

LOTS*IN

NEWSLETTER LOTSENNETZWERK RHEIN-MAIN

Kurs halten

**Gut begleitet
im Ernstfall**

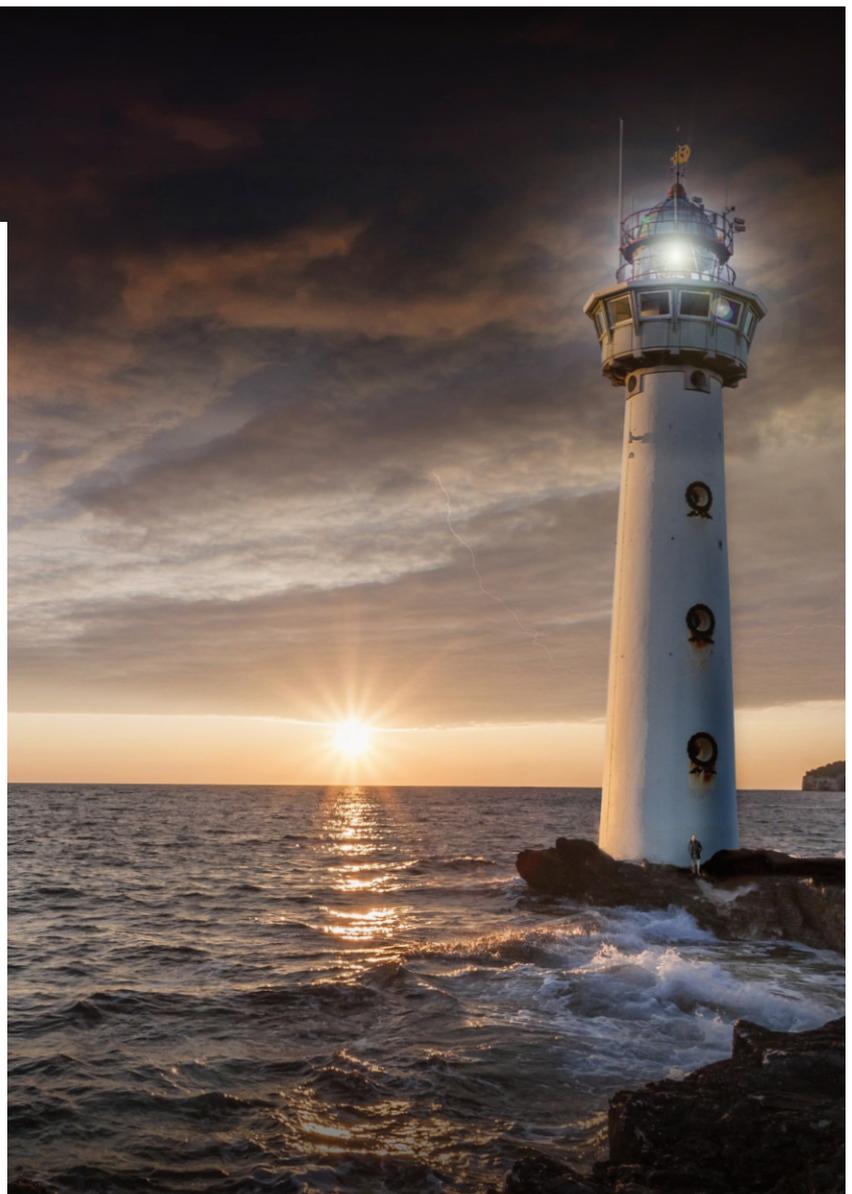
Seite 2

**Matthias: Warum
ich Lotse geworden bin**

Seite 5

**Abhängig: Wem
sage ich was und wie?**

Seite 6





KURS HALTEN

Gut begleitet im Ernstfall

Das Lotsennetzwerk Rhein-Main: Ein weiterer Baustein im Suchthilfesystem

Von Franz

Abstinenz zu leben, ist für fast jede*n Abhängige*n zu Beginn eine große Herausforderung. Das wissen wir als Begleiter*innen im Lotsennetzwerk Rhein-Main. Wir sind länger abstinent Abhängige, die ehrenamtlich und 1:1 Menschen zu Beginn ihrer Abstinenz von Alkohol, Drogen und missbräuchlich angewandten Medikamenten unterstützen.

