

Liebe Leserinnen und Leser,

versetzen Sie sich bitte einmal zurück ... In die Zeit, als sie noch nass lebten. Voller Angst, entdeckt zu werden – als zu viel trinkender Mensch. Immer mit der Sorge unterwegs, wo kann ich heimlich etwas nehmen, hoffentlich bemerkt niemand das Zittern. Süchtig? Ich doch nicht! Nein, ich geh doch nicht zu einer Beratung! Gewiss nicht in die Klinik. Und schon gar nicht in Gruppen!

Oder erinnern Sie sich noch, wie es nach Ihrer Entgiftung war? Mit halbwegs klarem Kopf am alten Kiosk vorbeizugehen, in die Wohnung voll leerer Flaschen, Mahnbriefe und ohne Strom? Wussten Sie, wie Sie von nun an trocken leben könnten oder ob Sie es überhaupt wollten?

Wie schön wäre es doch gewesen, jemanden an der Seite zu haben, der versteht, wie es mir geht. Einen Menschen, der alles selbst durchlebt hat. Ebenso „weit unten“ war. Und der es „geschafft“ hat, heute zufrieden und trocken durchs neue Leben geht. Wenn er, wenn sie ... dann schaffe ich das doch auch? Wenn es jemanden gegeben hätte, den ich anrufen kann, wenn mich Fragen quälen, oder der Saufruck, ein Rückfall. Der weiß, wo ich Hilfe finde, wenn ich mich dazu entschließe. Der mich ermutigt.

Solche Begleiter gibt es heute! Die Lotsen, organisiert in Lotsennetzwerken. Seit 2007, begonnen hat es in Brandenburg und Thüringen, entstehen immer neue bundesweit, inzwischen sind es elf: Viele hundert trockene und cleane Menschen begleiten ehrenamtlich unsichere Hilfesuchende, lotsen sie an den Untiefen im Fahrwasser der Sucht vorbei ... im Idealfall ins Suchthilfesystem hinein.

Was tut eine Lotsin, ein Lotse nun genau? Weshalb „opfern“ sie für andere ihre Freizeit? Wer organisiert, koordiniert und finanziert das alles? Woher kam diese Idee?

Fortfolgend finden Sie Antworten auf diese Fragen, liebe Leserinnen und Leser. Denn die Lotsennetzwerke sind diesmal unser Hauptthema. Unterstützt und gefördert wird diese aktuelle Ausgabe von der Stiftung Hilfe zur Selbsthilfe Suchtkranker und Suchtgefährdeter. Herzlichen Dank!

Anja Wilhelm



Foto: A. Wilhelm

Lotsin Marion im Garten des AKB

„Ich bin so dankbar dafür, helfen zu dürfen“

Vor dem Haus der Anonymen Alkoholkrankenhilfe e.V. (AKB) in Berlin-Dahlem. Diesen Interview-Treffpunkt hat sich Lotsin Marion für heute gewünscht. Denn hier ist sie noch oft, sie nennt es dankbar ihr „Geburtshaus“ seit ihrer 6-Wochen-Therapie. Hier kam sie her, als sie nach einer Entwöhnungs-Reha im neuen, trockenen Alltag nicht zurechtkam.

Sie hat den Fuß schon aus der Tür ihres „dicken Brunos“, wie sie ihr kleines Auto liebevoll nennt. Letzte Worte ins Telefon sind noch zu vernehmen: „ ... ich bin ja Potsdamerin. Ich würde dich aber gerne mit dem Berliner Lotsennetzwerk verbinden. Überleg dir nochmal, ob du wirklich willst und was du erwartest. Und dann sprechen wir nochmal? Toll, dass du angerufen hast!“

Marion hat sich extra eine Freisprechanlage zugelegt, damit sie tatsächlich immer erreichbar sein kann für Hilfesuchende ... denn seit 2016, nach einer ersten Schulung durch die Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen, ist sie in ihrer Freizeit als Lotsin unterwegs.

Weshalb bist Du Lotsin?

Um Menschen zu begleiten, die in Not sind, wie ich es auch mal war: Menschen, die in eine Klinik wollen, in der Klinik oder aus der Klinik auf dem Heimweg sind und nicht wissen, wie es weitergeht. Das hat mir damals gefehlt, der Anschluss ins normale Leben. Und als ich 2016 vom Lotsennetzwerk gehört habe, dachte ich, jetzt kannst du anderen das geben, was du dir damals gewünscht hast.

