig, um keinen Erwartungsdruck auf die begleitete Person auszuüben.

Schuldgefühle helfen nicht

Gleichzeitig muss aber auch der anderen Seite klar sein, dass der/die Lots*in keine Verantwortung hat, ob jemand noch oder wieder konsumiert. **Schuldgefühle** sind auf beiden Seiten **nicht hilfreich**. Wir arbeiten als Therapeut*innen und Bera-

ter*innen gerne mit einem Phasenmodell der Veränderung, das übrigens nicht nur das Thema Abhängigkeit betrifft.

Phasen der Veränderung

Auf die **Absichtslosigkeit** folgen die **Absichtsbildung**, die **Handlung**, die **Aufrechterhaltung** und dann der **dauerhafte Ausstieg**.

Lots*innen können in allen Abschnitten unterstützen – denn alle Phasen sind **Lernphasen**. Bei der Absichtslosigkeit sollte etwa das gemeinsame Reflektieren über Vor- und Nachteile von Konsum und Abstinenz im Vordergrund stehen. **Ängste abbauen** ist hier auch ein wichtiges Thema. Bei der Handlung, also zum Beispiel einer Entgiftung, sind Zu-

spruch und emotionaler Beistand wichtig, aber danach auch etwa der Aufbau neuer Kontakte und die Anregung zu neuen Freizeitaktivitäten. Diese Phase verläuft meist nicht geradlinig. Es kann auch zu Rückschritten kommen. Verständnis kann der/die Lots*in zeigen. Verantwortung dafür übernehmen kann er/sie aber nicht.

Sich neu kennenlernen

Schließlich geht es darum, **sich neu** als abstinenten Menschen **kennenzulernen** und **andere Mechanismen** zur Problemlösung zu finden. Lots*innen haben diesen Schritt – einschließlich Pleiten, Pech & Pannen – selbst durchlaufen und können hier wohlwollend begleiten. Ein Rückfall ist

aber kein Beinbruch. Hier gilt: Einmal mehr aufstehen als hinfallen. Denn das dauerhafte Ziel lautet nicht einfach nur „Nicht mehr konsumieren“.

Das Ziel für jede und jeden sollte die **zufriedene Abstinenz** sein. Das bedeutet herauszufinden, was uns wirklich guttut. Was das genau ist, darf jede*r für sich selbst entdecken und entscheiden.

TIMO GITTEL ist angehender Suchttherapeut und Berater im Suchtthilfezentrum Darmstadt. Der 40-Jährige hat zunächst eine Ausbildung als Heilerziehungspfleger absolviert und anschließend Soziale Arbeit an der Evangelischen Hochschule Darmstadt studiert.

ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

1. Was bietet das Lotsennetzwerk?

Wir sind abstinente Betroffene und Angehörige, die Abhängigen in der Veränderung und aus deren Umfeld 1:1 mit Gesprächen begleiten. Wir sind keine Selbsthilfegruppe, arbeiten aber mit vielen Gruppen in der Region zusammen.

2. Wie komme ich an eine*n Lots*in?

Einfach im Suchtzentrum Darmstadt anrufen (Kordinatorin ist Nora Courtpozanis, Telefon: 06151 500-2845, n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de). Wir suchen auch für dich eine*n passende*n Begleiter*in. Dabei achten wir darauf, dass er oder sie möglichst in einem ähnlichen Alter ist, das gleiche Geschlecht hat und auch das Suchtmittel passt. Partner*innen oder Kinder von Abhängigen erhalten üblicherweise Angehörige als Pat*innen. Sei aber bitte nicht voreingenommen, wenn es – etwa mit dem Alter – nicht so ganz passt. Was ihr genau macht, sprichst du mit deiner*m Lots*in ab. Manche Tandems treffen sich regelmäßig, andere telefonieren oder nutzen Videokonferenzen.

3. Bin ich zu irgendetwas verpflichtet?

Eine Begleitung kostet nichts und verpflichtet dich zu nichts. Du definierst deine Ziele. Dein*e Lots*in begleitet dich dabei. Wir ersetzen allerdings keine Behandlung durch eine*n Facharzt/ärztin oder eine Therapie. Wir ermutigen jede*n, sich mit seinem/ihrer Konsum auseinanderzusetzen, auch wenn du – noch – nicht abstinent bist. Bitte rufe dein*e Lots*in aber nicht spät abends an. Wenn du konsumiert hast, kannst du das auch noch am nächsten Tag machen.