Was spricht für uns?

Das alte Leben mit dem oder den Suchtstoff/en hinter sich zu lassen: Für diesen längeren Übergang reicht der bloße Wille zur Veränderung meist nicht aus. Wir wissen dies aus eigener schmerzlicher Erfahrung. Passende Werkzeuge und ein gutes

Netzwerk sind zu empfehlen. Denn: Die abstinenten Lebensweise ist fast immer Neuland. Ich kenne mich dort nicht aus, weiß oft nicht, was ich tun muss.

Nicht alles alleine machen

Wie bei einer Ernährungsumstellung solltest du auch beim Aufgeben des Trinkens sorgfältig und planvoll vorgehen und den Empfehlungen von Fachleuten (Therapeuten, Ärzten) sowie länger abstinenten Kollegen*innen folgen. Wer also eine*n erfahrene*n Begleiter*in hat, tut sich meist deutlich einfacher. „Ein Süchtiger alleine ist in schlechter Gesellschaft“ – das besagt ein Slogan der Anonymen Alkoholiker (AA). Leider haben viele Abhängige, die gerade aus einer Entgiftung kommen, die feste Überzeugung,

es unbedingt alleine schaffen zu wollen. Scham, Rückzug, das krampfhaft Verstecken der Abhängigkeit und ein einsamer Kampf sind aber alles andere als hilfreich.

Mit den Richtigen reden

Viele länger Abstinente und ihre Erfahrungen bezeugen, dass es besser ist, sich bei den richtigen (!) Menschen zu öffnen. Um noch einmal einen AA-Spruch zu zitieren: „Du schaffst es. Du schaffst es aber nicht alleine.“ Daher wollen wir euch ermutigen, mit uns Kontakt aufzunehmen. Wir sind wie du.

Wir verstehen dich und akzeptieren dich von der ersten Minute als gleichwertig. Dass wir länger abstinent sind, macht uns nicht zu besseren Menschen. Wir

haben für dich eine Botschaft: Akzeptiere, dass du ein völlig normaler, abhängiger Mensch bist. Bei dir ist nichts anders. Aus ganz normalen Familien kommen ganz normale Süchtige – so ein Spruch der Selbsthilfegemeinschaft Kreuzbund.

Franz

Er ist seit einigen Jahren abstinent. „Wie lange, das tut nichts zur Sache“, sagt der Fußballfan. Franz tat sich sehr schwer, trocken zu werden. Aus Dankbarkeit, nicht mehr trinken zu müssen, engagiert er sich im Lotsennetzwerk.

6 GUTE GRÜNDE

Warum ein*e Lots*in guttut

1. Es ist jemand da, wenn keiner mehr da ist

Viele Abhängige sind am Ende ihrer Suchtkarriere einsam. Ein*e Lots*in ist jemand, der einfach da ist, der zuhört und begleitet.

Neben Einzelgesprächen bietet es sich etwa an, gemeinsam in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Schwellenängste lassen sich so überwinden. Das ist aber natürlich kein Muss.

2. Ein*e Lots*in ist jemand, der mich wirklich versteht

Unsere Erkrankung verstehen viele von uns selbst nicht so richtig. Daher ist es besonders hilfreich, sich mit Menschen zu umgeben, die dieselbe Sprache sprechen.

3. Ein*e Lots*in kennt den Weg aus eigener Erfahrung

Machst Du wirklich immer alles selbst? Oder verlässt du dich in anderen Angelegenheiten – zum Beispiel wenn du ein Handy kaufst – auch einmal auf die Erfahrungen und Empfehlungen von Freunden? Vertraue doch einfach darauf, dass du aus den bitteren Erlebnissen anderer lernen kannst.

