

LOTS*IN

**NEWSLETTER
LOTSENNETZWERK RHEIN-MAIN**



Fokusthema Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen: Für jede*n das Richtige?

Seite 2

Gruppen in der Region

Seite 3

Alles, was Du wissen musst

Seite 4

Aktiv als Lots*in

Seite 5

Aktuelles

Seite 6



SELBSTHILFEGRUPPEN

FÜR JEDE*N DAS RICHTIGE?

Jedes Mal, wenn wir das Angebot des Lotsennetzwerkes in den Entgiftungskliniken in der Region vorstellen, kommt auch das Thema Selbsthilfegruppen zur Sprache: Die meisten unserer Lots*innen gehen selbst regelmäßig in ihre Gruppe.

Die Resonanz bei unseren Zuhörer*innen in den Kliniken ist meist zurückhaltend: Viele haben noch keine Gruppe besucht, andere sprechen manchmal auch offen Kritik aus. Die besuchte Gruppe sei überaltert oder man habe sich nicht verstanden gefühlt.

Daher sind uns zwei Dinge wichtig: Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist eine Empfehlung – kein Muss, ergänzend (!) zu unserer 1:1-Begleitung. Viele von uns länger abstinenten

Lots*innen haben es aber als sehr hilfreich erlebt, konsequent eine Gruppe zu besuchen: An guten wie an schlechten Tagen.

Wir möchten zweitens auch daran erinnern, dass das Lotsennetzwerk ins Leben gerufen wurde, damit mehr Leute den Weg in die Selbsthilfe finden. Gerne nennen wir hier als Impulse einige Ideen und Erfahrungen, die vielleicht auch für dich hilfreich sein können:

- In der Selbsthilfe lernst du andere Leute kennen, die dein Problem teilen.
- Schau dir verschiedene Gruppen an. Geh mehrfach hin, auch wenn dein erster Eindruck nicht optimal war.
- Du musst dich nicht mit der ganzen Gruppe verstehen. Wenn du zwei

oder drei Verbündete findest, bist du nicht mehr alleine.

- Therapie und Beratung sind immer (!) begrenzt. Selbsthilfe ist unbegrenzt und zudem kostenlos verfügbar.
- Sei offen, Teilnehmer*innen mit anderen Lebenskontexten (Alter, Suchtmittel, Lebensumstände) zu akzeptieren. Vielleicht kannst du von ihren Erfahrungen profitieren?
- Während du in einer Gruppe bist, kannst du nicht trinken: Sie ist dein sicherer Ort.
- In manchen Gruppen unternehmen die Teilnehmer*innen nach dem Treffen oder an anderen Tagen gemeinsam etwas.
- In schwierigen Zeiten kannst du problemlos

mehrere Gruppen besuchen. Gehe jeden Tag in eine andere Gruppe. Manche von uns gehen auch in mehrere Gruppen an einem Tag.

- Wenn du dich unwohl oder verletzt fühlst, sprich nach dem Treffen mit der Leitung der Gruppe.
- Geduld, Regelmäßigkeit und Struktur sind wichtige Bausteine auf unserem Weg. Das bieten Gruppen.

Über uns

Das Lotsennetzwerk ist eine Initiative von abstinenten Betroffenen und Angehörigen. Wir unterstützen 1:1 Menschen – auch bei Rückfällen – durch Gespräche. Derzeit arbeiten 65 Lots*innen im Raum Südhessen pro Jahr mit etwa 100 Personen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

BREITES ANGEBOT IN DER REGION

Unterstützung für jede*n

In der Region gibt es eine sehr große Vielfalt an Selbsthilfegruppen. Es empfiehlt sich, vor einem Besuch Kontakt mit der Gruppe (telefonisch oder per E-Mail) aufzunehmen. Das ist aber in der Regel nicht zwingend notwendig. Die unten aufgeführten Gruppen sind eine Auswahl. Es gibt weitere Gruppen wie zum Beispiel Freundeskreis und Guttempler.

Achtung: Die Termine (Stand: Juli 2025) sind nach bestem Wissen aufgeführt. Änderungen sind jederzeit möglich. Es empfiehlt sich daher, auf der Website der jeweiligen Gruppe nachzuschauen.

Praxistipp: Einfach hingehen und verschiedene Gruppen besuchen. Testen, wo man sich wohlfühlt. Abstinenz ist in der Regel für einen (Erst-)Besuch nicht erforderlich.

Links zu den verschiedenen Gruppen findest du auch auf unserer Website www.caritas-darmstadt.de/lotsennetzwerk unter „Kooperationspartner“.

