Selbsthilfezeitung

# Hand in Hand gegen die Sucht







# Inhalt

<b>Vorwort</b> Anke Landgraf, Leiterin der KISS Stralsund	4
<b>Grußwort</b> Alexander Badrow, Oberbürgermeister der Hansestadt Stralsund	6
Informationen zum Fachausschuss Suchtselbsthilfe M-V	7
Einrichtungen stellen sich vor Evangelische Suchtkrankenhilfe M-V Haus Samaritas – Nachsorgeeinrichtung Sucht- und Drogenberatungsstelle Chamäleon Stralsund e. V. Bodden-Kliniken Ribnitz-Damgarten Sozial betreute Hilfen e.V.	8 8 9 12 14 15
Netzwerkpartner im Landkreis Vorpommern- Rügen PSAG Sucht Netzwerk Kinder aus suchtbelasteten Familien Arbeitskreis Suchtprävention	<b>17</b> 17 19 20
Informationen aus den Selbsthilfegruppen SHG Second Chance Selbsthilfegruppe FASD	<b>21</b> 21 22
Sucht-Selbsthilfegruppen Stralsund Insel Rügen Region Nordvorpommern	23 23 25 26

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser.

für die 2021-er Ausgabe unserer jährlichen Selbsthilfezeitung wollen wir die Thematik Sucht-Abhängigkeit näher beleuchten.

Letztmalig haben wir 2011 über Suchtselbsthilfegruppen und Versorgungsangebote berichtet. Und immer wieder ist es ein Thema, was uns in unserem Arbeitsfeld begegnet. Besonders während der Pandemie hat die Suchtproblematik nochmal an Gefährdungspotential gewonnen.

Süchtiges Verhalten hat viele Gesichter. Dazu gehören primär Alkohol, Tabak, Medikamente, illegale Drogen aber auch pathologisches Glücksspiel und Essstörungen. Laut dem Bericht zur ambulanten Suchthilfe M-V vom Februar 2020 sind Alkohol- und Cannabismissbrauch die Hauptthemen, zu denen im Jahr 2018 10.127 Menschen in Mecklenburg-Vorpommern (MV) Hilfe und Unterstützung gesucht haben. Aber nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Angehörigen benötigen Hilfe und suchten entsprechende Beratungsstellen auf. Dabei sollten künftig besonders minderjährige Kinder mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken. Dies wird durch die Entwicklung eines entsprechenden Modell-projektes angestrebt.

Neben der ambulanten und stationären Versorgung sowie dem öffentlichen Gesundheitsdienst sind die Selbsthilfegruppen und -organisationen die vierte Säule des Gesundheitswesens und somit eine wichtige Form der Krankheitsbewältigung. Die Betroffenen unterstützen sich bei ihren Treffen gegenseitig, wirken motivierend darauf hin, Hilfen in Anspruch zu nehmen und abstinent zu bleiben.

Der Landkreis Vorpommern-Rügen mit der Kreisstadt Stralsund hat zahlreiche Angebote an Suchtselbsthilfegruppen, sowohl verbandlich organisierte als auch als freie Gruppen. Die meisten davon für den Bereich Alkoholabhängigkeit. Gruppen für polytoxe Süchte, Essstörungen und Mediensucht konnten sich bisher nicht etablieren, wobei die Schwere der Störungsbilder dabei sicher eine Rolle spielt.

In unserer Kontaktstelle sind 31 Suchtselbsthilfegruppen gelistet. 2019 erreichten uns 68 Anfragen zum Thema Sucht. Von Eltern und Angehörigen wurden 118 Anfragen gestellt, die u.a. auf ein Suchtproblem in der Familie hindeuteten. Im Jahr 2020 war die Tendenz steigend, welches einen Zusammenhang mit der Pandemie vermuten lässt.

Die Gründung von Angehörigengruppen konnte sich allerdings bisher nicht durchsetzen. Dabei wäre das durchaus wichtig, denn nicht selten wird ungewollt die Suchtkrankheit gestützt bzw. verstärkt (Co-Abhängigkeit).

Interessierte Angehörige können derzeit vereinzelnd an den bestehenden Gruppentreffen teilnehmen.

Die Beiträge über Gruppen und Einrichtungen sind Ausschnitte aus dem vorhandenen Angebotsspektrum und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Nachfragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen!