4. Ein Versuch, der nichts kostet, zu nichts verpflichtet

Abstinent zu werden – das ist in der Regel ein Prozess. Meist klappt es nicht im ersten Anlauf. Rückschläge und Enttäuschungen gehören vielfach dazu. Selbst wenn du nicht überzeugt bist, dass dir ein*e Lots*in guttut: Es kostet dich nichts. Wir finden, es ist einen Versuch wert.

5. Keine Vorwürfe, kein Druck auch nach vielen Entgiftungen

Vorwürfe, dass wir trinken, kannten und kennen wir genug. Ein*e Lots*in bleibt auch nach vielen Rückschlägen und bei schwierigen Begleiterkrankungen positiv. Wir machen keinen Druck – viele Entgiftungen sind lehrreiche Erfahrungen, wie es nicht funktioniert. Resigniere nicht, probiere es mit uns.

6. Sich vernetzen, neue Leute kennenlernen

Es ist – so die Erfahrung vieler Abhängiger – äußerst mühsam, alleine abstinent zu bleiben. Ein*e Lots*in ist ein Schritt in die richtige Richtung – raus aus der Isolation.



HÄUFIGE FRAGEN

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

Das geht sehr unkompliziert. Einfach im Suchthilfezentrum Darmstadt anrufen (Koodinatorin ist Nora Courtpozanis, Telefon: 06151 500-2845) und bei uns anfragen. Wir suchen 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 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: Länger Abstinente haben mehr Erfahrung und sind durch den ständigen Austausch auch mit jungen Menschen im Kopf frisch und fit geblieben.

Was ihr genau macht, sprichst du mit deiner*m Lots*in ab. Manche Tandems treffen sich regelmäßig, andere telefonieren oder nutzen Videokonferenzen.

2. 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 einen Facharzt oder eine Therapie.

Wir ermutigen jede*n, sich mit seinem Konsum auseinanderzusetzen, auch wenn du – noch – nicht abstinenter 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.

3. 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 üblicherweise 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. Dann ist es eventuell besser, wenn du mit jemand weiterarbeitest, der selbst davon betroffen ist.

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

Wie schon erwähnt: Wir orientieren uns an deinen Wünschen und Ideen.

Es ist üblich, dass dich dein*e Lots*in drei Monate begleitet. Idealerweise geht ihr dann beide in dieselbe Selbsthilfegruppe. Dann endet das Lotsenverhältnis und ihr trefft euch trotzdem regelmäßig.

Wir richten uns aber möglichst flexibel nach deinen Bedürfnissen. Sprich einfach mit uns und deiner*m Lots*in ab, was du dir wünschst. Dein*e Begleiter*in wird dir dann sagen, was er oder sie leisten kann.

5. Kann ich selbst Lots*n werden?

Gerne. 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 als Lots*innen. Besonders freuen wir uns über jüngere, drogenerfahrene Kolleg*innen.

Du wirst dann für deine Tätigkeit geschult. Fahrtkosten werden ersetzt. Zudem bist du während deiner Tätigkeit unfallversichert. Du erhältst auch ein regelmäßiges Supervisionsangebot.

Melde dich einfach im Suchthilfezentrum Darmstadt.

Kontakt zum Lotsennetzwerk

Suchthilfezentrum Darmstadt
Wilhelm-Glössing-Straße 15-17
64283 Darmstadt

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



MATTHIAS

Warum ich Lotse geworden bin

Matthias, warum bist du Lotse geworden?

Ich habe über einen guten Freund von dem Projekt erfahren. Mir sagt die Idee zu: Jemand 1:1 zu begleiten, halte ich für äußerst hilfreich. Mir ist meine Veränderung damals sehr schmerzlich gefallen.

Wie hast du das Ende deiner aktiven Sucht erlebt?

Es war für mich ein absoluter Albtraum. Bei mir drehte sich alles nur noch um den Alkohol. Beschaffen, trinken, entsorgen – das war mein Leben. Ich war gefangen in einem Labyrinth, aus dem ich keinen Ausweg wusste. Gott sei Dank gab es dann einen Impuls von außen, sodass ich in das Elisabethenstift zur Entgiftung gegangen bin und anschließend eine Langzeittherapie im Haus Burgwald gemacht habe. Da sind bei mir die Lebensgeister zurückgekehrt.

