

# LOTS\*IN

**NEWSLETTER  
LOTSENNETZWERK RHEIN-MAIN**



## **Suchtfrei leben: Was bietet das Internet?**

**Podcast, App & Co:**

Seite 2/3

**Alles, was Du wissen musst**

Seite 4

**Schritte der Veränderung**

Seite 5

**Aktuelles**

Seite 6



# PODCAST, APP & CO:

## Was bietet das Internet?

Im Internet finden sich zahlreiche Hilfen, um frei vom Alkohol, Drogen, Medikamenten & Co zu werden. Besonders wichtig dabei ist, dass Menschen vor ihrer Abstinenz oder nach einem Rückfall sich weiter mit ihrem Thema beschäftigen können.

Niemand kontrolliert dich, du brauchst keine Schwellenangst zu haben.

Nach unserer Erfahrung ersetzen Online-Angebote keine persönliche Unterstützung – etwa in der Suchtberatung, oder durch eine/n Arzt/Ärztin, Therapeut\*in, Lots\*in und andere Betroffene in der Selbsthilfe.

ABER: Digitale Angebote ergänzen andere Hilfen, bieten unabhängig von Ort und Zeit vielfach gute Unterstützung. Es gibt ein weiteres wichtiges Argu-

ment: Wenn du von Begleiterkrankungen betroffen bist, wie Depression, Angst, Psychose, ADHS oder Persönlichkeitsstörungen (zum Beispiel „Borderline“) kannst du auch zu diesen Themen Informationen und Hilfe im Internet finden.

Wir möchten dir als Lots\*innen empfehlen, dich mit digitalen Möglichkeiten der Unterstützung zu beschäftigen. Gerne machen wir uns mit dir auf die Suche, wie wir ein Angebot finden, dass dir hilft. Wir beraten dich gerne unter anderem zu ...

- Podcasts
- Filmen/Videos
- Onlinegruppen
- Abstinenz- und Reduktionsprogrammen

### • Apps

Auf der nächsten Seite findest du eine kleine Auswahl an digitalen Helfern. Es gibt weit mehr Möglichkeiten als du denkst. Lass dich auch dazu von uns beraten.

Hilfreich kann das Internet nicht nur bei der direkten Bewältigung von Problemen mit Alkohol, Drogen & Co sein.

Auch neue Aktivitäten und Interessen lassen sich gut über Podcasts, Videos und Websites im Internet erlernen. Ideal sind neue oder wieder verstärkt betriebene Aktivitäten wie ...

- Sport/Wandern
- Entspannung
- Musik
- Kreatives / Handwerken

### • Kochen

Es gibt jedoch – mit und ohne digitale Angebote – nur einen Schlüssel für eine bessere Zukunft für dich: Du musst aktiv werden. Wir unterstützen dich gerne auf deinem Weg.

\*

*Das Lotsennetzwerk ist ein Initiative von abstinenten Betroffenen und Angehörigen. Wir unterstützen 1:1 Menschen in der Veränderungsphase – auch bei Rückfällen – durch Gespräche und Erfahrungsaustausch. Derzeit arbeiten 65 Lots\*innen im Raum Südhessen strikt vertraulich mit jährlich etwa 100 Personen.*

# EINIGE IDEEN

## FÜR DEINE ABSTINENZ

---

1

### Podcast: Sucht & Süchtig

Hagen Decker und John Cook, zwei Kokainabhängige, dokumentieren ihren Ausstieg aus dem Teufelskreis der Abhängigkeit. Neben ihren eigenen Erzählungen gibt es Gastauftritte von Expert\*innen und Betroffenen, die über Abhängigkeit, Therapie und gesellschaftliche Stigmatisierungen berichten. Die Autoren gewannen 2023 den Deutschen Podcast-Preis. Verfügbar auf Spotify, Apple Podcast oder in der ARD-Audiothek.

Alternativen: Die Podcasts von Stefanie Bötsch, Hubertus Koch sowie von WDR 5 „Innenwelt“ zu Begleiterkrankungen.

2

### YouTube & Buch: \$ICK

Der Klassiker: In seinem Buch „Shore, Stein, Papier“ berichtet Sïck über seine Vergangenheit als Suchtkranker – von Cannabis zur Heroinsucht und später dann im Methadonprogramm. Neben dem Konsum prägten auch Obdachlosigkeit, Kriminalität und mehrere Gefängnisaufenthalte sein Leben. In der gleichnamigen YouTube-Serie auf dem Kanal „zqnce“ hält Sïck seine Biografie fest.

Alternative: Der Kanal von „Flex Life“ auf YouTube.

3

### Reduktion: Quit the Shit

Drugcom.de bietet mit „Quit the Shit“ einen Informations- und Beratungsservice speziell für Cannabis-Konsumierende. Mithilfe eines Tagebuches kann der Konsum kontrolliert werden, um das individuelle Ziel – Reduktion oder Ausstieg – mit professioneller Unterstützung zu erreichen. Die Dauer beträgt vier Wochen. Die Teilnahme ist anonym und kostenlos.

Alternative: Zum Thema Alkohol [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

4

### Abstinenz-Programm

Nathalie Stüben ist Journalistin und berichtet in ihrem Podcast und auf ihrem gleichnamigen YouTube-Kanal offen von ihrer Alkoholabhängigkeit und ihrem Weg zur Abstinenz. Sie bietet mittlerweile ein kostenpflichtiges Onlineprogramm, um abstinent zu werden und hat ein Buch über ihre Geschichte geschrieben. Den Podcast könnt Ihr über Spotify oder ihre Homepage <https://oamn.jetzt/> anhören.