Du opferst Deine Freizeit für andere?

Ich opfere nichts, es „kostet“ mich gar nichts. Es gibt mir ganz viel. Weil: Die Zeit, die ich früher verbraucht habe, um Partys zu organisieren, danach aufzuräumen und wieder klarzuwerden, wo war ich, mit wem und wie ... früher habe ich wahnsinnig viel telefoniert, wo habe ich mein Portemonnaie gelassen, wo ist mein Handy und wo muss ich mich entschuldigen ... das habe ich ja

jetzt alles nicht mehr! Ich habe ja unwahrscheinlich viel mehr Freizeit als zu der Zeit, als ich konsumiert habe. Und wenn ich diese Zeit heute nutze, anderen zu helfen, dann ist das genau die Zeit, die auch mir hilft, also mir geht keine Zeit verloren.

Wie hilft es Dir selbst, anderen zu helfen?

Es bringt mich dazu, meine eigene Geschichte anzugucken, immer wieder, da sind so viele Parallelen. Und ich bin dankbar dafür, dass die Menschen, überwiegend junge, mich um Rat fragen. Ich kann keine Ratschläge geben, aber ich kann sagen, wie ich es gemacht hab, vermitteln, wie ich lebe und meine Hilfe anbieten.

Wie kommt ihr in Kontakt?

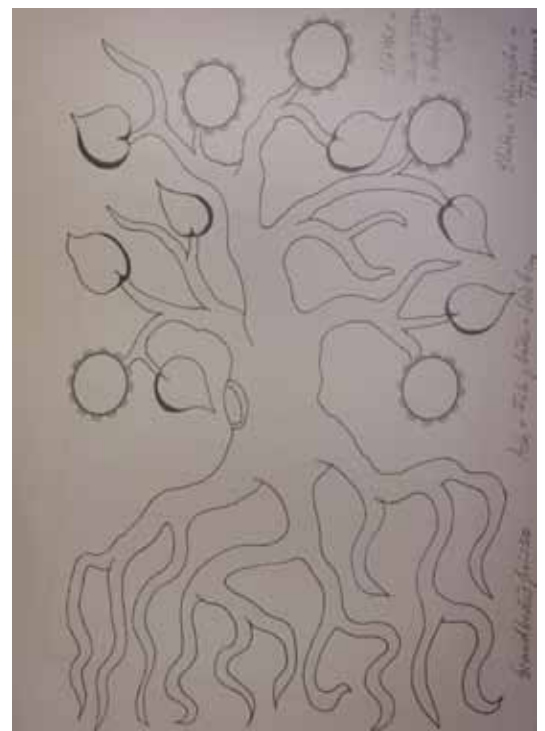
Entweder laufen mir die Hilfesuchenden in den Selbsthilfegruppen über den Weg oder kommen direkt über die Koordinatorin des Lotsennetz-

werkes in der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen. Das läuft dann so: Die Menschen sind in der Entgiftung oder Langzeit, gehen zu Sozialarbeitern dort und diese bieten dann Verbindung zum Lotsennetzwerk an für die Zeit danach.

Was genau tut ihr Lotsen?

In einer Vereinbarung mit dem Lotsennetzwerk

wird der Zeitrahmen festgelegt, drei Monate meist. Dann die Wünsche des zu Lotsenden, die Form des Kontaktes, die Orte. Es sind neutrale Orte, z.B. in Cafés, Cleancafés, oder sowas wie Botanischer Garten ... die junge Frau mit den zwei Kindern zum Beispiel, die ich jetzt noch begleite, hatte sich schon genau überlegt, an welchen Stellen sie sich von mir Unterstützung wünscht: Dass ich mal mit der Sozialarbeiterin spreche, mit der Familienstelle, mit dem ihr bestellten Betreuer. Das war gut so, wir konnten sie dadurch gut auffangen bei ihren Rückfällen. Von uns war immer jemand greifbar, um dafür zu sorgen, dass sie zum Beispiel wunschgemäß in eine Entgiftung kommt und nicht irgendwo vom Krankenwagen abgeliefert wird, sondern bei ihrer Wunschtherapeutin. Ansonsten treffen wir uns, um gemeinsam ins Meeting zu fahren. Für Neue erst mal angstbesetzt, eine Hemmschwelle. Wenn die junge Frau mit den Kindern aus der Langzeit zurück ist, werde ich sie wieder treffen. Sie hat jetzt eine stabile Partnerschaft,