Was glaubst du, kannst du anderen Leidensgenossen mitgeben?

Zunächst einmal Verständnis. Kein Arzt, Sozialarbeiter oder Therapeut kann – auch bei noch so gutem Willen – nachvollziehen, wie es ist, in der Haut eines Abhängigen zu stecken. Ich weiß, wie bitter es sein kann, sich alleine und verloren zu fühlen. An diesem Punkt möchte ich unsere neuen Kollegen*innen abholen.

Ich will alle, die momentan in der Entgiftung sind, aber auch ermutigen, das Großartige zu sehen, das gerade passiert. Man steckt in einer Sackgasse, in der es nicht weitergeht. Wenn ich es nun richtig anpacke, steht mir ein gutes Leben bevor. Das ist kein leeres Versprechen: Viele Kollegen*innen aus meiner Selbsthilfegruppe bestätigen das.

Kannst du jüngere Betroffene verstehen?

Ich bin niemand, der Jüngere mit Weisheiten zuschüttet. Das passt nicht zu mir. In meinem Beruf habe ich gelernt, wie wichtig es ist zuzuhören.

Ich unterstütze andere dabei, abstinenz zu bleiben, indem ich sie anrege und ermutige, Antworten auf ihre Fragen selbst zu finden.

Wenn jemand einen Ausrutscher oder Rückfall hatte, stehe ich selbstverständlich weiter hinter der Person.

Wie pflegst du selbst deine Abstinenz?

Ich gehe in der Regel einmal pro Woche in meine Selbsthilfegruppe. Dort treffe ich rund 20 Personen, die mich gut kennen und die ich gut kenne. Das ist mein Netzwerk. Draußen bist du einer von ganz wenigen, die nicht trinken. In der Gruppe bist du einer von vielen, die nicht trinken.

Was war dein schönstes Erlebnis in deiner Selbsthilfegruppe?

Ich war einmal in einer beruflich sehr schwierigen Situation. Ich wusste nicht, wie es weiter geht. Meine Existenzgrundlage war in Gefahr.

Ich habe davon lange und breit in meiner Selbsthilfegruppe erzählen können. Ein älterer Kollege sagte dann etwas, was mich tief bewegt hat: "Matthias, egal, wie du dich entscheidest. Wir stehen alle hinter dir."

Genau diese Haltung habe ich gegenüber unseren neuen Mitstreitern, die wir im Lotsennetzwerk betreuen.

MATTHIAS

ist seit 2005 abstinent. Der Fahrrad-Enthusiast geht regelmäßig in seine Selbsthilfegruppe. Dabei justiert er seine "Alarmanlage im Kopf" jede Woche neu. Matthias weiß, warum er das tut: Nach neun Jahren Abstinenz erlebte er 2001 einen Rückfall. "Der war schlimmer, als ich es mir jemals hätte vorstellen können", sagt der Darmstädter.

ABHÄNGIG

Wem sage ich was und wie? Acht Tipps von Lisa von Uffel

Von Lisa von Uffel

Es fällt insbesondere frisch Abstinente häufig schwer, einen gut passenden Weg zu finden, wie sie über ihre Erkrankung sprechen.

In den Selbsthilfegruppen tauschen wir uns darüber aus, wie wir selbst damit umgegangen sind, aber auch was uns momentan bewegt.

Es sind ganz individuelle Wege, die wir gefunden haben, wem gegenüber und – wenn ja – wie wir uns öffnen.

Meiner Meinung nach ist vor allem eine gute Mischung aus

Selbst-BEWUSST-sein und Balance notwendig.

Selbstbewusstsein bedeutet für mich, dass ich mir klar mache, dass ich der wichtigste Mensch in meinem Leben bin und niemanden über irgendetwas Rechenschaft ablegen muss.

Balance bedeutet, dass ich auf meine Ausgeglichenheit achte und dies ein sehr wichtiger Faktor für meine Abstinenz ist.

Gerne unterstützen wir auch dich dabei, die richtige Antwort für die richtige Situation zu finden.

