

LOTS*IN

**NEWSLETTER
LOTSENNETZWERK RHEIN-MAIN**

A photograph of a clear glass being filled with water from a glass bottle. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and ripples in the glass. The background is dark and out of focus, emphasizing the glass and the water. The text is overlaid on the left side of this image.

Saufdruck: Was tun?

15 Tipps für schwierige Momente
Seite 2

Alles, was Du wissen musst
Seite 3

Schritte der Veränderung
Seite 4

Christine Müller verabschiedet sich
Seite 5

Aktuelles
Seite 6



NUR HEUTE NICHT

15 Tipps bei Saufdruck

Er ist die schwerste Herausforderung für unsere Abstinenz: Mal kommt er spontan und ist überwältigend, mal baut er sich langsam auf. Ein betroffener Lotse erklärt, was ihm in schwierigen Situationen geholfen hat:

- Sofortmaßnahme: Viel trinken, am besten literweise Wasser.
- Nächste Maßnahme: Etwas essen, zum Beispiel etwas Süßes.
- Nicht in Panik verfallen oder verkrampfen. Mit Atemtechniken oder Entspannungsverfahren zur Ruhe kommen. Die negativen Gedanken abfließen lassen.
- Sich entscheiden: „Nur für heute“ trocken bleiben. Morgen ist der Spuk vorbei.
- Einen „Safespace“ (sicheren Platz) aufsuchen: Freunde treffen, zur Selbsthilfegruppe gehen. Sich an Orte begeben, wo es keinen Alkohol gibt: Kino, Chor, Kirche, Sportverein ...
- Aktiv werden: Spazieren gehen und Radfahren heben die Stimmung.
- Freunde treffen, die abstinent leben und Bescheid wissen.
- Früh zu Bett gehen und einfach schlafen.
- Einen Plan und ein Ziel haben, was ich in meinem neuen, abstinenten Leben nur für mich (!) machen und tun will. Sich daran erinnern und sich deutlich vor Augen führen, was man verliert.
- Bei schweren Krisen daran denken: Es ist alles erlaubt, nur nicht konsumieren. Professionelle Hilfe (Arzt etc.) möglichst zeitnah aufsuchen.
- Tage der Abstinenz zählen und sich immer wieder deutlich machen, dass du nicht zurück auf Null willst.
- Sich an die übelsten Zeiten erinnern und mantraartig wiederholen: Das will ich nicht wieder erleben.
- Sich daran orientieren, dass man morgen früh unendlich dankbar sein wird, wenn man heute nicht konsumiert hat.
- Sich eine Notfallkarte mit den wichtigsten Maßnahmen und Kontakten machen, damit man für den Ernstfall gewappnet ist.
- Sich frühzeitig eine/n Lots*in suchen und ein abstinentes Netzwerk aufbauen. Auch bei geringen Anzeichen seine/n Lots*in anrufen und sich kontinuierlich selbst beobachten.

Du musst dich neu kennenlernen und mit der veränderten Situation umgehen.

Nur weil du bislang noch keinen Suchtdruck erlebt hast, heißt es nicht, dass er nicht kommen wird. Früher oder später kann es so weit sein.

Achte auf deine Füße: In welche Richtung sie gehen, entscheidet, ob du heute trocken bleibst.

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

FINDE DEINEN WEG

04

SELBSTHILFE

Du bist nicht allein: Hunderttausende Menschen schaffen es, ohne Alkohol und Drogen zu leben.

Wenn du regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchst, triffst du Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Sprich und hör zu, schaffe dein privates Abstinenz-Netzwerk.

Es kostet nichts. Nimm dir ausreichend Zeit, für dich und dein neues Leben zu sorgen.

03

THERAPIE

Es lohnt sich, von professionellen Helfer*innen zu lernen.

Warum war die Substanz in deinem Leben so wichtig? Wie kannst du es schaffen, zufrieden (!) abstinent ein gutes Leben zu führen? Welche Stolpersteine willst du wie anpacken?

Ambulant oder (teil-)stationär erarbeitest du ein Konzept für dein neues Leben.

02

ENTGIFTUNG

Bitte nicht auf eigene Faust aufhören. Das kann sehr gefährlich werden.

Medizinisch und psychologisch betreut, entgiftest du in der Regel stationär. Meist bist du zwei bis drei Wochen in einer Klinik in einem geschützten Rahmen.

Du wirst überrascht sein, wie gut du versorgt wirst und wie positiv man dort mit dir umgeht.

01

BERATUNG

Bestandsaufnahme ist immer ein erster wichtiger Schritt.

Du konsumierst zu viel? Bist unsicher? Sprich mit eine/r Expert*in. Evtl. kommt für dich ja ein Programm infrage, um deinen Konsum zu reduzieren, z. B. Skoll.

Professionelle Berater*innen entwickeln mit dir einen auf deine Situation angepassten Plan.

