

## Lotsin Susanne:

# Angehörige sind auch Betroffene



Foto: F. Hübner

Susanne Ilgen, Angehörige-lotsin

Sie lebt als Rentnerin in einem Dörfchen nahe Schmalkalden. Aber nicht nur dort, sondern überall in Südwestthüringen hat sie für Angehörige von suchtkranken Menschen jederzeit ein offenes Ohr. Sie hört ihnen zu. Denn sie brauchen jemanden, dem sie ihr Herz

ausschütten können und der weiß, wie es ihnen geht, sagt sie. Susanne Ilgen ist seit zehn Jahren ehrenamtliche Lotsin für diese Menschen – und weiß vom eigenen Leidensweg, was Angehörige durchleben. Wie Angehörige leiden, manche auch still für sich allein: Denn ihr Ehemann ist alkoholkrank, seit 23 Jahren trocken. „Wir hatten großes Glück. Damals, noch in Baden-Württemberg, konnten Angehörige in die ambulante Therapie mit einbezogen werden. Dadurch war gegenseitiges Kennenlernen und Verständnis für das Verhalten des Anderen möglich. Wir beide sind gemeinsam durch die Sucht gegangen und gemeinsam rausgegangen.“

Eben weil sie alles selbst

schon durchlebt hat, fallen ihre Hinweise an Angehörige meist anders aus als von jenen anfangs erwartet: „Oft rufen sie an, weil sie wissen wollen, wie sie dem Betroffenen helfen können, was sie für ihn tun können. Ich versuche aber, sie davon zu überzeugen, etwas für sich selbst zu tun, sich selbst Hilfe zu suchen. Das ist mein Ziel. Manche wollen das nicht hören, dann bricht der Kontakt ab. Viele aber kommen später darauf, dass sie tatsächlich auch selbst betroffen sind. Sie finden zum Beispiel Hilfe in der Angehörigen-Beratung oder mit dem Trinkenden zusammen in Suchtberatungsstellen und/oder der Selbsthilfegruppe.“

Mit manchen Angehörigen ist Susanne länger in Kontakt und

dann erreicht sie, wie neulich, manchmal sogar eine fröhliche Nachricht. „Die Beziehung dieser Frau ging während der Trinkzeit des Partners in die Brüche. Sie schrieb mir nun, dass es ihr jetzt gut geht, dass sie sich wohl fühlt, eine neue Beziehung hat und bedankte sich bei mir.“

Susanne und ihr Ehemann sind übrigens auch ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer, stellen Selbsthilfegruppen in Kliniken vor, sie leitete zwei Selbsthilfegruppen. „Lotsenarbeit setzt aktive Selbsthilfgruppenarbeit voraus und in Lotsenschulungen wird das spezielle Wissen im Umgang mit Hilfesuchenden geschult. Unsere Erfahrungen und unser Wissen geben wir gerne weiter ...“

Anja Wilhelm

## Wie aus der Idee ein lebendiges, großes Hilfe-Netzwerk wurde:

# An Untiefen und Hindernissen vorbei geleiten ...

Marina Knobloch aus Erfurt war sofort, als sie davon hörte, überzeugt von der Lotsen-Idee. Ihr Arbeitgeber, der Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V., bald darauf ebenso. Also begann sie, die Leiterin der Fachstelle Suchtprävention Thüringen, vor elf Jahren in Thüringen ein solches Netzwerk aufzubauen. Heute ist es das größte – mit etwa 100 aktiven Hilfe-Begleitern – von inzwischen elf Landesnetzwerken. Marina Knobloch koordiniert diese elf im bundesweiten Lotsennetzwerk. Wie damals alles begann und weshalb ihr Herz so sehr für die Lotsenidee glüht, erzählt sie der TrockenPresse im Interview:

### Sie gelten als „Frau der ersten Stunde“: Wie kam das?

Ich konnte die „Frau der ersten Stunde“ sein, weil Claus Niekrentz der „Mann der ersten Stunde“ war ... Denn er hat das Lotsennetzwerk 2007 in Brandenburg entwickelt. Er war damals Geschäftsführer der Brandenburgischen Landesstelle für Suchtfragen, hat sich sehr für die Suchtselbsthilfe eingesetzt und mit der AOK Nordwest das Projekt

entwickelt. Ich hörte von dieser Idee und fand sie genial.

### Weshalb finden Sie die Idee Lotsennetzwerk so genial?

Das Erfahrungswissen von Betroffenen ist ein hohes Gut. In der Hilfe zur Selbsthilfe – und nichts anderes ist die Lotsenarbeit – wird dieses Erfahrungswissen reflektiert, so dass sich daraus Kompetenzen entwickeln, über die nur Betroffene verfügen. Ich war von

Anfang an davon überzeugt, dass suchterfahrene Menschen ideale Unterstützer\*innen für akut Suchtkranke sein können. Lotsen\*innen wissen genau, wie sich die oder der Gelotste gerade fühlt. Welche Gedanken und Zweifel da sind, welche Ängste und wie groß das Schamgefühl ist. Lotsen\*innen sind den Gelotsten eine gewisse Zeit voraus. Das hat enorme Vorbildwirkung und kann die Hilfesuchenden motivieren, es

selbst zu probieren, nach dem Motto: „Wenn der oder die das geschafft hat, kann ich das auch schaffen!“ Lotsen\*innen kennen sich in der Regel im Hilfesystem aus. Sie wissen, wo die nächste Suchtberatungsstelle ist, was einen in einer Therapie erwartet und welche Selbsthilfegruppen es in der Umgebung gibt. Die meisten Lotsen\*innen besuchen ja selbst eine Selbsthilfegruppe.

Die Gelotsten bleiben natürlich



Foto: privat

Lotsennetzwerk-Koordinatorin Marina Knobloch