Kreuzbund

Der Kreuzbund bietet Gruppen unter anderem in Darmstadt, Groß-Gerau, Rüsselsheim sowie Hepenheim. Termine bitte auf der Website des Kreuzbund-Diözesanverbands Mainz suchen.

Der Kreuzbund Groß-Gerau feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Jubiläum. Weitere Infos: www.kreuzbund-dv-mainz.de

ASS

Die Alkohol- und Suchtselbsthilfe (ASS) bietet Montag bis Freitag Gruppen an verschiedenen Orten und einmal pro Woche auch eine Online-Selbsthilfegruppe.

In Darmstadt gibt es donnerstags in der Nähe des E-Stifts eine Frauengruppe um 18 Uhr. Kontakt: 0160 9772 8587 oder kontakt@ass-darmstadt.de

Blaues Kreuz

Das Blaue Kreuz ist in Darmstadt und Groß-Umstadt vertreten. In Groß-Umstadt ist ebenfalls einer unserer Lotsen aktiv. Er kümmert sich mit anderen um den offenen Gesprächskreis. Die Gruppe in Groß-Umstadt trifft sich jeden Freitag von 17:30 Uhr bis 19 Uhr im Darmstädter Schloss. Kontakt: selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org.

Traumfänger

Eine weitere Selbsthilfegruppe sind die „Traumfänger“. Die Teilnehmer*innen treffen sich montags ab 17:30 Uhr in der Tagesklinik Birkenweg in Darmstadt. Auch hier steht die gegenseitige wertschätzende Unterstützung bei der Überwindung von Lebenskrisen im Mittelpunkt. Leiterin der Gruppe ist Ulla Zehner. Kontakt: 0163 745 6245.

Für Angehörige

Angehörige (zum Beispiel Familie und Freunde) sind anders belastet als Betroffene.

Ein offener Gesprächskreis trifft sich im Suchthilfezentrum Darmstadt jeden zweiten Donnerstag (in ungeraden Kalenderwochen) zum ermutigenden Austausch, auch um sich abzugrenzen. Kontakt: info.patzert@t-online.de, 0163 755 4143.

AK Suchthilfe

Der Arbeitskreis Suchtkrankenhilfe Bensheim/Bergstraße bietet derzeit zwei Gruppen: Eine in Bensheim und eine in Lampertheim.

In Lampertheim ist unser Lotse Lars Stroh als Ansprechpartner aktiv. Die dortige Gruppe trifft sich jeden Montag von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr im Seniorentreff. Kontakt: 0152 2492 2909.

AA/NA

Weltweit vertreten sind die Gruppen der „Anonymen Alkoholiker“ und der „Narcotics Anonymous“. Sie bieten Treffen unter anderem in Darmstadt, aber auch in vielen anderen Orten im Rhein-Main-Gebiet.

Manche tun sich schwer mit dem Konzept der Gruppe. Ihr Vorteil: Es gibt in Region täglich Gruppen, meist mehrere.

Online

Es lohnt sich, zusätzlich im Internet nach Gruppen (auch außerhalb der Region) zu recherchieren. Es gibt viele Online-Angebote, bei denen sich die Teilnehmer*innen – zum Beispiel in Videokonferenzen – austauschen. Wer gut Englisch spricht, kann sich in internationalen Meetings nahezu rund um die Uhr neue Kontakte und Unterstützung suchen.

ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

1. Was bietet das Lotsennetzwerk?

Wir sind abstinent Betroffene und Angehörige, die Abhängige 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. 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 meist 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 ausei-

nanderzusetzen, 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.

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. 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 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.

Wir machen 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. 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

AKTIV ALS LOTS*IN

HILF DIR SELBST – HILF ANDEREN



Betroffene und Angehörige sind im Lotsennetzwerk als Begleiter*innen tätig. Melde dich bei uns, wenn du andere Menschen unterstützen möchtest.

Wir suchen kontinuierlich neue Lots*innen aus dem Rhein-Main-Gebiet, bevorzugt aus Darmstadt, Rüsselsheim sowie den Landkreisen Darmstadt-Dieburg und Groß-Gerau.

Du solltest als Betroffene*r (Alkohol, Drogen, Medikamente u. a.) mindestens zwei Jahre abstinent sein.

Herzlich willkommen sind auch Angehörige als Lots*innen. Besonders freuen wir uns über jüngere Kolleg*innen mit Drogenerfahrung. Die

nächste Schulung findet im Herbst statt. Anmeldungen sind herzlich willkommen. Interessierte aller Selbsthilfeverbände sind willkommen. Auch nicht organisierte Personen können teilnehmen.

Du wirst zunächst geschult. Die kostenlosen Seminare dauern in der Regel einen Tag und finden samstags statt.