Veränderung: Unsere Lotsen unterstützen Dich

Wir vom Lotsennetzwerk haben es selbst erfahren, dass Veränderung am besten funktioniert, wenn wir einen maßgeschneiderten Plan und wohlwollende Unterstützer*innen haben.

Gerne begleiten unsere Lots*innen auch dich ehrenamtlich dabei, deinen Weg zu finden – das Lotsennetzwerk kann an jedem Punkt deines Weges einsteigen.

Es gibt so gut wie kein Problem, mit dem jemand aus unserem Netzwerk nicht konfrontiert war.

Auch deine Schwierigkeiten nehmen wir ernst und suchen mit dir nach einer Lösung, damit auch du ein besseres Leben hast.

Wir sind zutiefst davon überzeugt: Das hast du dir verdient.

6 Gründe, warum ein/e Lots*in gut tut

- Du gehst deinen Weg nicht alleine
- Du kannst (ggf. auch anonym) vertraulich mit jemandem sprechen, der dich versteht
- Du kannst aus den Erfahrungen des/der Lots*in lernen
- Du hast engen Kontakt zu einem abstinenten Menschen, der schon mehr Erfahrung gesammelt hat, wie sich Krisen bewältigen lassen
- Es kostet nichts, verpflichtet dich zu nichts
- Auch bei Krisen/Rückschlägen ist jemand da

ABSCHIEDE

Christine Müller und Marina Knobloch hören auf

Christine Müller

Liebes Lotsennetzwerk,

Nun sage auch ich dem Lotsennetzwerk Rhein-Main Tschüss ... Im August hat sich bereits unsere Bundeslotsenbeauftragte aus Thüringen, Marina Knobloch, verabschiedet.

Nun ist auch meine Zeit gekommen, mich zu verabschieden. Ich habe sehr gerne die Koordination des Lotsennetzwerks 2018 übernommen und dieses weiterentwickelt. Mit den vielen motivierten Lots*innen konnten wir das Angebot weiter ausbauen und uns in der Öffentlichkeit bekannter machen. Wir hatten viel Freude besonders an der Erstellung des Erklärungsvideos und des Doku-



mentationsfilms, den wir mit der Wuppertaler Medienfilmgesellschaft gemeinsam entwickelt und kinoreif gestalteteten. Er wurde im Rex-Kino in Darmstadt uraufgeführt. Vielen Dank an die Lotsen, die so toll mitgewirkt und ihre Ideen eingebracht haben.

Es gab viele schöne Erinnerungen und Begebenheiten in unserer gemeinsamen Zeit. Macht weiter so, nur gemeinsam sind wir stark ...

Liebe Grüße
Eure Christine

--

Christine Müller war – als Vorgängerin von Nora Courtpozanis – von 2018 bis 2021 Projektkoordinatorin des Lotsennetzwerks Rhein-Main. Bei der Tagung des Bundeslotsennetzwerkes erhielt sie eine Dankesurkunde, in der ihr großes Engagement gewürdigt wurde. Christine Müller zieht sich nun aus dem aktiven Geschäft in der Organisation des Lotsennetzwerkes zurück, leitet aber nach wie vor ihre Kreuzbund-Selbsthilfegruppe für Angehörige in Raunheim. Zudem engagiert sich Christine Müller weiterhin ehrenamtlich als Lotsin.

Marina Knobloch

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Lotsennetzwerken, liebe Freund*innen, ich möchte mich von euch verabschieden.

(...)

Es war eine schöne Zeit mit euch und ich habe sehr großen Respekt vor dem, was ihr in den Projekten für andere Menschen leistet. Die Arbeit in der Suchtselbsthilfe, dem Thüringer Lotsennetzwerk und den anderen Lotsennetzwerken hat mir immer viel Freude bereitet. Ich habe euch als tolle Menschen kennen- und schätzen gelernt und auch selbst viel von euch gelernt. Danke für euer vertrauensvolles Miteinander, für eure Unterstützung und Hilfsbereitschaft.

Das Thüringer Lotsennetzwerk bleibt auch ohne mein Zutun bestehen. Ich bin sehr froh darüber, dass wir mit der „neuen“ Besetzung der Koordinierungsstelle engagierte, erfahrene und fähige Menschen gefunden haben, die das Thüringer Lotsennetzwerk in Frank Hübners und meinem Sinne gut weiterführen werden. Meine derzeitige Kollegin, Claudia Seidel, wird ab

September meine Stelle übernehmen und ab Oktober wird der Lotse Michael Schlott die derzeitige Stelle von Claudia antreten.

(...)

Claudia Seidel wird als Suchtreferentin für Selbsthilfe im Rahmen ihrer Möglichkeiten auch weiterhin den Austausch der bundesweiten Lotsennetzwerke organisieren.

(...)

Ich wünsche euch allen persönlich alles Gute, besonders viel Gesundheit, ein gutes Miteinander mit den Menschen in eurem familiären, ehrenamtlichen und beruflichen Umfeld.