Lisa von Uffel

leitet bei der Alkohol- und Suchtselbsthilfe (ASS) eine Frauengruppe. Zudem berät sie Abhängigkeitskranke und vermittelt sie in eine Therapie. Sprechstunde nach Vereinbarung in der Martin-Luther-Gemeinde, Prinz-Christians-Weg 11, 64285 Darmstadt. Telefon: 0170 4613 625, estift-beratung-mi@ass-darmstadt.de.

ES GEHT NICHT JEDEN ETWAS AN

Selbstbewusstsein ist etwas, was man lernen kann. Keine Auskunft über sehr persönliche Fragen zu geben, ist ein wichtiger Bestandteil davon. Ein einfaches "Nein" reicht immer aus, um ein alkoholisches Getränk abzulehnen.

ES STEHT NICHT AUF DEINER STIRN

Insbesondere frisch Abstinente fürchten häufig, dass andere sie sofort als Alkoholiker einstufen, wenn sie ein Getränk ablehnen. Aber: Es gibt viele Menschen, die aus vielerlei Gründen keinen Alkohol trinken.

ES INTERESSIERT NUR WENIGE

Eine erstaunliche Erfahrung ist, dass es in der Tat nur wenige Menschen interessiert, ob jemand (keinen) Alkohol trinkt. Natürlich gibt es unter den Mitmenschen ein paar Böswillige: Bist du diesen gegenüber zu irgendetwas verpflichtet?

AUSREDEN SIND ERLAUBT

Ausreden – warum nicht? Zum Beispiel: Mein Arzt hat mir geraten, wegen meines Blutdrucks keinen Alkohol mehr zu trinken. Oder wegen bestimmter Medikamente. Also: Ausreden gezielt einsetzen und ganz ruhig vortragen.

SITUATIONSGERECHT ANTWORTEN

Eine schöne Strategie ist es auch, das Problem umzubenennen: Ich hatte mal Alkoholprobleme – das bedeutet alles und nichts. Wie groß die Alkoholprobleme waren? Geht das wirklich jemanden etwas an?

KRISEN SIND NORMAL

Menschen haben Lebenskrisen: Probleme in der Partnerschaft, Überlastung am Arbeitsplatz. Wer sein Trinkverhalten als Antwort auf Herausforderungen schildert, kann bei vielen Menschen mit Verständnis rechnen.

FLUCHT NACH VORNE

Die Flucht nach vorne ist kurz, bisweilen heftig, klärt aber die Fronten. Ich trinke nicht mehr, bin alkoholabhängig, habe das Trinken aufgegeben. Den Lästern und Schwätzern geht nach kurzer Zeit die Munition aus.

ABHÄNGIG – NA UND?

Der regelmäßige Besuch von Selbsthilfegruppen bringt dich mit Leuten zusammen, die dir ähnlich sind und dich verstehen. Wenn dich draußen jemand nicht versteht, kann dir das doch eigentlich egal sein, oder?

Das sagt Suchttherapeutin Nora Courtpozanis

Immer wieder werde ich von Klient*innen und Patient*innen gefragt, ob er oder sie sich bezüglich der Abhängigkeit „outen“ soll oder muss.

Keine richtige oder falsche Antwort

Aus therapeutischer Sicht gibt es darauf meiner Ansicht nach keine richtige oder falsche Antwort, sondern vielmehr sehe ich es als eine individuelle Entscheidung.

Je nach Situation und Gegenüber – Wer fragt mich und wo befinde ich mich? – sollte abgewogen werden. Bin ich beispielsweise zu einer Feier eingeladen, auf der ich nur wenige Menschen kenne, die ich vielleicht nie wieder treffe, ist es nicht nötig, eine Erkrankung offen zu benennen.

Hier reicht es, bei einer Trinkaufforderung à la „Möchtest du ein Bier?“ zu antworten „Nein danke, ich möchte ein Glas Orangensaft“ oder „Ich bin mit dem Auto da. Ich hätte gerne ein Wasser“.