Diesen Lebensbaum füllt sie mit Hilfesuchenden aus, Wurzeln: Grundbedürfnisse, Blüten: Wünsche, Äste: Stärken

die beiden haben sich in der Klinik kennengelernt. Und im Moment sind beide der Meinung, wenn sie einander haben, ist das ausreichend. Aber dass sich zwei weichgekochte Spaghetti nicht stützen können, das wissen wir ja alle, er hatte Rückfälle, sie auch. Wir können uns das nur angucken, zusammen mit ihrer Betreuung. Und schauen, dass wir eine geeignete Selbsthilfe für sie finden vor Ort. Zwei andere Lotsen, die in ihrer Nähe wohnen, würden sie in die Gruppen vor Ort integrieren. Sie kann die Kinder mitbringen und in der Freizeit wird auch viel gemeinsam gemacht. Ich hoffe, wir bekommen sie da integriert. Das ist so meine Vision.

Was erwarten die zu Lotsenden noch von dir?

Die junge Mutter zum Beispiel hat sich in ihrer Vereinbarung gewünscht: Regelmäßige, kurze Telefonate mit mir. Eine Zeit lang hat sie das fast jeden Tag gebraucht. Das wird im Laufe der Zeit weniger. Begleitung zum Beginn der Tagestherapie, Kennenlernen von und Begleitung zu Selbsthilfegruppen,

Stiftung SPI
TAGESSTÄTTE FÜR SUCHTKRANKE LICHTENBERG

Gruppe und Team der Tagesstätte

Mehr als Abstinenz. Wege ins Leben – gemeinsam – individuell – lösungsorientiert.

- Tagesstruktur von Montag bis Freitag
- Beratung in allen Lebenssituationen auch bei Rückfällen
- Eine abwechslungsreiche Beschäftigung
- Leben in der Gruppe
- Auseinandersetzung mit der Sucht
- Außergewöhnliche Projekte, z. B. Gruppenreisen

Rufen Sie uns einfach an! Telefon 030.554 02 09
Herzbergstraße 82, 10365 Berlin-Lichtenberg
www.stiftung-spi.de/projekte/ts-li

© fata morgana, Berlin 0319

Stütze in der Vorbereitung der Langzeittherapie bis hin zum Erstellen einer Packliste, wo muss ich mich abmelden, es sind ja vier Monate, da ist 'ne Menge vorzubereiten. Und vieles andere ergibt sich.

Es gab auch schon exotische Wünsche. Eine Frau wollte Hilfe bei: Wie bedient man ein Handy, einen PC, wie richtet man eine Wohnung ein, wie trennt man sich vom Partner, wie erlangt man Selbstsicherheit, wie fährt man mit öffentlichen Verkehrsmitteln, wie fahre ich Rolltreppe, wie gehe ich mit meinen Ängsten um ...

Was machst Du mit solch

besonderen Wünschen?

Mich klar positionieren, wobei ich Unterstützung geben kann und wo nicht. Wenn es zum Beispiel um Schulden geht wie bei vielen, vermittele ich an die Schuldnerberatung. Aber das mit dem Handy war sehr wichtig, denn ohne Handy hätten wir ja nicht telefonieren können. Wegen des PCs habe ich sie zur Volkshochschule vermittelt, zu ihren Ängsten habe ich ihr Unterstützung verschafft durch die psychiatrische Institutsambulanz Potsdam. Das mit den öffentlichen Verkehrsmitteln haben wir trainiert, indem wir in die Meetings gefahren sind.

Bist Du als Lotsin Tag und Nacht ansprechbar?

Ja, aber das machen nicht alle Lotsen so. 24 Stunden und das 7 Tage, 24-7, das kommt auch aus dem Genesungsprogramm aus den USA: Weil ich weiß, wie wichtig das für mich ist, 24/7 jemanden anrufen zu können, wenn es mir schlecht geht. Es wird aber kaum genutzt, sie fragen meist, bis wann können wir ernsthafte Dinge bereden, dann sage ich inzwischen, bis 20.30 Uhr können wir uns ein Problem angucken. Natürlich, wenn Saufrück da ist, auch nachts!

Was passiert bei einem

Rückfall des zu Lotsenden?

Das kann ja jedem von uns Süchtigen passieren. Gerade diese Menschen sind ja dann so verzweifelt und von sich enttäuscht, in Schuld und Scham gefangen und brauchen eine vertraute Person. Dann begleite ich sie zum Beispiel in die Entgiftung. Ich sage, schön, dass du wieder da bist. Was ist für dich das Ziel, wie kann ich dich unterstützen?