Anke Landgraf Leiterin der KISS



# Grußwort des Oberbürgermeisters der Hansestadt Stralsund

Liebe Leserinnen und Leser,

sicher kennen Sie das Bedürfnis, sich nach einem anstrengenden Tag einfach fallen zu lassen – die Sorgen über Bord zu werfen, alles auszublenden und abzuschalten. Es ist der vermeintlich schlichte Wunsch nach Abstand, Ruhe und Rückzug.

Doch was, wenn wir diesen Abstand nicht finden oder uns der Rückzug nicht möglich ist? Wenn dann zum Feierabend routiniert die Flasche in den Einkaufswagen wandert oder wenn der Heimweg immer erst in die Apotheke und dann nach Hause führt, haben wir neben den kleinen Alltagssorgen schnell ein wirklich ernsthaftes Problem.

Über das Thema Sucht wird nur selten gesprochen. Eine Abhängigkeit zu erkennen, fällt schwer und kostet enorme Überwindung. Eine vermeintliche Schwäche gegenüber den Mitmenschen einzugestehen, erfordert Mut. Doch wer diesen Schritt geht, wird schnell erkennen, dass er nicht allein ist.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in unserer Hansestadt ist ein Ort, an dem jede/r Einzelne Hilfe und Zuspruch finden kann. Hier treffen sich Menschen, die in schweren Lebenslagen wahre Größe beweisen.

Mit Corona erlebten und erleben wir auf besonders intensive Weise, welchen Wert das Miteinander und die zwischenmenschliche Nähe für uns haben. Es sind die Kontakte und echten Begegnungen, die uns so sehr fehlen. In dieser schwierigen Zeit ist es darum besonders wichtig, aufeinander zu achten. Vor den Herausforderungen des Lebens aber stehen wir nicht allein, sondern gemeinsam. Denn: Stralsund hält zusammen.

Bleiben Sie gesund!

Alexander Badrow Oberbürgermeister der Hansestadt Stralsund



# Informationen zum Fachausschuss Suchtselbsthilfe M-V

Das Thema Suchterkrankung ist in der Öffentlichkeit unterschiedlich belastet. Ein Suchtkranker muss sich notgedrungen ausführlich mit den Vorurteilen in der Öffentlichkeit auseinandersetzen. Mit dem Thema stellt man sich nicht gern auf den Marktplatz.

Wir doch! Vertreterinnen und Vertreter aus der Selbsthilfe bringen die Suchtselbsthilfe in die Öffentlichkeit. Wir, der Fachausschuss Suchtselbsthilfe MV, präsentieren die Suchtselbsthilfe bei großen Veranstaltungen und in den regionalen und bundesweiten Suchtwochen. Sichtbar und mit der großen Vielfalt.

Selbsthilfe findet hinter verschlossenen Türen statt. Und das macht auch Sinn. Über die jahrelange Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung will man nicht mit jedem reden. Und doch ist es in der Selbsthilfegruppe für die Gruppenmitglieder gut, darüber reden zu können und von anderen ihre Erfahrungen zu hören. Aber immer mit dem notwendigen Schutz der Privatsphäre.

Hierzu reicht eine Gruppe in der Nähe aus, die Einzelne regelmäßig besuchen können. Damit diese Gruppen für Interessierte leicht zu finden sind, aber auch damit die Gruppen sich ihre guten Erfahrungen weitergeben können, ähnlich wie das in der Gruppe passiert, macht der Fachausschuss in MV Öffentlichkeitsarbeit für die Suchtselbsthilfe.

#### Unsere Ziele:

Wir wollen die Gruppen in Kontakt miteinander bringen:

- Wenn die Gruppen merken, wie viele sie sind, macht das Mut für die eigenen wöchentlichen Treffen.
- Wenn sie von den Erfahrungen aus anderen Gruppen hören, können sie ihre Gruppenrituale weiterentwickeln.
- Wenn wir thematische Impulse geben, zum Beispiel bei der Fachtagung, können die Gruppen noch lange darüber reden.

# Einrichtungen stellen sich vor

# EVANGELISCHE SUCHRKRANKENHILFE M-V

# Haus Samaritas – Nachsorgeeinrichtung

# Begleitung dabei, abstinent zu bleiben

Das Wichtigste für Tim (Name geändert) war, dass sein Hund bei ihm sein konnte. Der 36-Jährige hatte in den vergangenen Jahren bereits mehrere Anläufe hinter sich gebracht, um von den Drogen wegzukommen. Diesmal will er es nun endgültig packen und einen Neuanfang in Stralsund wagen. Denn hier hat der im Erzgebirge Geborene und Aufgewachsene die vergangenen Monate verbracht. Im "Haus Samaritas", um sich auf das kommende, das neue Leben vorzubereiten. Die ganze Zeit an seiner Seite: sein Hund.