Einmalige Klärung verschafft Ruhe

Bin ich stattdessen auf einer Vereinssitzung, zu der ich regelmäßig gehe, gilt es, sich zu überlegen, ob eine einmalige Klärung sinnvoller ist. Beispiele hierfür könnten „Danke, ich trinke nicht mehr“ oder „Ich habe

in meinem Leben genug getrunken“ sein. Natürlich ist es jedem freigestellt, offen über seine/ihre Abhängigkeit zu sprechen, wenn er oder sie auch mit eventuell intimen Rückfragen zurechtkommt.

Auf Druck gar nicht erst eingehen

Sollte das Gegenüber das „Nein“ nicht akzeptieren und weiter Druck machen („Ach komm schon. Eins geht doch!“), sollte sich der oder die Betroffene überlegen, wie er oder sie reagieren möchte. Eine klare Abgrenzung ist hier wichtig. „Ich habe dir gesagt, ich möchte nichts! Bitte akzeptiere das!“ Oder: „Wieso ist es dir so wichtig, dass ich mittrinke?“. Eine Alternative ist es auch, die Situation zu verlassen – etwa auf die Toilette oder nach Hause zu gehen.

Nora Courtpozanis

ist Koordinatorin des Lotsennetzwerkes Rhein-Main. Sie arbeitet als Suchttherapeutin bei der Caritas Darmstadt. Kontakt: 06151 500-2845, n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de

ABLEHNUNG TRAINIEREN

Bestandteil jeder guten Therapie

INTERVIEW PSYCHOLOGIN

Abstinent leben lernen: ein individueller Prozess

Frau Griesel, wie viele Patient*innen betreuen Sie etwa pro Jahr? Können Sie uns etwas über Ihre Patient*innen erzählen?

Pro Jahr behandeln wir im Zentrum für Seelische Gesundheit etwa 230 Patient*innen mit der Hauptdiagnose Alkoholabhängigkeit und 55 Patient*innen mit einer Abhängigkeit von illegalen Drogen.

Insgesamt hat damit etwa ein Fünftel der bei uns behandelten Patient*innen eine Abhängigkeitserkrankung als Hauptdiagnose. Hierbei sind die Patient*innen, die eine Abhängigkeitserkrankung als Komorbidität haben, noch nicht berücksichtigt.



Was sind aus Ihrer Sicht die größten Hürden für Betroffene in der Anfangsphase ihrer Abstinenz?

In der qualifizierten Entzugsbehandlung und gegebenenfalls in der anschließenden Langzeitentwöhnungsbehandlung befassen sich die Betroffenen mit ihrer Abhängigkeitserkrankung und lernen viel über den Umgang mit dieser. Beide Behandlungen finden in der Regel in einem stationären und ge-



schützten Rahmen statt, was viele Vorteile hat, aber auch automatisch mit sich bringt, dass der Lernprozess (fast) nur auf einer theoretischen Ebene abläuft.

Im Anschluss kehren die Betroffenen in ihren Alltag zurück, werden gewissermaßen „ins kalte Wasser geworfen“, und sollen nun plötzlich das Gelernte in die Praxis umsetzen. Aber wie? Hinzu kommt, dass nicht immer sofort alle Faktoren,

die den Konsum befördert haben, identifiziert und/oder beseitigt werden können.

Das bedeutet, dass viele Menschen nach einer erfolgreichen Behandlung in ein Umfeld zurückkehren, das nicht förderlich für eine langfristige Abstinenz ist. Daran ist niemand schuld, es ist nur einfach ein

MICHELLE GRIESEL

Die Diplom-Psychologin arbeitet im Zentrum für Seelische Gesundheit in Groß-Umstadt. Die 29-Jährige hat in Brüssel studiert. Seit 2019 ist sie auf der Station mit Schwerpunkt Sucht und Psychose tätig.

Es gibt kein Scheitern: Jeder sammelt nur neue Erfahrungen

Prozess. Zu guter Letzt gibt es viele Betroffene, die nach einem langjährigen Konsum (fast) keine sozialen Kontakte mehr haben, die nicht auch konsumieren.