Hast Du eine Begleitung auch mal abgebrochen?

Ja. In der Verlängerung wollte eine Frau gerne eine begleitete Teilnahme an Kulturveranstaltungen.

AnDi und seine Gedanken zur Zeit:

Die „Blauen“ und meine Lebensqualität

„Wer immer schon mal wissen wollte, wie das damals mit den Nazis einfach so passieren konnte, lebt in der richtigen Zeit“, stichelt der Satiriker Jan Böhmermann. In der Tat: Nach Zweitstimmen haben die „Blauen“, wie man heute nicht die Betrunkenen, sondern die mit der braunen Gesinnung nennt, bei den Landtagswahlen in Sachsen und Brandenburg mehr Wähler für sich gewinnen können als jede andere demokratische Partei. Es herrschte dennoch ein trügerisches Siegesgefühl bei den früheren Volksparteien, weil die Partei der besorgten Bürger keine Regierung bilden kann. Soweit sind wir wieder. Die Aufregung ist aber schnell erlahmt. In meiner Kindheit erzählte mir meine Großmutter, dass sie im November 1933 Hitler gewählt hat in der Vorstellung, er werde sich sehr bald als unfähig erweisen und bei der nächsten Wahl wieder die politische Bühne verlassen. Folgende Wahlen ließen in dieser dunklen Zeit nur noch die eine Partei zu, bis Deutschland Millionen getötet hatte und selber im Elend zerbrach!

Was ist los in unserem Land, wenn ein Viertel der Bevölkerung 2019 eine Partei wählt, die sich offen völkisch, rassistisch, neonazistisch, wissenschaftsarrasant, kurz, inhuman zeigt? Menschen, die andere entwerten müssen, erweisen sich meist als schwach und ängstlich oder, was dasselbe ist, sie zeigen sich arrogant, aggressiv und despektierlich. Sie haben oft keine bewusste Weltanschauung erlernt, sondern kennen nur die Forderung nach strengen Maßnahmen gegen alles, was ihnen nicht passt. Gesellschaftlich haben wir darauf so reagiert, dass wir uns dieser Haltung anschließen und ebenfalls strengere Gesetze fordern. Das hilft niemandem.

Übrigens gab es in den 50er Jahren noch etwas mit dem Rohrstock auf die Finger. Wissen Sie, was meine Eltern gemacht haben, als ich ihnen das ängstlich erzählte? Die sind in die Schule gegangen und haben mit den Lehrern vereinbart, dass bei einem Fehlverhalten ihres Sohnes vor dem Rohrstock darüber gesprochen wird. Meinen Händen blieb der Rohrstock erspart. Das hatte Kultur und mich gebildet. Cool, oder? Mir hat es geholfen.

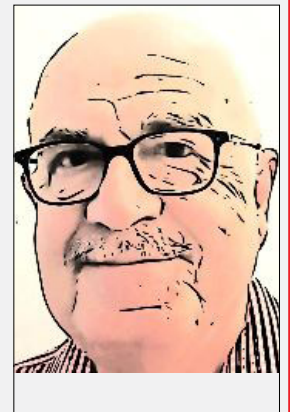
Ich glaube, wir haben 70 Jahre nach Beendigung des schrecklichen Kriegs und einer Demokratie, in der es uns zumindest seit 30 Jahren in Ost und West (trotz der Ungleichheiten) so gut geht wie kaum einem Volk in dieser Welt, die Orientierung verloren. Wir reagieren auf Missstände in unserer Gesellschaft nicht mehr besonnen und nachdenklich, ob wir alle unsere bürgerlichen Pflichten erfüllen, sondern in der Regel repressiv und fordernd. Das kommt gut an, wenn scheinbar „etwas passiert“.

In seiner Kolumne nach der Wahl hat der Spiegeljournalist Markus Feldenkirchen nun eine andere Konsequenz gezogen: „Die einzige effektive und nachhaltige Maßnahme wären massive Investitionen in Bildung.“ Denn Bildung bedeutet ja nicht nur die Vermittlung von Wissen, sondern auch das Verständnis für die Zusammenhänge in einer komplexen Welt – Orientierung eben. Wissenschaftler, die sich mit solchen Themen beschäftigen, kommen mit viel gewählteren Worten, als ich es jetzt ausdrücken kann, zu dem Ergebnis, dass es uns langfristig nur gut gehen kann, wenn wir dafür sorgen, dass unsere Umgebung sich auch wohl fühlt. Dazu gehören die Mitmenschen, die Natur und die Pflege unserer Kultur. Die Kälte der Gesellschaft kann ihre Temperatur nur so lange niedrig halten, wie wir ihr nicht mit menschlicher Wärme begegnen. Das gilt in Familie, Schule, Beruf, im Bus und auf der Straße.