"Wir sind eine der wenigen Einrichtungen in Deutschland, in denen Haustiere erlaubt sind", erklärt Nadine Lörchner, die Leiterin des Hauses, das sich in Trägerschaft der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern befindet. Dort steht die Vor- und Nachsorge für abhängige Menschen im Mittelpunkt. "Das betrifft alle Süchte", erklärt Nadine Lörchner. Dabei dreht sich längst nicht mehr alles nur um den Alkohol. "Das geht quer durch alle Süchte –

Alkohol, Drogen, Spielsucht. Und mittlerweile haben wir es oft mit Doppeldiagnosen zu tun. Also Süchte gepaart mit Psychosen oder Depressionen."

Seit 30 Jahren werden die Menschen in dem Haus entweder auf ihre Rehabilitationsmaßnahmen vorbereitet, oder sie kommen im Anschluss an die Reha und schauen gemeinsam mit den Mitarbeitenden des "Hauses Samaritas", wie sie ihr weiteres Leben gestalten. "Unsere Klienten kommen mit dem Wunsch hierher, dass wir sie dabei begleiten, abstinent zu bleiben", erklärt Nadine Lörchner. Wir, das sind momentan fünf feste Mitarbeiterinnen: Heilerzieherin und systemische Sozialtherapeutin, Sozialpädagogin, Mediatorin, Ergotherapeutin und eine Fachbetreuerin in der Sozialpsychiatrie. 20 Klienten, die über 18 Jahre alt sind, finden in dem Haus Platz.

Sowohl bei der Vor- als auch der Nachsorge gibt es eine feste Tagesstruktur für die ewohnerinnen und Bewohner des Hauses. Neben Einzel- und Gruppengesprächen, Ergo- und Entspannungstherapie oder dem Sozialkompetenztraining nehmen die Klienten auch an der Arbeitstherapie teil. Wäscherei, Küche, Hauswirtschaft, Garten oder Fahrradwerkstatt – der Wunsch sei es, dass jeder mal überall reinschaut. "Ganz einfach auch um zu schauen, was jedem liegt", sagt Nadine Lörchner. Denn viele wüssten gar nicht mehr um ihre Stärken, da zuvor die Sucht den Alltag bestimmt hat. Bei Spaziergängen, Fahrradtouren oder anderen Aktivitäten sollen die Klienten auch wieder lernen, sich an den schönen Kleinigkeiten des Alltags zu erfreuen.

Wichtigster Punkt bei der Vorsorge ist die Stabilisierung der Klienten. Nach der Reha "geht es ans Eingemachte", wie Nadine Lörchner es ausdrückt. Was mache ich und wo gehe ich hin? Was möchte ich beruflich oder familiär erreichen? So werde gemeinsam geschaut, welche Möglichkeiten sich für die Klienten eröffnen. Etwa Kurse an der Kreisvolkshochschule des Landkreises Vorpommern-Rügen zu besuchen oder Kontakt zum Berufsförderungswerk oder dem Sozial-diakonischen Zentrum aufzunehmen.

An diesem Punkt profitieren die Mitarbeitenden – und die Klienten – des "Hauses Samaritas" von einem großen Netzwerk, das über die Jahre aufgebaut wurde. Zu anderen Institutionen, Einrichtungen oder auch der Kontakt zu Selbsthilfegruppen wird hergestellt.

"Das Größte für uns ist es, wenn wir unsere Klienten in die Selbstständigkeit entlassen", sagt Nadine Lörchner. "Es wäre schön, wenn sie sich an die Sachen erinnern, die sie bei uns gelernt haben."

# Sucht- und Drogenberatungsstelle Stralsund

# Vorurteilsfrei, anonym, kostenlos

"Wir nehmen alle so, wie sie sind", sagt Angelika Löscher. Seit 2008 leitet sie die Sucht- und Drogenberatungsstelle der Evangelischen Suchtkrankenhilfe M-V. Alle, das sind in diesem Fall Menschen, die eine Suchtproblematik haben, aber auch deren Angehörige. "Bei uns wird niemand vorverurteilt und unsere Angebote sind anonym, kostenlos und ohne Chip-Karte oder Überweisung", erklärt Angelika Löscher. Mittlerweile gibt es zwei Standorte für Hilfesuchende: In Stralsund in der Wallensteinstraße 7a und in Ribnitz-Damgarten im Körkwitzer Weg 48.