4. Was passiert, wenn ich mich mit meiner*m Lots*in nicht verstehe?

Wenn es nicht „passt“, musst du dich nicht rechtfertigen. Wir schauen einfach, ob wir dir eine*n andere*n Lots*in anbieten können. Das ist meist kein Problem. Natürlich kann ein Wechsel auch Sinn machen, wenn während der Zusammenarbeit neue Themen auftauchen. Zum Beispiel, wenn bei dir eine weitere psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, dein*e Lots*in damit aber keine Erfahrung hat.

5. Wie lange dauert eine Begleitung? Was ist das Ziel?

Wie schon erwähnt: Wir orientieren uns an deinen Wünschen. Sprich mit uns und deiner*m Lots*in ab, was du dir wünschst. Es ist üblich, dass dich dein*e Lots*in etwa drei Monate begleitet. Idealerweise geht ihr dann beide in eine Selbsthilfegruppe und/oder du hast dich für eine Therapie bzw. eine andere Art der Unterstützung entschieden.

6. Kann ich selbst Lots*in werden?

Wir suchen ständig neue Lots*innen aus dem Rhein-Main-Gebiet, bevorzugt aus Darmstadt sowie den Landkreisen Darmstadt-Dieburg und Groß-Gerau. Du solltest als Betroffene*r mindestens zwei Jahre abstinent sein. Herzlich willkommen sind auch Angehörige. Besonders freuen wir uns über jüngere Kolleg*innen mit Drogenerfahrung. Du wirst für deine Tätigkeit in einem Tagesseminar geschult. Fahrtkosten werden ersetzt.



Hinweise für Kooperationspartner*innen

Zusammenarbeit im Netzwerk ist uns sehr wichtig. Wir sehen uns als Begleiter*innen und Unterstützer*innen unserer Klient*innen, aber auch als Schnittstelle zu fachlichen Angeboten. Wir arbeiten im Raum Darmstadt, Darmstadt-Dieburg, Groß-Gerau, Rüsselsheim, Bergstraße und Odenwald eng mit Kliniken, Beratungsstellen, Arztpraxen, Psychotherapeut*innen, Einrichtungen (Adaption, Betreutes Wohnen etc.), Sozialdiensten und Selbsthilfegruppen zusammen.

Es gibt keine Vorgaben für Klient*innen. Sie müssen nicht abstinent und auch nicht zur Abstinenz motiviert sein. Wichtig ist aber der Wunsch nach einer grundsätzlichen Änderung. Auch hinsichtlich der Suchtmittel (Alkohol, Medikamente, Cannabis, Heroin, Kokain, „Badesalze“, Spielen etc.) gibt es keine Einschränkungen. Wir bieten Klärungshilfen und unterstützen 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 und bleibt positiv. Sie haben es noch (!) nicht geschafft, abstinent zu sein. Wir bestärken sie und machen Hoffnung. Jeder Rückfall ist eine Lernerfahrung und ein Hinweis darauf, dass etwas noch nicht richtig funktioniert.

Kontakt zum Lotsennetzwerk

Suchtzentrum Darmstadt
 Wilhelm-Glässing-Straße 15-17
 64283 Darmstadt

Nora Courtpozanis
 06151 500-2845 oder 06151 500-2840
 n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de
 sucht@caritas-darmstadt.de

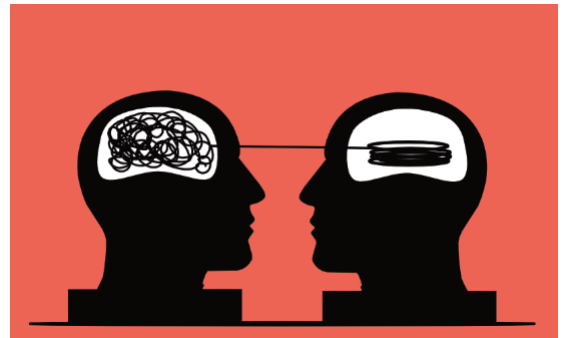
ERFAHRUNGEN

Vier Begleiter*innen im Profil

Aktuell verfügt das Lotsennetzwerk Rhein-Main über etwa 50 geschulte Begleiter*innen.

Betroffene und Angehörige, jüngere und ältere Menschen mit Alkohol-, Drogen-, Glücksspiel- und Medikamentenproblemen bringen ihr Know-how und ihre Erfahrungen ein. Vertraulichkeit und Ver-

ständnis für die, die wir unterstützen, sind für uns besonders wichtige Werte. Niedrigschwellig und auf Wunsch auch anonym bieten wir die Möglichkeit, sich auszutauschen, neue Wege zu finden und zu lernen. Lesen Sie hier vier sehr persönliche Stellungnahmen unserer Lots*innen.