Herzliche Grüße
Marina Knobloch

--

Marina Knobloch hat das Lotsennetzwerk Thüringen initiiert und zusammen mit Frank Hübner aufgebaut. Über viele Jahre hat sie die Lotsennetzwerke koordiniert und beim Aufbau zahlreicher neuer Projekte tatkräftig unterstützt. Seit September 2023 genießt sie ihren wohlverdienten Ruhestand.

AKTUELLES

Lots*innentreffen am 17. Juni

In diesem Jahr fand endlich ein Lotsenfachtag statt! Am Samstag, 17. Juni 2023, trafen sich Lots*innen und das Lotsennetzwerk-Team mit Nora Courtpozanis und Maike Häusser in Darmstadt im Suchthilfzentrum. Aufgrund der Pandemie war ein Treffen in den vergangenen Jahren nicht möglich.

Der Tag diente dem fachlichen Austausch zwischen Professionellen und den Lots*innen untereinander. Helga Lack, eine Kollegin aus dem Suchthilfzentrum, bereitete einen Impulsvortrag zum Thema „Ambivalenzen in der Sucht“ vor. Die Lots*innen haben anschließend in kleinen Arbeitsgruppen Fragestellungen wie „Wo steht mein*e zu Lotsende*r?“, „Was kann ich in dieser Situation anbieten?“ und „Wie kann er*sie in die Handlung kommen?“ bearbeitet.

Als Dankeschön an unsere Lots*innen gab es für alle Catering und Kuchen.

Noch einmal wollen wir unseren Dank an alle Lots*innen aussprechen, die uns tagtäglich ehrenamtlich bei diesem Projekt unterstützen und betroffenen suchtkranken Menschen und Angehörigen auf dem Weg in das Suchthilfesystem helfen.

Artikel im Darmstädter Echo

Im September informierte ein ausführlicher Artikel im Darmstädter Echo über die Arbeit des Lotsennetzwerkes. Die Leiterin des Suchthilfzentrums Darmstadt, An-

drea Wiechert, sowie Projektleiterin Nora Courtpozanis und ein Lotse sprachen mit der Autorin Sabine Schiner. Der Artikel ist im Internet kostenlos als PDF-Datei abrufbar: www.caritas-darmstadt.de/lotsennetzwerk.

Enge Kooperation mit Riedstadt und Groß-Umstadt

Die Arbeit des Lotsennetzwerkes breitet sich immer weiter aus. Um mehr Menschen den weiteren Weg ins Suchthilfesystem zu ermöglichen und dabei zu unterstützen, haben wir die Möglichkeiten erhalten, das Angebot des Lotsennetzwerks auf den Entgiftungsstationen im Landkreis Darmstadt-Dieburg und Groß-Gerau zu präsentieren.

Im Vitos Philipppshospital in Riedstadt und im Zentrum für Seelische Gesundheit in Groß-Umstadt werden monatlich das Lotsennetzwerk und unsere Arbeit den aktuellen Klient*innen vorgestellt. Hierbei wird das Team von unseren Lots*innen unterstützt, die den Patient*innen von ihren eigenen Erfahrungen und Lebensgeschichten berichten.

Wir bedanken uns bei unseren Kooperationspartnern in Riedstadt und Groß-Umstadt für die Unterstützung und die Möglichkeit, von diesem Projekt und unserer Arbeit zu berichten. Ein weiterer Dank geht an die Lots*innen, die uns jeden Monat in den Kliniken helfen. Durch diese Zusammenarbeit kann unsere niedrigschwellige Hilfe direkt vor Ort in den Entgiftungsstationen zugänglich gemacht werden.

Zusammenarbeit mit immer mehr Partnern

Dieses Jahr war Nora Courtpozanis unter anderem auf der Jahrestagung der Selbsthilfverbände bei der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS) in Frankfurt. Diese fand Anfang Juli zum Thema „Cannabis, Kokain und Co.: Welche Entwicklungen gib es aktuell?“ statt.

Außerdem hielt Nora Courtpozanis einen Vortrag über das Lotsennetz-

werk bei einer Suchthelferausbildung in Gernsheim. Zudem berichtete sie über den aktuellen Stand des Projektes bei einem Gruppenleitertreffen des Kreuzbundes.

Nächste Schulung

Am Samstag, 20. Januar 2024, findet die nächste Schulung für neue Lots*innen im Suchthilfzentrum Darmstadt statt. Interessent*innen sollen sich bitte ab sofort bei Nora Courtpozanis melden.



Teilnehmer*innen des Lots*innenfachtages am 17. Juni

Impressum

Newsletter Ausgabe 02/2023
Dezember 2023

Lotsennetzwerk Rhein-Main
Koordination: Nora Courtpozanis

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

Caritasverband Darmstadt e. V.
Suchthilfzentrum Darmstadt
Wilhelm-Glässig-Straße 15-17
64283 Darmstadt

06151 500-2845

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