Doch der Reihe nach. Bei der Sucht- und Drogenberatungsstelle gibt es verschiedene Angebote. "Wir beraten zu allen stoffgebundenen und nicht-stoffgebundenen Süchten." Um Erstere handelt es sich, wenn jemand an einen Stoff gebunden, also süchtig, ist, wie etwa Alkohol, Drogen oder Tabak. Zu den stoffungebundenen Süchten zählen jene wie das Glücksspiel oder auch die Sucht nach Medien in ganz vielfältiger Weise.

Neben der face-to-face-Beratung wird auch zu anderen medizinischen Angeboten vermittelt oder dabei unterstützt, eine Reha-Maßnahme zu beantragen. Ein wichtiger Punkt ist zudem die Vorbereitung auf die Medizinisch-psychologische Untersuchung. "Denn die MPU ist für viele oftmals der erste Aufhänger, überhaupt den Kontakt zu einer Suchtberatung zu suchen", weiß Angelika Löscher.



Mitarbeiterin der Evangelischen Suchtkrankenhife, Angelika Löscher

Denn die Hemmschwelle bei vielen Betroffenen und auch Angehörigen, sich Hilfe zu suchen, ist nach wie vor hoch. Ein erster Kontakt ist bei der offenen Sprechstunde möglich, die in Ribnitz-Damgarten dienstags von 13 bis 15 Uhr und in Stralsund ebenfalls dienstags von 14 bis 16 Uhr stattfindet. "Eigentlich ist das ohne Anmeldung möglich, doch derzeit ist ein Anruf im Vorfeld günstig."

Um sich einen ersten unverbindlichen Eindruck zu verschaffen oder Kontakt aufzunehmen, kann man in Stralsund auch das Kontakcafé "Walli 7" nutzen. "Das ist natürlich auch für unsere Klienten geöffnet und man kann sich dort auch einfach mal zum schnattern bei einem Kaffee treffen." Das Café lädt zu den regulären Öffnungszeiten der Einrichtung ein. Normalerweise gibt es für die Klienten nach einer Anmeldung auch eine Möglichkeit, Mittag zu essen und "freitags wird gemeinschaftlich gefrühstückt, wenn man möchte", sagt Angelika Löscher.

Ein weiteres wichtiges Standbein: Die Klienten bei ihrer Abstinenz zu begleiten. Dabei können die Selbsthilfegruppen eine wichtige Rolle spielen. In Ribnitz-Damgarten und in Stralsund haben sich mehrere Gruppen gegründet, die immer Verstärkung suchen. "Die Vorteile von Selbsthilfegruppen liegen auf der Hand", sagt Angelika Löscher. Man könne auf diesem Wege soziale Isolation überwinden und Beziehungen aufbauen und, das Wichtigste, seine Erfahrungen mit anderen Menschen teilen, die das gleiche oder ein ähnliches Problem haben.

Die Montagsgruppe "Die Andere" trifft sich von 16 bis 17 Uhr. Diese Gruppe ist offen für alle. Nicht das Suchtproblem steht im Vordergrund, sondern vielmehr das sich Zurechtfinden im Alltag mit verschiedenen Beeinträchtigungen. Das Ziel ist ein Leben ohne Sucht und mit mehr Lebensfreude.

Die **Dienstagsgruppe** trifft sich von 18 bis 19:30 Uhr. Ursprünglich gehörten vor allem trockene Alkoholiker zu den Mitgliedern, doch man öffne sich zunehmend auch für andere Süchte. Sport und Freizeitaktivitäten gehören bei dieser Gruppe zum festen Bestandteil.

Gemeinsam trocken zu bleiben, ist das Ziel der Gruppe "Walli 2018", die sich donnerstags um 17 Uhr trifft.

Zum lockeren "Snack un Späl" verabredet sich die Samstagsgruppe von 14 bis 19 Uhr, um eine anstrengende Arbeitswoche hinter sich zu lassen.

Und schließlich gibt es den Elternkreis "Eltern suchtabhängiger Kinder", der sich alle vier Wochen dienstags um 17 Uhr trifft.

In Ribnitz-Damgarten trifft sich die Selbsthilfegruppe "Second Chance" donnerstags 18:30 Uhr, denn "in der Gruppe können Probleme Gleichbetroffener leichter besprochen werden und miteinander lassen sich Lösungswege finden."