Sich ein neues soziales Umfeld aufzubauen, ist für viele eine große Herausforderung. Das kommt auch dadurch, dass insbesondere Alkohol in unserer Gesellschaft omnipräsent ist.

Warum scheitern doch recht viele Patient*innen daran, abstinent zu bleiben?

Ich muss vorneweg sagen, dass ich den Begriff „Scheitern“ in diesem Kontext nicht sonderlich mag. Häufig haben Betroffene nach einem Ausrutscher oder einem Rückfall den Eindruck, versagt zu haben und gescheitert zu sein. Ich sehe das anders. Wie schon erwähnt, ist es ein Prozess, ein abstinentes Leben zu führen. Einen Ausrutscher bzw. Rückfall sehe ich eher als

eine Gelegenheit, etwas zu lernen, solange dies nicht wieder in den ständigen Konsum führt. Entscheidend ist der Umgang mit dem Rückfall und das erneute Annehmen von Hilfsangeboten.

Die meiner Meinung nach größten Hürden habe ich bereits beschrieben. Einen weiteren Punkt möchte ich aber noch ansprechen. Einer Abhängigkeitserkrankung liegt meist mehr zugrunde. Viele unserer Patient*innen leiden zusätzlich unter Depressionen, Angst, Zwängen oder Ähnlichem. Diese können erst nach einer gewissen Abstinenzphase angemessen behandelt werden, befördern aber gleichzeitig das Rückfallrisiko. Hierdurch kann ein Teufelskreis entstehen.

Wie kann ein*e Lots*in unterstützen?

Ein*e Lots*in kann Betroffene in der Anfangsphase begleiten, um

gewissermaßen den Sprung in den Alltag und das neue abstinente Leben abzufedern.

So haben die Betroffenen eine*n persönliche*n Ansprechpartner*in, der/die bei den oben beschriebenen Hürden unterstützend zur Seite stehen kann. Dies gilt auch für andere Herausforderungen, die vielleicht gar nichts direkt mit der Abhängigkeit zu tun haben.

Was halten Sie von der Vernetzung von Abhängigen? Warum ist diese so wichtig?

Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung haben ein ganz anderes Verständnis dafür, was andere Betroffene erleben und durchmachen als professionelle Ansprechpartner*innen, wie Sozialarbeiter*innen, Ärzt*innen und Psycholog*innen. Dadurch kann hier ein Dialog auf einer anderen Ebene stattfinden: Diese ist nicht besser oder schlechter, nur eben anders! Im

Kontakt mit anderen Betroffenen kann man voneinander lernen, sich über bisherige Erfahrungen austauschen sowie praktische Tipps und Ratschläge teilen.

Niemand, der sich für ein abstinentes Leben entscheidet, muss das Rad neu erfinden.

Außerdem ist eine Begleitung eine gute Gelegenheit, um noch eine weitere der oben genannten Hürden zu überwinden: neue soziale Kontakte zu knüpfen, die nicht konsumieren.

Frau Griesel, vielen Dank für das Gespräch.



AKTUELLES

Termine für Lots*innen-Schulungen 2022

Ab 2022 werden die Schulungen für neue Lots*innen über den Kreuzbund organisiert. Die Selbsthilfegemeinschaft besteht in Deutschland aus 27 Diözesan- und Landesverbänden. Der Kreuzbund-Diözesanverband Mainz unterstützt das Lotsennetzwerk Rhein-Main.

Nach wie vor sind die Ausbildungen für Interessierte aller Selbsthilfeverbände offen.

Auch nicht organisierte Personen – abstinenten Abhängige und Angehörige – können an den Schulungen teilnehmen und als Lots*in ehrenamtlich arbeiten.

Die Seminare dauern einen Tag. Die Teilnahme ist und bleibt kostenlos.

Für 2022 gibt es bislang folgende Termine (jeweils samstags):

- 05.03.2022 (Erstschulung nur für Angehörige als Lots*in)
- 22.10.2022 (Erstschulung)
- 03.12.2022 (Lotsentreffen)

Die Veranstaltungen finden jeweils im Suchthilfezentrum Darmstadt statt. Leiterin ist Christine Müller.

