

LOTS*IN

NEWSLETTER LOTSENNETZWERK RHEIN-MAIN



Lösungen finden

Aktuelle Klient*innen:

Wege aus der Krise

Seite 2

Erfahrungen:

Vier Begleiter*innen im Profil

Seite 4

**Neue Lots*innen für Betroffene
und Angehörige**

Seite 5



WEGE AUS DER KRISE

Aktuelle Klient*innen und ihr Weg

Im Lotsennetzwerk Rhein-Main engagieren sich Betroffene für Betroffene. Alle Altersgruppen, Sozialschichten, Konsummuster und Begleiterkrankungen sind dabei.

Im Lotsennetzwerk Rhein-Main begleiten aktuell etwa 50 Menschen Betroffene (Probleme mit Alkohol, Drogen, Medikamenten, Spielen) und Angehörige.

Wir beraten bei Treffen und durch Telefonate oder Textnachrichten 1:1, ehrenamtlich, kostenlos, vertraulich, auf Wunsch auch anonym.

Lesen Sie hier einige Kurzdarstellungen aktueller Klient*innen.

Gaby ist ein Beispiel von vielen für Personen, die wir lotsen.

Einigen geht es recht gut. Sie haben Familie, Beruf, soziale Kontakte, machen sich aber Gedanken wegen ihres Kon-

sums. Bei Gaby war es anders. Sie war schon einmal fünf Jahre abstinent. Eine für sie sehr schwierige Lebensphase führte sie zurück zum Alkohol.

Als wir sie kennenlernten, ging es ihr sehr schlecht. Es war höchste Zeit für einen Klinikaufenthalt. Ein Kollege aus dem Netzwerk fuhr sie mit dem Auto in ein Krankenhaus zur Entgiftung. Seitdem blüht sie auf. Sie ist nahtlos in eine Langzeittherapie gegangen.

Auch **Udo** geht es gerade nicht gut. Er hat durch merkwürdige Umstände vieles verloren. **Depression und Alkohol** – das ist bei ihm ein seit Langem kreisendes Thema, bei dem sich Alkohol

und Depression wechselseitig befeuern. Gerade arbeiten wir mit ihm daran, dass er in eine Klinik kommt und von dort in eine weiterführende Behandlung.

Nicht jeder hat so gravierende Herausforderungen wie Gaby und Udo.

Wir betreuen **junge Menschen** mit Drogenproblemen (alles, von Cannabis über Kokain bis Heroin), **ältere, gut situierte Personen** in gehobener Position, die zum Beispiel den Absprung vom Alkohol nicht schaffen. Wir begleiten immer wieder auch **Frauen** in einer **Lebenskrise** und **Männer** mit einer **Burn-out-Erkrankung**, die diese mit Alkohol und/oder Medikamenten

selbst zu behandeln versuchen. Aktuell haben wir wieder Zugänge aus allen Sozialschichten: Zwei junge Männer mit starken Alkoholproblemen, zwei Frauen aus der Entgiftung, ein älterer Mann, der in gehobener Position im Staatsdienst gearbeitet hat, aufhören möchte, aber noch nicht in einer Suchtberatung oder einer Entgiftung war – das ist für uns normaler Alltag.

Auch wenn Sie Orientierung suchen und **klären wollen, ob Sie abhängig konsumieren** unterstützen wir Sie.

Wir verstehen Sie. Wer, wenn nicht wir.

HÄUFIGE FRAGEN

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

Einfach im Suchthilfezentrum Darmstadt anrufen (Koordinatorin 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: 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 eine/n Facharzt/ärztin 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 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. Dann ist es eventuell besser, wenn du mit jemand arbeitest, der ebenfalls 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 etwa drei Monate begleitet. Idealerweise geht ihr dann beide in dieselbe Selbsthilfegruppe oder du hast dich für eine Therapie bzw. eine andere Art der Unterstützung entschieden. Dann endet die Begleitung und ihr trefft euch trotzdem regelmäßig. Wir richten uns aber möglichst flexibel nach deinen Bedürfnissen. Sprich 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*in 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 abstinenter sein. Herzlich willkommen sind auch Angehörige als Lots*innen. Besonders freuen wir uns über jüngere Kolleg*innen mit Drogenerfahrung. Du wirst 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.

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 abstinenter 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 abstinenter 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, abstinenter 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

Suchthilfezentrum 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 Verständnis

für die, die wir unterstützen, sind für uns besonders wichtige Werte.

Lesen Sie hier vier sehr persönliche Stellungnahmen unserer Lots*innen.



SEBASTIAN (33)

Ich wohne in Darmstadt, habe einen Sohn, arbeite als Garten- und Landschaftsbauer.