PETRA (57)

Ich bin genau vier Jahre abstinent von Alkohol und sehr stolz auf mich! Seit 1,5 Jahren begleite ich andere – sehr gerne – als Lotsin.

Ich hatte zuletzt massiven Leidensdruck. Ohne diesen hätte ich auch nichts verändert. Erst als ich körperlich sehr angeschlagen war, meine besten Freundinnen und meine Schwägerin mein Elend erkannten, mich an die Hand genommen haben und mir liebevoll, aber bestimmt vermittelt haben, dass ich etwas tun muss, bin ich in die Entgiftung gegangen. Im Anschluss war ich vier Monate in der Salus-Klinik Friedrichsdorf. Danach habe ich eine ambulante Weiterbehandlung im Suchthilfzentrum Darmstadt absolviert. In die Wege geleitet haben dies alles die Caritas-Berater*innen, wofür ich sehr dankbar bin.

Klar war, dass ich meinen Job wechseln und weitere Stellschrauben in meinem Leben verändern muss. Seitdem hilft mir eine radikale Akzeptanz, dass ich nie wieder ein Glas Alkohol trinken kann. Ich habe mein Leben völlig verändert und bin – endlich – aus dem Hamsterrad ausgestiegen.

SINA (44)

Ich habe zwei Mädels im Teenageralter. Wir wohnen mit meinem Mann, zwei Katzen, Hühnern und Fischen in einem kleinen Haus. Vor 1,5 Jahren habe ich Hilfe gesucht. Mein Mann hat ein Problem mit Alkohol, das schon seit vielen Jahren eine Herausforderung für uns alle ist. Irgendwann hatte ich keine Kraft mehr.

Ich war in der Beratung im Suchthilfzentrum Darmstadt und habe dann das Taff-Training für Angehörige besucht. Das hat mir dabei geholfen, mich selbst wieder zu finden. Ich habe viele Ideen entwickelt, wie ich wieder zu Kräften komme und mehr für mich tue.

Der Austausch mit anderen war sehr wichtig für mich. Nun mache ich wieder mehr für mich. Ich bin sehr kreativ und sportlich. Ich bin oft nicht weggegangen, obwohl ich Lust hatte, weil ich meine Kinder nicht mit meinem Mann zu Hause lassen wollte. Das Problem ist noch nicht behoben, aber es geht mir viel besser damit. Familienleben ist wieder möglich. Weil mir der Austausch mit anderen Angehörigen so gut getan hat, bin ich auch Lotsin geworden.

LARS (44)

Erst als meine Freundin mich vor die Wahl zwischen ihr und dem Alkohol stellte, wurde ich aktiv. Anfangs versuchte ich nur mithilfe einer Selbsthilfegruppe meine Probleme unter Kontrolle zu bringen. Als ich merkte, dass das nicht klappte, nahm ich Kontakt mit der Suchtberatungsstelle Prisma in Lampertheim auf.

Mit deren Unterstützung ging ich in die Vitos-Klinik Heppenheim zur Entgiftung. Prisma vermittelte dann eine Langzeittherapie in der Klinik Schloss Falkenhof. Im Anschluss besuchte ich die Nachsorge bei Prisma mit Einzel- und Gruppengesprächen. Während der ganzen Zeit wurde ich von meiner Freundin und meiner Selbsthilfegruppe begleitet.

Ich führe mir immer wieder vor Augen, was ich durch meine Abstinenz an Lebensqualität gewonnen habe und was ich bei einem Rückfall aufs Spiel setzen würde.

Über die Selbsthilfe bin ich auch mit dem Lotsennetzwerk in Kontakt gekommen. Gerne möchte ich Betroffene den Weg in das Hilfesystem aufzeigen und den Ausstieg aus der Sucht erleichtern.

SABINE (49)

Ich kenne das Thema Alkohol aus meinem familiären Umfeld in der Rolle als Angehörige. Mein Ex-Schwiegervater hatte massive Alkoholprobleme, was die Familie stark belastet hat.

Ich habe mich auch von meinem Ex-Mann getrennt, weil ich es einfach nicht mehr ausgehalten habe, wie mit dem Thema umgegangen wurde. Hintergrundwissen hatte ich zum damaligen Zeitpunkt nicht – nur eine große Abneigung gegenüber dem Alkohol.

Erst durch meinen jetzigen Mann – er ist langjährig abstinent – habe ich viel über das Problem gelernt.

Durch ihn habe ich auch den Zugang zum Lotsennetzwerk gefunden. Heute weiß ich, wie wichtig Abgrenzung und Selbstfürsorge sind. Gerne gebe ich meine Erfahrungen an andere Angehörige weiter.