Den zeitlichen Umfang deiner Tätigkeit bestimmst du selbst.

Besonders wichtig ist uns, dass du der Person, die du begleitest, zuhörst, deine Erfahrungen schilderst und sie wohlwollend begleitest. Du bist Berater*in, kein/e Therapeut*in. Die Verantwortung bleibt stets

bei der zu begleitenden Person. Du arbeitest ehrenamtlich, Fahrtkosten werden ersetzt. Zudem bist du während deiner Tätigkeit unfallversichert.

Es gibt auch regelmäßig ein Angebot für Supervision. Alle sechs Wochen findet eine Besprechung (üblicherweise per Videokonferenz) statt.

Dabei diskutieren wir in der Gruppe unter Anleitung unserer fachlich ausgebildeten Koordinatorin zum Beispiel, wie wir mit schwierigen Situationen umgehen.

Uns ist wichtig, dass sich niemand überfordert. Sollten Herausforderungen auftauchen, steht dir eine ausgebildete

Suchttherapeutin zur Verfügung. Seit Anfang 2022 werden die Schulungen über den Kreuzbund organisiert. Die Selbsthilfegemeinschaft besteht in Deutschland aus 27 Diözesan- und Landesverbänden. Der Kreuzbund-Diözesanverband im Bistum Mainz unterstützt das Lotsennetzwerk Rhein-Main.

Melde dich einfach im Suchtzentrum Darmstadt bei unserer Koordinatorin Nora Courtpozanis.

n.courtpozanis@caritas-darmstadt.de, 06151 500 2840).

AKTUELLES

Lots*innenschulung im März

Acht neue Lots*innen wurden im März im Suchthilfezentrum geschult. "Wir freuen uns sehr über unsere neuen, engagierten Kolleg*innen", sagte Projektleiterin Nora Courtpozanis. Eine weitere Schulung ist für den Herbst geplant. "Interessent*innen sind herzlich willkommen."

Bundeslotsentreffen in Darmstadt

Knapp 20 Lots*Innen trafen sich Anfang April in Darmstadt im Haus Martinus auf der Mathildenhöhe zum ersten Bundeslotsentreffen. Die Teilnehmer*innen vertraten unter anderem die Lotsennetzwerke Berlin, Brandenburg, Nordbayern und Rhein-Main. Am Vorabend lud die Suchthilfestiftung (Heidelberg) zu einem Arbeitsessen ein. Bei der Tagesveranstaltung diskutierten die Lots*innen Herausforderungen in

ihrer Arbeit. Im September findet ein weiteres Bundeslots*-innentreffen in Darmstadt statt.

Blau-Kreuz-Festival

Projektleiterin Nora Courtpozanis und ein Mitarbeiter stellten das Lotsennetzwerk beim Festival 2025 "Aufwind+" in Burbach-Holzhausen (Siegerland) vor. Das Festival der Selbsthilfeorganisation Blaues Kreuz fand vom 23. bis 25. Mai statt. In zwei Seminaren kamen Vertreter*innen der Selbsthilfe und der Fachberatung unter anderem aus Bayern und Baden-Württemberg zu zwei einstündigen Seminaren. Der Kontakt kam durch Helga Lack zustande. Die Beraterin arbeitet lange für das Suchthilfezentrum Darmstadt. Sie ist nun für das Blaue Kreuz tätig.

Gesundheitstag h_da

Das Angebot des Lotsennetzwerkes wurde im Mai

beim Gesundheitstag der Hochschule Darmstadt h_da präsentiert. Zwei Vertreter des Lotsennetzwerkes führten Gespräche mit Interessent*innen.

50 Jahre Kreuzbund

Der Kreuzbund im Bistum Mainz hat Anfang Juli auf dem Rochusberg in Bingen sein 50-jähriges Jubiläum gefeiert. Unter anderem der Darmstädter Caritas-Direktor Winfried Hoff-

mann und die Leiterin des Suchthilfezentrums in Darmstadt, Andrea Wiechert, sowie Vertreter von Bistum und Bundesverband gratulierten Vorstand und Mitgliedern des Selbsthilfeverbands bei einem Festakt. Mehr als 100 Teilnehmer*innen und etwa 20 Ehrengäste hatten zuvor einen Gottesdienst mit Präses Diakon Martin Huber gefeiert.



Diözesanvorsitzende Gabriele Hub (li.) und der Geschäftsführer des Kreuzbunds im Bistum Mainz, Herbert Rogge, freuen sich über Präsente.



Nora Courtpozanis beim Gesundheitstag der Hochschule Darmstadt.

Impressum

Newsletter Ausgabe 01/2025
Juli 2025

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 500-2845

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