Meine Suchtdiagnose ist polytox. Ich habe eine 15 Jahre lange Drogenkarriere hinter mir und bin seit etwa fünf Jahren clean. Hauptsubstanzen waren Cannabis, Kokain und Mephedron. Ecstasy, Pilze, Amphetamin und MDMA waren ebenfalls oft vertreten.

*Das Lotsennetzwerk ist meines Erachtens eine perfekte Ergänzung zu weiteren Angeboten wie etwa Suchtberatungsstellen, Reha-Einrichtungen, Psychotherapeut*innen und Selbsthilfegruppen. Unser Netzwerk hat den Vorteil, dass mittlerweile stabil abstinenten Abhängige die neuen Kolleg*innen in ihrer Übergangsphase begleiten. Ich glaube, dass wir mehr Verständnis aufbringen, da wir selbst häufig in ähnlich schwierigen Situationen waren.*

RALF-PETER (61)

Schon in jungen Jahren in der Familie, im Freundeskreis und im Sportverein war Alkohol (Wein und Apfelwein) ein ständiger Begleiter. Nach dem frühen Tod meiner Eltern und nach einer späteren Scheidung wurde er immer mehr zum Seelentröster. Die Suchtgefahr wollte und konnte ich nicht erkennen.

Die Initialzündung für meine Abstinenz war eine für mich unvorhergesehene Kündigung durch meinen Arbeitgeber. Dadurch eskalierte meine Lebenssituation endgültig. Nach einer Entgiftung und einer anschließenden Reha bin ich nun seit mehr als fünf Jahren abstinent. Ohne fremde Unterstützung und viele gute Ratschläge hätte ich meinen Weg sicherlich nicht bis heute gehen können.

Daher bin ich Lotse geworden. Ich möchte anderen mit guten Gesprächen weiterhelfen.

SUSANNE (60)

Ich bin Mutter eines Sohnes, der Drogenprobleme hat, und besuche seit einigen Jahren die Gruppe für Angehörige in Raunheim. Das hilft mir sehr. Ich habe viel über mich gelernt und weiß nun, dass ich auch mich schützen muss.

Es klappte nicht alles sofort, aber auch die Situation meines Sohnes hat sich deutlich verbessert. Ich bin vorsichtig optimistisch und weiß, dass ich auf mich achten muss. Das Wichtigste ist für mich, nun bei mir selbst bleiben zu können.

Mir tun die Gespräche in der Gruppe sehr gut, da sie nicht oberflächlich sind.

Das Wissen, das ich gesammelt habe, und die Unterstützung, die ich erfahren habe, möchte ich nun als Lotsin weitergeben. Es ändert sich nichts, wenn wir als Angehörige nicht auch nach uns selbst schauen.

BIRGIT (57)

Bald trinke ich seit vier Jahren keinen Alkohol mehr. Das war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ausschlaggebend war damals, dass ich schon bei dem Gedanken an einen Tag ohne Alkohol Panik bekommen habe. Mir ist dann klar geworden, dass ich Angst hatte, mein Leben ohne Alkohol nicht aushalten zu können.

Heute weiß ich, dass es der richtige Weg war, etwas zu ändern. Damals befürchtete ich, dass ich dies ohne Hilfe nicht schaffe. Ich habe dann herausgefunden, dass ich das auch nicht muss. Ich habe jede Unterstützung angenommen, die mir angeboten wurde. Die ersten Schritte waren die schwersten. Im Rückblick hätte ich mir jemand gewünscht, vor dem ich mich nicht schämen musste. Der mir Mut macht. Der schon „erfahren“ hat, dass es nicht das Ende ist, sondern ein Anfang, nicht mehr zu trinken.

SCHULUNGEN

15 neue Lots*innen begleiten Betroffene und Angehörige

Am Samstag, 14. Mai 2022, fand die erste Schulung von Lots*innen in der Rhein-Main-Region für Angehörige suchtkranker Menschen statt.

Fünf Frauen trafen sich im Suchthilfezentrum Darmstadt, um sich zu Angehörigenlotsinnen ausbilden zu lassen.

Nach einem Theorieteil, unter anderem zur Geschichte des Lotsennetzwerkes, zu Abhängigkeitserkrankungen und zu den Grundlagen motivierender Gesprächsführung, übten die Teilnehmerinnen ein Interview mit einer/einem Interessent*in.

Zudem wurde ein weiteres, äußerst wichtiges Thema – die Selbstfürsorge – ausführlich besprochen.