Aktuell betreue ich eine Frau, die auch ihren persönlichen Weg sucht. Die Gespräche tun auch mir gut und zeigen mir, wie wichtig es ist, nicht mehr passiv zu leiden.

AUF DEM WEG

Elke und Christof werden gerade von uns begleitet

Christof (43)

Ich war bei der Caritas in der Beratung und habe zudem einen Lotsen, den ich von früher kannte, in der Stadt getroffen. So bin ich zum Lotsennetzwerk gekommen. Aktuell mache ich wegen Alkohol und Cannabis eine Langzeittherapie. Rückfallprophylaxe, Sport, Ergotherapie, Entspannungstraining und die Gruppengespräche stehen auf dem Programm. Mir ist in der Therapie vieles nochmals klarer geworden. Es hat sich für mich deutlich heraus kristallisiert, woran ich arbeiten will und muss.

Da ist zum einen mein ständiges, totales Erschöpfungsgefühl. Das ist bei mir wohl keine klassische Depression. Wenn ich das nicht

in den Griff bekomme, werde ich in wenigen Monaten wieder konsumieren. Davor habe ich Respekt und unternehme daher alles, um an diesem Thema zu arbeiten. Zudem bin ich sehr unzufrieden mit meiner beruflichen Situation. Hier gibt es bei mir erheblichen Klärungsbedarf. Ich will meine erlernte Tätigkeit so nicht mehr ausüben. Ich habe aber auch noch keinen konkreten Plan, was ich machen kann und will.

Für mich ist diese Situation einerseits schwierig und auch stressig. Andererseits ist alles nicht mehr so schwammig wie früher, sondern konkret. Das ist schon ein großer Fortschritt.

In meiner Therapie sind 85 Prozent der Leute sehr angenehm. Alles normale Menschen, mit denen ich mich gut austauschen kann. Jeder hat seine Themen. In der Gruppe lernt man viel, wie die Kollegen ihre Probleme lösen. Besonders gefällt mir, dass es eine Sauna und eine Werkstatt gibt. Ich habe viel getöpft und mit Holz gearbeitet, unter anderem ein Vogelhäuschen sowie ein Verstärkerhorn für mein Handy gebaut. Ich bin noch bis Juni in der wirklichen schönen Klinik und will die Zeit unbedingt nutzen. Denn zurück ins Elend will ich nicht mehr. Davon habe ich die Nase voll.

Elke (53)

Mein Partner trinkt meines Erachtens abhängig Alkohol, will aber nicht ganz aufhören. Ich habe nun angefangen, mich mit dem Thema verstärkt auseinanderzusetzen.

Kontakt zum Lotsennetzwerk bekam ich über einen Taffkurs im Suchthilfezentrum Darmstadt.

Der Kurs für Angehörige hilft mir immens, unter anderem bei sehr praktischen Dingen, etwa wie ich mich abgrenze, mehr für mich selbst Sorge, aber auch, wie ich mit meinem Partner besser kommuniziere.

Ich schaue mittlerweile verstärkt nach mir selbst, mache mehr Dinge, die mir guttun. So war ich zum Beispiel vor Kurzem in einer Kunstausstellung.

Der Kontakt mit meiner Lotsin hilft mir vor allem deshalb, weil ich mit ihr im vertrauten Rahmen über das Thema sprechen kann. Ich habe endlich eine Person gefunden, wo ich meine Sorgen lassen kann. Sie sind dort gut aufgehoben und bleiben auch wirklich dort. Sie war als Angehörige ebenfalls mit dem Thema Alkohol konfrontiert.

Mein privates Umfeld, etwa meine Freundinnen, können und konnten meine Klagen nicht mehr hören. Es kam oft der Hinweis, mich einfach zu



trennen. Das will ich aber nicht. Ich schaue lieber verstärkt nach mir selbst und nehme mehr am sozialen Leben teil. Ich bin mittlerweile auch meinem Partner gegenüber offensiver geworden, habe eine klare Linie und stelle vermehrt Forderungen an ihn, zum Beispiel, dass er weniger zu Hause konsumiert und mehr Aufgaben im Haushalt übernimmt. Das akzeptiert er, genauso wie die Tatsache, dass ich mich nun aktiv mit dem Thema auseinandersetze.

Mein nächstes Ziel ist es, dass wir als Familie mit unserem Sohn mehr unternehmen. Ich denke, dass wir das erreichen. Es ist nicht alles optimal, aber mir geht es gut damit. Vor allem weiß ich nun, auf was ich Einfluss habe und auf was nicht.