Alternative: [www.selbsthilfealkohol.de](http://www.selbsthilfealkohol.de) (kostenlos).

5

### Online-Selbsthilfe

In unserer Region bietet die ASS Südhessen jeden Donnerstag eine Online-Selbsthilfegruppe. Über Google lassen sich auch bundesweit SHG finden, die sich in Video- und Telefonmeetings treffen. Bei unserer Recherche sind wir unter anderem auf Gruppen von Kreuzbund, Blauem Kreuz und Anonymen Alkoholikern/Narcotics Anonymous gestoßen. Es gibt auch Foren und nach wie vor den klassischen Chat.

Alternative: [www.groupera.de](http://www.groupera.de) (kostenpflichtig)

6

### Social Media & Apps

Gute Werkzeuge, um abstinent zu werden oder zu bleiben, sind auch Kanäle auf Instagram & Co. Viele bekannte Podcaster haben ebenso wie andere Anbieter interessante Profile, die dich beinahe täglich mit Informationen rund um Abhängigkeit & Co versorgen. Auch Apps bieten Unterstützung.

Ein Artikel in der Fachzeitschrift Konturen listet digitale Angebote fürs Smartphone auf: <https://www.konturen.de/fachbeitraege/apps-zu-substanzkonsum-gluecksspiel-und-psychozialer-gesundheit/>

# 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

# AKTUELLES

## Lots\*innenschulung am Samstag, 8. Juni

Am 08. Juni kamen wir zusammen, um neue Lots\*innen zu schulen. In den Caritas-Räumlichkeiten im Suchthilfezentrum in Darmstadt trafen sich um 9 Uhr acht engagierte zukünftige Mitarbeiter\*innen des Lotsennetzwerks, um sich zu Lots\*innen ausbilden zu lassen. Durchgeführt wurde die Schulung erneut von Maïke Häusser und Nora Courtpozanis. Maïke führt mittlerweile sehr erfahren und routiniert Schulungen mit Nora Courtpozanis durch.

Nach einer ausführlichen Kennenlernrunde wurden die Grundlagen einer Lotsung, Methoden der motivierenden Gesprächsführung sowie „Dos and Don'ts“ gemeinsam erarbeitet und eingeübt. Ein weiterer wichtiger Inhalt war die Selbstfürsorge sowie das Grenzen setzen in einer Lotsung. Besonders fruchtbar war die Tatsache, dass wir bei dieser Schulung Betroffene von den „klassischen“ Suchtmitteln (Alkohol, THC u. a. stoffliche Suchtmittel) und drei Angehörige ausbilden durften. So entstand ein interessanter Erfahrungsaustausch.

Wir freuen uns sehr über unsere neuen Mitarbeiter\*innen und darüber, sie zeitnah mit Interessenten zusammenführen zu können.

## Abschied von Maïke Häusser

Liebe Lots\*innen, liebe Gelotste und Kooperationspartner\*innen,

hiermit muss ich mich nach mehr als zwei

Jahren Arbeit im Lotsennetzwerk von meiner Kollegin Nora Courtpozanis sowie allen Lots\*innen und Menschen, die ich auf diesem Weg getroffen habe, verabschieden. Da ich weiterziehen werde, um im Master zu studieren, werde ich meine Arbeit im Suchthilfezentrum als Beraterin und Vermittlerin und somit auch die Arbeit für das Lotsennetzwerk beenden. Die Jahre, in denen ich euch Lots\*innen begleiten und mitschulen durfte, haben mir eine Menge Spaß gemacht.

Ebenfalls werde ich die Akquise-Termine in der Entgiftungsstation Groß-Umstadt mit unserem Lotsen Enrico Gerstner und der Psychologin Michelle Griesel vermissen. Mir hat die Arbeit mit allen Beteiligten eine große Freude bereitet! Ich wünsche allen Lots\*innen und Gelotsten weiterhin einen guten Weg, auch wenn ich diesen nun leider nicht mehr begleiten kann.

Beste Grüße an alle, Maïke Häusser

## Info-Material des Lotsennetzwerkes

Kooperationspartner\*innen können Infomaterial des Lotsennetzwerkes kostenlos zur Weitergabe an ihre Klient\*innen bestellen. Momentan bieten wir ein Plakat und einen Flyer.

In begrenztem Umfang stellen wir auf USB-Stick einen etwa einstündigen Film des Medienprojektes Wuppertal über unsere Arbeit zur Verfügung.

Betroffene berichten darin über ihre Erfahrungen und ihren Weg aus der Abhängigkeit.

## Kleine Achtsamkeitsübung

Bei Suchtdruck, aber auch im Umgang mit Stress oder Ungeduld können kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag eine große Hilfe sein. Die **4-zu-6-Atmung** hilft bei akuten Stress- oder Paniksituationen oder kurz den Fokus wieder auf sich zu richten.

Das stille Zählen – 4 Sekunden beim Einatmen und 6 Sekunden beim Ausatmen für zwei Minuten – hilft dabei, andere Gedanken verstummen zu lassen und im Moment zu sein. Ebenfalls beruhigt es die eventuell vorher angespannte und schnelle Atmung.



Teilnehmer\*innen der Lots\*innenschulung am 8. Juni

## Impressum

Newsletter Ausgabe 01/2024  
Oktober 2024

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

