

Lotsennetzwerk: Hilfe für Abhängige

Menschen, die selbst einen Weg aus der Sucht gefunden haben, geben bei dem Projekt der Darmstädter Caritas ihre Erfahrungen an andere Betroffene weiter

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. Harald K. ist 59 Jahre alt und seit 18 Jahren trocken. „Ich habe nie tagsüber getrunken, auch keinen Schnaps“, sagt er. „Aber wenn ich über die Jahre hinweg zu viel Bier trinke, um den Alltagsstress zu reduzieren, bin ich Alkoholiker.“ Sich das einzugestehen, war nicht leicht. Gutgetan hat ihm, mit jemanden sprechen zu können, der ihm zugewandt war und ihn nicht vorverurteilte. Ein Grund für Harald K., sich im Lotsennetzwerk Rhein-Main ehrenamtlich zu engagieren und andere Suchtkranke auf ihrem Weg zurück ins Leben zu begleiten. „Niedrigschwellig, erfahrungsbasiert, auf Augenhöhe.“

65 Lotsinnen und Lotsen sind derzeit für das Netzwerk in Stadt und Landkreis sowie in Groß-Gerau, Rüsselsheim und Bergstraße im Einsatz. Das Angebot gibt es schon länger, 2021 wurde es neu aufgestellt. Seitdem wurden 150 Betroffene begleitet. Getragen wird das Projekt vom Caritas-Verband Darmstadt und dem Kreuzbund, finanziert wird es von der Deutschen Rentenversicherung. Das Konzept ist einfach und kostenlos: Betroffene begleiten Betroffene. Die Gespräche finden entweder persönlich statt, in einem Café oder bei einem Spaziergang, möglich ist aber auch der Austausch per Telefon, SMS oder Whatsapp.



Meist geht es beim Lotsennetzwerk Rhein-Main um Alkoholprobleme. Hilfe finden Betroffene dort allerdings auch, wenn es um Drogen, Medikamenten-Missbrauch oder Glücksspielsucht geht. Nora Courtpozanis (links), Koordinatorin des Lotsenprojektes und Andrea Wiechert, Leiterin des Suchtthilfezentrums Darmstadt, mit einem Plakat, das auf das Angebot aufmerksam macht.



Fotos: Guido Schiek

Wer Probleme mit Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Glücksspielen hat und sich mit einem Lotsen austauschen möchte, meldet sich bei Nora Courtpozanis, Projektkoordinatorin und Suchttherapeutin bei der Caritas. Eine Warteliste gibt es nicht. Die Koordinatorin versucht innerhalb weniger Tage, einen Lotsen zu vermitteln. Dabei achtet sie darauf, dass deren Erfahrungen zu den Lebensge-

schichten der Betroffenen passen. Derzeit sind bei den Lotsen so ziemlich alle Altersgruppen von 20 bis 75 Jahren vertreten, das soziale Spektrum ist breit.

Lotse kann jeder werden, der seit mindestens einem Jahr stabil abstinent ist und anderen helfen möchte. Alle durchlaufen eine eintägige Schulung, einmal im Monat gibt es eine digitale Supervision. „Nicht jeder hat ein so-

ziales Netzwerk, jeder sollte aber jemanden haben, der ihn auf dem steinigen Weg unterstützt. In der Schulung lernen die Lotsen genau das“, erklärt Nora Courtpozanis. Ein Lotse begleitet, hört zu, ermutigt und erzählt aus eigener Erfahrung, wie er es geschafft hat, die Finger vom Alkohol oder den Drogen zu lassen. „Alleinsein tut nicht gut“, erinnert sich Harald K. an die Zeit damals. Vielen helfe es, je-

manden zu haben, der sie bei Behördengängen begleitet, ihnen Kontakte zu Selbsthilfegruppen vermittelt oder ihnen hilft, die Zeit bis zur Entgiftung heil zu überstehen. Immer wieder gehe es auch um Fragen wie: Wer hilft mir? Wer hört mir zu? Wie bleibe ich abstinent? Was gibt mir Halt?

Sucht ist auch heute noch oft mit Angst und Scham behaftet. Die Hürde, professio-

nelle Hilfsangebote anzunehmen, ist oftmals groß, sagt Andrea Wiechert, Leiterin des Suchtthilfezentrums Darmstadt. Einsteigen in das Programm können Betroffene in jedem Stadium der Suchterkrankung. „Auch dann, wenn man schon zehn Rückfälle hatte und völlig verzweifelt ist“, sagt Harald K. Oder wenn man kontrolliert weitertrinken möchte. „Auch das geht.“

INFORMATIONEN

► Das Lotsennetzwerk bietet Menschen, die von Suchtmitteln abhängig sind, **Hilfe und eine kostenlose Begleitung** hin in Richtung Abstinenz an. Suchtkranke haben die Möglichkeit, sich direkt an die Koordinatorin Nora Courtpozanis vom Caritasverband Darmstadt zu wenden. Seit einiger Zeit gibt es auch Lotsen für Angehörige von Suchtkranken.

► **Kontakt:** Telefon 06151-8002845 oder per E-Mail an lotsennetzwerk@caritas-darmstadt.de. (ine)

Begleiten lassen kann man sich aber auch, wenn man sich gar nicht sicher ist, ob man überhaupt ein Suchtproblem hat, oder wenn man einen Therapieplatz hat, aber darauf noch Monate warten muss. Durchhalten, auch wenn es noch so schwerfällt. „Da können wir unterstützen“, weiß Harald K. aus Erfahrung.

Auch bei ihm hat es einige Zeit gedauert, bis er abstinent war. „Dass ich alkoholabhängig bin, war für mein Selbstbild eine Katastrophe.“ Er hatte mehrere Anläufe gebraucht. Sein Rat: Hilfe suchen, sich von Rückfällen nicht vom Ziel abbringen zu lassen und es immer wieder aufs Neue zu probieren: „Man muss einmal mehr aufstehen als hinfallen.“