„Wir sind sehr glücklich, nun unsere Lots*innenkartei um weitere Angehörige mit Erfahrung im Umgang mit suchtkranken Kindern, Partner*innen und/oder Eltern-

teilen erweitern zu können“, erklärte Nora Courtpozanis, Koordinatorin des Lotsennetzwerkes. „Dass gibt uns die Möglichkeit, nun adäquat auch Angehörige zu unterstützen und in der häufig schwierigen Lebensphase zu begleiten.“ Leider konnte die Schulung aus gesundheitlichen Gründen nicht, wie geplant, von unserer üblichen Schulungsleiterin

Christine Müller geleitet werden.

Am Samstag, 25. Juni, wurden zudem etwa zehn weitere Betroffene zu Lots*innen geschult.



QR-Code führt zur Website
des Lotsennetzwerkes



AKTUELLES

Lotsenfachtag im Dezember

Am Samstag, 03. Dezember 2022, findet ein Lotsenfachtag im Suchthilfezentrum Darmstadt statt. Das Programm wird in Kürze veröffentlicht. Eingeladen sind alle Lots*innen, aber auch Kooperationspartner*innen 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.

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

Website überarbeitet und erweitert

Das Lotsennetzwerk Rhein-Main hat seine Website grundlegend überarbeitet und erweitert. Bitte rufen sie folgenden Link auf: www.caritas-darmstadt.de/lotsennetzwerk.

Kontrolliert Trinken? Neuer Skoll-Kurs startet

Skoll ist ein ideales Projekt für alle, die sich Gedanken über ihren Konsum – vor allem von Alkohol – machen und die Trinkmenge reduzieren wollen. Der Kurs dauert zehn Wochen. Einmal wöchentlich findet eine Gruppensitzung statt. Dabei erhalten die Teilnehmer*innen Unterstützung, ihre Muster zu reflektieren und – wenn möglich – zu verändern.

Der Kurs ist nicht geeignet für Personen, bei denen eine Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit diagnostiziert wurde. Die Gebühr beträgt 180,- Euro. Manche Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme. Die nächste Skoll-Gruppe findet ab 06. Oktober 2022 donnerstags von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr im Gebäude der Caritas Gemeinwesenarbeit, Hülgelstraße 28, 64283 Darmstadt, statt.

Kontakt: sucht@caritas-darmstadt.de, 06151 500-2840.

Taff: Angebot für Angehörige

Angehörige fühlen sich mit der Situation oft überfordert, wenn Partner*in oder Kinder abhängig konsumieren. An diese Zielgruppe richtet sich das Programm Taff. Kristina Müller von der Caritas Darmstadt berät Angehörige, wie sie mit einer Abhängigkeitserkrankung eines nahen Verwandten umgehen können. Freitags gibt es von 11 bis 12 Uhr eine telefonische Sprechstunde. Zudem bietet das Suchthilfezentrum Darmstadt regelmäßig kostenlose Trainings für Angehörigen an. Der Termin für den nächsten Taff-Kurs steht noch nicht fest.

Kontakt: k.mueller@caritas-darmstadt.de, 06151 500-2845.

Supervision und Fallbesprechung

Alle vier bis sechs Wochen findet eine Fallbesprechung für Lots*innen statt. Die Supervision dient der Qualitätssicherung, soll aber ehrenamtliche Begleiter*innen auch dabei unterstützen, mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Neuer Kurzfilm zum Lotsennetzwerk

Kliniken, Entgiftungsstationen und Einrichtungen der Suchthilfe können beim Lotsennetzwerk zwei Filme anfordern, die unsere Arbeitsweise schildern. Die Langversion mit einer Dauer von 60 Minuten zeigt zahlreiche Fallbeispiele. Auf Anfrage erhalten Fachseinrichtungen auch einen neuen Kurzfilm mit einer Länge von gut acht Minuten auf einem USB-Stick.

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

Unterstützung für Lotsennetzwerk Siegen-Wittgenstein

Im Kreis Siegen-Wittgenstein gibt es seit Anfang des Jahres ein neues Lotsennetzwerk. Christine Müller vom Lotsennetzwerk Rhein-Main hat die

Verantwortlichen tatkräftig dabei unterstützt, das Netzwerk aufzubauen und in Gang zu setzen. In den ersten Monaten gab es bereits eine große Nachfrage nach Begleiter*innen.

Selbsthilfetag in Rüsselsheim

Ende Mai fand der Selbsthilfetag des GPR Rüsselsheim statt. Auch das Lotsennetzwerk war vor Ort vertreten. Mitglieder der Selbsthilfeorganisationen Kreuzbund, Guttempler und Freundeskreis stellten die Arbeit des Lotsennetzwerkes vor.



Impressum

Newsletter Ausgabe 02/2022 im September 2022

Lotsennetzwerk Rhein-Main
Koordination:
Nora Courtpozanis

Redaktion:
Nora Courtpozanis
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