# ► Kontakt zu den Sucht- und Drogenberatungsstellen:

Ribnitz-Damgarten: Körkwitzer Weg 48, 18311 Ribnitz-Damgarten, Telefon: 03821 / 39 00 069 oder per E-Mail an: sb-ribnitz@suchthilfe-mv.de

Stralsund: Wallensteinstraße 7a, 18435 Stralsund,

Telefon: 03831 / 39 00 96 oder per E-Mail an: sb-stralsund@suchthilfe-mv.de



Mitarbeiterin Cathleen Spröte im Beratungsgespräch

# CHAMÄLEON STRALSUND E. V.

# Mit Familienpower gegen die Sucht

Erziehungsberatung mit dem Schwerpunkt Sucht – auch wenn es der Name suggeriert, geht es bei diesem Angebot des Stralsunder Vereins Chamäleon nicht nur darum, Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene zu erziehen. Dieses Angebot richtet sich genauso an Eltern, Großeltern oder andere Sorgeberechtigte. Also an all jene, die an der Erziehung beteiligt sind, erklärt Diplom-Pädagogin und Sozialtherapeutin Cathleen Spröte.

Denn Kinder beim Erwachsenwerden zu begleiten, kann zu einer Herausforderung werden. "Auf der einen Seite möchte man ihnen Wurzeln geben, auf der anderen Flügel", sagt Cathleen Spröte. Und das sei oft ein Spagat. Um eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln und gut durchs Leben zu kommen, braucht es emotionale, kognitive und lebenspraktische Fähigkeiten, die im Idealfall von den Eltern mitgegeben werden. Andererseits sollte auch die eigene Persönlichkeit des Kindes anerkannt werden, abgesehen von einer Balance zwischen Grenzen austesten lassen und Grenzen setzen.

Insbesondere dann, wenn Kinder legale oder illegale Suchtmittel konsumieren oder einen problematischen Umgang mit Medien pflegen, stehen Eltern dem oftmals hilflos gegenüber oder fühlen sich handlungsunfähig. An welcher Stelle müssen dann klare Grenzen gezogen werden?

Hilfe kann hier das im August 2018 in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Hansestadt auf die Beine gestellte Beratungsangebot für den Landkreis Vorpommern-Rügen bieten. "Wir sind Ansprechpartner für alle an der Erziehung Beteiligten, die Unterstützung benötigen", sagt Cathleen Spröte. Dabei gehe es um relevante Themen wie Sucht, Gewalt innerhalb der Familie, Behinderungen oder Beeinträchtigungen, Verhaltensbesonderheiten, selbstverletzendes Verhalten oder die Pubertät im Allgemeinen.

"Wir bieten kostenlose, anonyme und niedrigschwellige Beratung an", sagt Cathleen Spröte. Sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Eltern oder Sorgeberechtigte. Dabei gehe es nicht nur um Beratung, sondern auch um Information. Das beginne schon damit, dass man versuche, Unkenntnis über die Vielzahl illegaler Suchtmittel wie Amphetamine, Cannabis, Heroin oder die sogenannten Legal Highs und deren spezifischen Wirkungsweisen und Folgen zu beseitigen.

Doch oftmals könne man die Süchte der Kinder und Jugendlichen nicht losgelöst vom Elternhaus betrachten. "Das Besondere an unserem Angebot ist, dass Erziehungsberatung und Suchtproblematik hier im Kontext gesehen werden."

Ansprechpartnerin für die Erziehungsberatung mit Schwerpunkt Sucht ist Cathleen Spröte.

Weitere Informationen gibt es unter www.chamaeleon-stralsund.de oder per E-Mail an: info@chamaeleon-stralsund.de. Ein Termin kann auch telefonisch unter 03831 / 20 39 510 vereinbart werden.



# BODDEN-KLINIKEN RIBNITZ-DAMGARTEN

Sie sind suchtmittelabhängig, wollen sich verändern und benötigen Information und Beratung? Dann kontaktieren Sie uns!

Nach Ihren Bedürfnissen und Zielen unterstützt Sie das Team der Therapieeinrichtung aus Ribnitz-Damgarten.