AKTUELLES

Lots*innentreffen am 17. Juni

Am Samstag, 17. Juni 2023, findet nun endlich unser Lots*innenfachtag im Suchthilfezentrum Darmstadt statt.

Geplant ist unter anderem ein Fachvortrag, wie Lots*innen, Betroffene und Angehörige mit Stolpersteinen, Rückschlägen und weiteren schwierigen Situationen im Veränderungsprozess gut umgehen können. Eingeladen sind alle Lots*innen, aber auch Kooperationspartner*innen (zum Beispiel aus Selbsthilfegruppen, Einrichtungen, Beratungsstellen) und Interessent*innen.

Insbesondere Personen, die sich vorstellen können, als Begleiter*in im Lotsennetzwerk zu arbeiten, sind herzlich willkommen. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor der Veranstaltung. Teilnahme. Speisen und Getränke sind kostenlos.

Neuer Flyer und neues Poster

Das Lotsennetzwerk präsentiert sich mit je einem neuen Flyer (siehe Bild rechts) und einem neuen Poster. Wichtig ist uns der QR-Code, der zur Website des Lotsennetzwerkes mit ausführlichen und stets aktuellen Informationen führt. Flyer und Poster können bestellt werden.

Neu an Bord: Maike Häusser

Ich möchte mich als neue Helferin des Lotsennetzwerkes vorstellen. Ich bin Maike Häusser und habe für meinen Studiengang Soziale Arbeit meine Praxisphasen im Suchthilfezentrum Darmstadt absolviert. Dabei war Nora Courtpozanis meine Anleitung und hat mich dementsprechend in die Arbeit des Lotsennetzwerkes eingeführt. Ich arbeite auch nach dem Ende meiner Praxisphase im Suchthilfezentrum und bin für Beratung, Vermittlung und das Lotsennetzwerk bis zum Ende meines Studiums zuständig. Ich unterstütze bei der Vorstellung des Netzwerkes auf den Entgif-

tungsstationen, der Organisation und bei Lots*innenschulungen.

Bundesweites Treffen der Lotsennetzwerke

Am 31. März trafen sich zehn Vertreter*innen von Lotsennetzwerken, um sich auszutauschen. Gastgeber waren Dieter und Stephan vom Lotsennetzwerk Leipzig, die sich fürsorglich und großzügig um uns kümmerten und uns das Projekt Regenbogen vorstellten (www.suchtselbsthilfe-regenbogen.de). Interessante Ideen gab es zur Digitalisierung. So bietet das Lotsennetzwerk in Mecklenburg-Vorpommern ein „digitales Wohnzimmer“ an, in dem sich die Lots*innen einmal pro Monat online treffen können. Beim Bundeslotsentreffen nahmen unsere ehrenamtlichen Lotsen Hajo und Christine Müller (Kreuzbund Diözesanverband Mainz) regelmäßig teil.

Acht neue Lots*innen geschult

Am 25. März trafen sich acht Lotsenanwärter*innen im Suchthilfezentrum Darmstadt zu unserer ersten diesjährigen Lots*innenschulung. Auch besuchten uns am Vormittag drei „alteingesessene“ Lots*innen, die ihre Erfahrungen mit den zukünftigen Helfer*innen teilten. Neben einer ausführlichen Vorstellungsrunde, in der jede*r Teilnehmer*in erzählte, wie er/sie die Sucht bewältigt hat und warum die Lots*innentätigkeit für ihn/sie sinnvoll erscheint, wurde über die Phasen der Veränderung von Sucht betroffener Menschen gesprochen. Auch gab es Raum für das Thema „Nähe und Distanz“ sowie die persönlichen Grenzen des Helfens.

Wir freuen uns über sieben neue Betroffene sowie eine Angehörige in unserem Team. Wenn Sie selbst Lots*in werden möchten, melden Sie sich gerne bei uns.

Kontakt: n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de, 06151 500-2845.



Der neue Flyer des Lotsennetzwerkes



Teilnehmer*innen der Schulung am 25. März in Darmstadt

Impressum

Newsletter Ausgabe 01/2023 im April 2023

Lotsennetzwerk Rhein-Main
Koordination:
Nora Courtpozanis

Redaktion:
Nora Courtpozanis u. a.
Bilder: Pixabay, privat

Caritasverband Darmstadt e. V.
Suchthilfezentrum Darmstadt
Wilhelm-Glässing-Straße 15-17
64283 Darmstadt

06151 500-2840

sucht@caritas-darmstadt.de
www.caritas-darmstadt.de