Und dazu gehört natürlich auch das Einhalten der Gesetze und eine Vielzahl von gesitteten Umgangsformen und rechtmäßigem Verhalten einschließlich der Steuerehrlichkeit. Denn natürlich fallen Demokratie, Wohlstand und ein angenehmes Lebensgefühl nicht vom Himmel. Von dort kommen bestenfalls solche Hilfen, wie wir, sicherlich manchmal mühsam, eine Kultur schaffen, in der wir uns gegenseitig wertschätzen können. Das ist ein langer Weg, den wir aber heute schon einschlagen können. Der Countdown läuft nicht nur bei der Rettung unseres meteorologischen Klimas, sondern auch bei der Kultivierung unseres gesellschaftlichen Klimas. Du bist der Träger der Atmosphäre um Dich herum.

Wir lassen uns doch von den Rattenfängern hinter einer bröckelnden bürgerlichen Fassade nicht unsere Kultur nehmen. Bilden wir uns eine Haltung, mit der es sich human in unserer Demokratie leben lässt und werden wir selbst aktiv. Ich probiere es zum einen gerade mal mit Freundlichkeit und Wertschätzung anderer Menschen, die mir im Alltag begegnen. Zum anderen lasse ich meine Aufregung und Empörung nicht erlahmen – das hält wach.

Und nur nebenbei: das besprochene Thema hat auch etwas mit süchtiger Haltung zu tun. Oder nicht?



staltungen ohne Suchtdruck, Kabarett, Theater Konzerte, wo ja in der Pause Leute mit Sektkläsern stehen. Fand ich gut, das ist auch für mich immer noch eine Herausforderung, und wenn wir dann schon zwei Süchtige sind, sind wir uns gegenseitig Stütze. Aber als sie mir dann erklärte, wir könnten doch auch mal in einen Biergarten gehen, – da bin dann ausgestiegen. Ich habe gesagt, wenn du in einen Biergarten gehen möchtest ... du bist frei. Ich mache das nicht mit, ich gehöre nicht in einen Biergarten. Natürlich war die Begleitung bis dahin trotzdem hilfreich, sie blieb eine Zeit lang trocken, hat Selbsthilfegruppen kennengelernt, sich stabilisiert, war in der Tagesklinik ... aber wenn sie dann der Meinung ist, sie muss wieder trinken, muss ich das akzeptieren.

Irgendwann bist Du für jeden Gelotsten „weg“. Bereitest Du das vor?

Über die Selbsthilfe, sie haben, wenn sie mit mir mitgegangen sind, dann die Gruppen. Die Möglichkeit, sich mit den Menschen dort zu verbinden. Aber es ist schwer, so eine Vorbereitung aufs Selberlaufenlernen in drei Monaten zu schaffen, die Menschen fokussieren sich ja komplett auf uns als Lotsen und können sich gar nicht vorstellen, dass die Zeit irgendwann vorbei ist, wo sie ständig jemanden anrufen können, wenn der Schuh drückt.

Gibt es für Dich Erfolgserlebnisse?

Ja. Jeder Anruf ist ein Erfolgserlebnis, denn wenn Menschen sich dazu bekennen, dass sie ein Problem haben mit ihrer Sucht und bereit sind, sich Hilfe zu holen, ist das schon ein Erfolg. Erfolg ist auch, wenn so ein junger Mensch sagt, ich komme mal mit dir mit in die Selbsthilfegruppen. Oder ... zum Beispiel die junge Frau, die ich gelotst hatte und die jetzt selbst eine Selbsthilfe-

gruppe leitet. Wenn ich dieses Mädels sehe, wie kaputt sie mir damals in die Arme gefallen ist und mich fast möchte nur noch mit mir mitgehen ... überall, wo ich hingeh, wolle sie auch hingehen, sie will auch so ein fröhliches Leben haben wie ich jetzt.