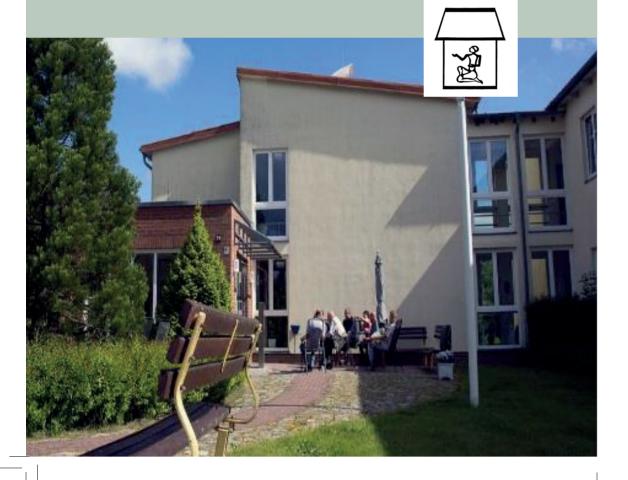
# Sie können aus folgenden Therapieangeboten wählen:

- Stationäre Therapie
- Trainingswohnen
- Betreutes Wohnen

▶ Gern stehen wir Ihnen auch für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.

Kontakt unter Telefon: 03821 / 88830

oder Email an: langzeittherapie@bodden-kliniken.de



# SOZIAL BETREUTE HILFEN E.V.

Der Verein, Sozialbetreute Hilfen e.V., aus Grimmen steht bereits seit über 20 Jahren als gemeinnütziger, sozialer Träger an der Seite der Menschen vorrangig aus Grimmen und dem Landkreis Vorpommern-Rügen. Als anerkannter Betreuungsverein sind wir in der gerichtlichen Betreuung aktiv. Außerdem bieten wir ambulante Unterstützungs- und Assistenzleistungen im Rahmen der Eingliederungs- und Familienhilfe und zusätzlich Entlastungsleistungen für Menschen mit einem Pflegegrad. Darüber hinaus betreiben wir in Grimmen die Begegnungsstätten "Strohhalm" und "Lichtblick".

Ebenso wie unsere Angebote im Rahmen der Eingliederungshilfe richten sich auch die Begegnungsstätten auf die Bedürfnisse von Menschen in besonderen Lebenslagen aus. So bietet der "Strohhalm" besondere Angebote für Menschen mit seelischen und psychischen Leiden oder deren Angehörigen, wohingegen der "Lichtblick" seine Angeboten insbesondere an Menschen richtet in deren Leben das Thema Sucht eine Rolle spielt.

Zu den Angeboten der Begegnungsstätten zählen zum einen die wöchentlich stattfindenden Treffen der Selbsthilfegruppen, welche durch die Vereinsmitarbeiter unterstützt und begleitet werden und zum anderen auch die Aufgabe Ansprechpartner zu sein. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Begegnungsstätten haben in jeder Situation ein offenes Ohr für die Besucher, ob während der Gruppenaktivitäten oder in Einzelgesprächen.

Darüber hinaus bieten die Selbsthilfegruppen, so es die Lage in Zeiten einer Pandemie in der Zukunft wieder zulässt, auch weitere wechselnde Angebote (z.B. Spielenachmittage, kreatives Gestalten u.v.m.) an. Auch für Fragen nach weiteren Hilfen, Angeboten und dem Zugang zu diesen, stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im "Strohhalm" wie im "Lichtblick" Besuchern und Interessierten mit Rat und Tat zur Seite. Wir werden immer versuchen gemeinsam Wege aufzuzeigen. Dabei können wir als Verein und unsere Mitarbeiter nicht nur auf unsere eigenen Fähigkeiten vertrauen, sondern auch auf ein breites Netzwerk im Landkreis Vorpommern-Rügen und über die Kreisgrenzen hinaus zurückgreifen.

Insbesondere die beiden Begegnungsstätten in Grimmen sind gleichsam Herzstück und Herzensangelegenheit für den SBH e.V., da insbesondere dort, neben der gerichtlichen Betreuung, das Ehrenamt ein zentrales Thema ist. So freut sich der Verein über jeden ehrenamtlich interessieren und engagierten Helfer ebenso, wie über jeden Besucher. Daneben steht natürlich auch der Zusammenhalt der Gemeinschaft, das "Miteinander, Füreinander" im Zentrum der Arbeit der Begegnungsstätten. Schließlich leben die Begegnungsstätten auch und nicht zuletzt vom Austausch der unterschiedlichsten Sichtweisen und Erfahrungen welche ein jeder Besucher mitbringt.

Betroffene, Interessierte und Menschen die sich gerne ehrenamtlich engagieren wollen oder mehr Informationen über die Möglichkeiten und Aktivitäten beim SBH e.V. wünschen sind herzlich eingeladen uns persönlich vor Ort in der Erich-Weinert-Straße 35, in 18507 Grimmen zu besuchen. Aktuell bitten wir jedoch aufgrund der Einschränkungen durch die Pandemie um eine vorige Terminvereinbaren. Weiterhin kann man den Verein auch jederzeit auf Facebook unter www. facebook.de/SBHev besuchen. Auch unsere Website www.sbh-grimmen.de bietet bereits zahlreiche Informationen, sowie ein Kontaktformular. Für telefonische Anfragen ist die Vereinsgeschäftsstelle unter der Rufnummer 038326 / 84 565 erreichbar.