Anmeldung bitte bis spätestens zwei Wochen vor der Veranstaltung. Es stehen 15 Plätze zur Verfügung.

Kontakt: ch.mueller@caritas-darmstadt.de, 0151 189 262 41

Lots*en: Regelmäßige Fallbesprechung und Supervision

Der gute Umgang miteinander und mit den ihnen anvertrauten Personen ist allen Beteiligten im Lotsennetzwerk überaus wichtig.

Immer wieder können Fragen und Unsicherheiten auftauchen. Kein*e Lots*in kann auf alles eine Antwort haben. Daher ist die Vernetzung mit qualifiziert ausgebildeten Fachleuten und anderen hauptamtlichen Mitarbeiter*innen besonders wichtig. Kein*e Lots*in darf überfordert werden. Niemand der betreut wird, soll ohne Antwort auf

drängende Fragen bleiben. Direkter Kontakt für akute Fragen ist die Koordinatorin des Lotsennetzwerkes Rhein-Main, Nora Courtpozanis. Die Suchttherapeutin ist innerhalb der Caritas hervorragend vernetzt und kann so direkt an andere Fachstellen anknüpfen.

Alle vier bis sechs Wochen findet zudem eine digitale Besprechung statt. Bei einer Videokonferenz tauschen sich die Lots*innen zu aktuellen Fällen aus.

Regelmäßig stellt Nora Courtpozanis auch Methoden zur wertschätzenden Beratung Betroffener vor.

Pflegeschüler*innen lernen Lotsennetzwerk kennen

Ein besonderes Angebot des Lotsennetzwerkes richtet sich an Auszubildende in Gesundheitsberufen.

Gerne stellen wir unsere Arbeit aus Betroffenenpersicht vor und zeigen Wege, wie sich eine Abhängigkeitserkrankung mit unserer Hilfe überwinden lässt.

Eine positive Rückmeldung erhielt Christine Müller, nachdem sie im September das Lotsennetzwerk Rhein-Main den Auszubildenden für Pflegeberufe im GPR Klinikum Rüsselsheim vorgestellt hatte.

Enge Kooperation mit Agaplesion Elisabethentstift und Klinikum

Regelmäßiger Austausch mit allen Fachstellen in der Region ist der Koordinatorin des Lotsennetzwerkes, Nora Courtpozanis, besonders wichtig.

Eng kooperiert das Netzwerk in Darmstadt zum Beispiel mit den Sozialdiensten des Städtischen Klinikums und des Agaplesion Elisabethentstiftes.

Auch wenn Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenprobleme auf anderen Stationen – etwa bei inneren Erkrankungen – sichtbar werden, binden die Sozialdienste betroffene Personen möglichst rasch an das Lotsennetzwerk an, um Schwellenängste zu reduzieren und behutsam, aber nachhaltig einen

Perspektivwechsel auf die eigene Abhängigkeitserkrankung einzuleiten.

Neue Suchtkrankenhelfer*innen erhalten auch Lotsenschulung

Ende Oktober und Anfang November 2021 fanden zwei weitere Ausbildungen für Lots*innen statt. Ein Seminar leitete Christine Müller im Suchthilfezentrum. Eine weitere Schulung war in den aktuellen Suchthelferausbildungskurs des Diakonischen Werkes der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau integriert.

Die 23 Teilnehmer*innen stehen damit als Lots*innen zur Verfügung. Insgesamt hat unser Netzwerk aktuell rund 75 qualifizierte Begleiter*innen.

Die neuen Lots*innen kommen aus vielen verschiedenen Selbsthilfegruppen, zum Beispiel dem Kreuzbund, den Narcotics Anonymous, der ASS oder dem Freundeskreis.

Impressum

Newsletter Ausgabe 02/2021 im Dezember 2021

Lotsennetzwerk Rhein-Main
Koordination:
Nora Courtpozanis

Redaktion:
Andrea Wiechert
Bilder: Pixabay, privat

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

06151 500-2840

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