Foto: A. Wilhelm

Marion ist rund um die Uhr erreichbar

Und auch eine Frau aus einer sehr hoch angeordneten Position in der Wirtschaft, die jetzt wieder ihre Frau stehen kann. Da ist bei mir so viel Dankbarkeit, dass sie das annehmen konnte, was ich zu bieten habe, das ist ja nicht viel, das sind ja nur meine Erfahrungen. Und sie ist voller Dankbarkeit, dass ich für sie da war, als ihre Familie sie verstoßen hatte, als ihr Mann nichts mehr von ihr wissen wollte, als sie nicht mehr arbeiten gehen konnte, weil der Saufdruck größer war als ihre Kraft, die sie hatte.

Wie passt Du auf Dich selbst auf, wenn Du immer für andere und ihre Probleme da bist?

Ich mach es inzwischen auch mal so, dass ich nicht ans Telefon gehe und mein AB sagt: „Ich kann jetzt nicht telefonieren, rufe später zurück. Sollte ihr Anliegen sehr wichtig sein, schicken sie mir bitte eine

SMS.“ Und wenn dann per SMS kommt, „ich habe Saufdruck“, dann rufe ich zurück, ~~gan, gewöhnlich~~ ^{erreichbar} Uhrzeit. Mittlerweile ist die Selbsthygiene Selbstverständlichkeit. In der Anfangszeit bin ich teilweise sehr intensiv eingestiegen, auch emotional. Das ist jetzt

kaum noch so. Ich nutze jede Chance, über die Landesstelle an Weiterbildungen teilnehmen zu können und da gibt es solche Themen wie Selbstfürsorge und Abgrenzung, Vergebung, Trauerarbeit, wenn Menschen den Weg nicht weiterverfolgen können und

rückfällig werden und auch sterben ... ja, das ist schmerzlich, aber ich habe gelernt, es ist nicht meine Baustelle, nicht mehr. Und ich hab ja selbst auch die Möglichkeit, mir Hilfe zu holen, jemanden anzurufen oder in den SHGs etwas zu teilen. Und wenn alles nichts hilft, putze ich Schuhe. Inklusive Fußbettauswaschen, ~~E i n l a g e n p f e g e~~ Kopf herauszukommen. Das hilft wirklich!

Was tust Du noch zum Selbstschutz?

Ich gehe zum Beispiel nicht alleine, um jemanden irgendwo abzuholen und in die Entgiftung zu bringen, und wir holen auch immer einen Krankenwagen dafür. Die Betroffenen sind ja auch in Gefahr, falls sie kollabieren unterwegs. Auch Telefonate zu begrenzen ist Selbstschutz, ich sage vorher, ich stelle meinen Wecker, der piept dann nach 20 min. Und wenn er dann piept, verab-

schiede ich mich auch aus der Leitung, vorher fassen wir nochmal zusammen: du wirst zum Sozialdienst gehen, du wirst dieses und jenes tun und dann kannst du dich wieder melden. Oder du gehst jetzt in die Entgiftung. Möchtest du dich selbst um den Platz kümmern, oder brauchst du meine Unterstützung?

Wir haben auch ganz klare Vereinbarungen: wenn getrunken wurde, macht es keinen Sinn, wenn sie mich anrufen, ich bin keine Telefonseelsorge und auch kein Therapeut. Da ist die Suchtklinik die erste Adresse. Wenn sie dort aber abgewiesen werden mit der Begründung: Sie sind den Monat schon das dritte Mal bei uns ... dann rufen sie mich an und ich kümmere mich. Und wenn sie dreimal die Woche dahinkommen: jemanden, der um Hilfe bittet, den können sie nicht wegschicken.

Und: Ich werde selbst auch gelotst, habe eine Sponsorin bei den AA, sie begleitet mich durch alle Höhen und Tiefen.

Wie seid ihr Lotsen vernetzt untereinander?

Wir sehen uns alle zwei Monate beim Lotsentreffen, verbunden mit einer Schulung durch Therapeuten aus umliegenden Kliniken. Wir haben auch ein Notfallnetzwerk, wo wir diese Therapeuten und Ärzte anrufen können: Dieser Mensch hier ist in Not, er braucht sofort erstmal 'ne Entgiftung – und dann gibt es schnelle Hilfe, es ist unglaublich.

Hast Du ein Ziel für die zu Lotsenden?

Ja. Zufriedene Abstinenz. Das, was ich auch geschenkt bekommen habe. Nix mehr nehmen zu müssen, zu wollen, es nicht mehr zu brauchen. Das versuche ich zu vermitteln als oberstes Ziel, indem ich das auch vorlebe.

Das Gespräch führte Anja Wilhelm