#### ▶ Kontakt

Sozialbetreute Hilfen e.V., Erich-Weinert-Straße 35, 18507 Grimmen

Geschäftsstelle: Frau Jührendt, Telefon: 038326 / 84 565 oder

E-Mail: Kontakt@sbh-grimmen.de

Begegnungsstätten: Frau Jürgens, Telefon: 038326 / 53 96 01 oder

E-Mail: strohhalm@sbh-grimmen.de

Geschäftsführung: Herr Weier, Telefon: 038326 / 84 565 oder

E-Mail: Kontakt@sbh-grimmen.de

Vereinsvorstand: Frau Morcinek, Herr Jürgens, Frau Leesch

(Kontakt über die Geschäftsstelle)



# Netzwerkpartner im Landkreis Vorpommern-Rügen

# **PSAG SUCHT**

# Netzwerken auf ganz breiter Ebene

Es ist ein etwas sperriger Name, Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, doch die Wirkung der PSAG ist riesig. "Wir sind ein freiwilliger Zusammenschluss von verschiedenen Akteuren, die alle mit dem Thema Sucht zu tun haben", erklärt Carolin Langbein, Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Vorpommern-Rügen. "Das sind Vertreter aus verschiedenen Einrichtungen, Institutionen, Behörden und Diensten aus dem Landkreis, die sich maßgeblich an der psychosozialen Versorgung auf regionaler Ebene beteiligen", konkretisiert sie.

Und Carolin Langbein erklärt, dass mittlerweile 27 Netzwerkpartner zur PSAG gehören. "Das ist fantastisch, denn so können wir eine Menge erreichen." Das gehe in erster Linie auch deshalb, weil sich die Partner nicht als Konkurrenten, sondern viel mehr als Kollegen sehen. "Wir können Erfahrungen und Informationen austauschen, sind keine Konkurrenten, sondern ziehen an einem Strang. Nur deshalb kann man viele Dinge für Betroffene auf kurzem und direktem Weg miteinander klären."

Mitglieder der PSAG Sucht



Zu den Mitgliedern zählen unter anderem Betreuungsbehörden, Bildungsträger, Kinder- und jugendärztlicher Dienst vom Gesundheitsamt, Kommunales Jobcenter Vorpommern-Rügen, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund, Pflegestützpunkt, Sozialamt, Sozialdienst Helios Hanseklinikum Stralsund, Sozialpsychiatrischer Dienst und Suchtberatungsstellen.

Die Palette der selbst auferlegten Aufgaben der PSAG ist breit gefächert. Neben dem Erfahrungsaustausch der Netzwerkpartner untereinander zählt dazu auch, dass nach Versorgungslücken und Bedarfen geschaut wird und man gemeinsam überlegt, wie die Lücken zu schließen seien oder welche neuen Angebote man entwickeln könne. "Es geht in erster Linie um die Verbesserung der Versorgungssituation suchtkranker Menschen."

Eine wichtige Aufgabe der Arbeitsgemeinschaft ist die Planung, Organisation und Durchführung der Suchtfachtage, bei denen es vor allem darum geht, Vorurteile gegenüber suchtkranken Menschen in der Gesellschaft abzubauen und Verständnis und Unterstützung für die Probleme dieser Menschen zu entwickeln.

"Um neue Impulse für unsere Arbeit zu bekommen, ist uns der Blick über den Tellerrand wichtig", führt Carolin Langbein aus. Deshalb würde es zum Beispiel auch immer wieder Referate von Fachleuten aus anderen Landkreisen geben.

Vierteljährlich gibt es ein Treffen der PSAG, bei dem jeder Partner einmal Gastgeber ist. "Das hat mehrere Gründe", erklärt Carolin Langbein. "So lernt man wirklich alle mal kennen und es ist nur gleichberechtigt, wenn wir auch mal in andere Regionen gehen und uns nicht immer nur an einem Ort treffen." Für die Psychiatriekoordinatorin ist die PSAG etwas Besonderes, weil "es nicht nur angenehm ist, mit diesen Kollegen zusammen zu arbeiten, sondern weil es schön ist, dass aus der ganzen Region Leute dabei sind."

Carolin Langbein rührt noch einmal die Werbetrommel: "Mitglied in der PSAG kann jede Person oder Einrichtung werden, die in der psychosozialen Arbeit tätig ist."

▶ Interessierte können sich per E-Mail an: carolin.langbein@lk-vr.de oder unter Telefon 03831 / 35 71 712 melden.

# NETZWERK KINDER AUS SUCHTBELASTETEN FAMILIEN

"In Deutschland leben schätzungsweise 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Familien, in denen mindestens ein Elternteil zeitweise oder dauerhaft von einer Alkoholabhängigkeit betroffen ist. Sie leben in einer emotional unsicheren familiären Situation, die durch geringe Verlässlichkeit und häufige Konflikte bis hin zu Missbrauch und körperlicher Gewalt geprägt ist. Diese Belastungen können die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen stark beeinträchtigen. Sie haben ein erhöhtes Risiko, selbst eine Alkoholabhängigkeit oder eine andere psychische Erkrankung zu entwickeln.

Kinder, die in alkoholbelasteten Familien aufwachsen, müssen mit inneren Konflikten umgehen. Hinter der Auseinandersetzung mit der elterlichen Abhängigkeit treten ihre eigenen Bedürfnisse oft zurück. Sie schwanken zwischen der Loyalität zu ihren Eltern und dem Gefühl, sich jemanden anvertrauen zu wollen. Meist bleiben sie jedoch mit ihren Sorgen allein. Hinzu kommt, dass viele Kinder ihre Situation zuhause als durchaus normal erleben, weil sie es nicht anders kennen. Deswegen ist Hilfe von außen für sie besonders wichtig." (Quelle: BZgA)

Diese Problematik hat auch der Fachdienst Gesundheit des Landkreises Vorpommern Rügen erkannt und sich für den Aufbau eines Netzwerkes für Kinder aus suchtbelasteten Familien entschieden. Mitte 2019 gab es ein erstes Treffen mit zahlreichen Kooperationspartnern aus der Region. Ziel sollte es sein, eine Übersicht über bestehende Angebote zu erfassen, gemeinsame Schnittstellen und Kooperationsmöglichkeiten zu erkennen und weitere Bedarfe herauszuarbeiten.

Auch künftig wird an diesem Thema weiter gearbeitet und ein Projekt entwickelt, in dem es um den Aufbau und die Weiterentwicklung gesundheitsfördernder Strukturen gehen soll.

Es braucht praxisorientiere Angebote – zum Wohle der Kinder!

# ARBEITSKREIS SUCHTPRÄVENTION

im April 2015 gründete sich der Arbeitskreis Suchtprävention des Landkreises Vorpommern-Rügen. Ziel dieses Bündnisses ist die Bündelung der Maßnahmen und Angebote der Suchtprävention und die Entwicklung von gemeinsamen Strategien für die regionale Prävention. Auch die KISS wirkt hier mit.

Die Wirksamkeit von Suchtprävention nach dem Lebensweltansatz ist besonders hoch hinsichtlich der Veränderungen von Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen. Dabei ist vorrangiges Ziel, negativen Folgen, die im Zusammenhang mit der Sucht auftreten, durch präventive Aktivitäten entgegenzuwirken. Hierzu ist die Ausbildung des gesundheitsförderlichen Verhaltens notwendig.

# Inhaltliche Umsetzung der Suchtprävention von 2021–2023

# Aufklärung der Gesamtbevölkerung insbesondere durch

- Zielgruppenorientierte Informationsveranstaltungen
- Projekte
- Öffentlichkeitsarbeit

# Vermittlung suchtpräventiver Haltungen und Einstellungen durch

- Ansprache von Kindern und Jugendlichen in Familie, Schule und Freizeit
- Erreichen von erwachsenen Menschen im häuslichen Umfeld, über den Arbeitsplatz und im Freizeitbereich

# Zusammenarbeit mit Multiplikatoren und Kooperationspartnern im Landkreis

Da die vorhandenen Ressourcen leider begrenzt sind, wird es ab dem Jahr 2021 die Konzentration auf die Arbeit mit einer Schule geben. Hier wird über mehrere Jahre intensiv mit allen an der Schule Beteiligten gearbeitet, also nicht nur mit Schülerinnen und Schülern sondern auch mit dem pädagogischen und technischen Personal und natürlich den Eltern.

Weiterhin werden wir Angebote für Kinder suchtkranker und/oder psychisch kranker Eltern in den Fokus nehmen sowie das Schulprogramm "Verrückt? Na und!" auch im Landkreis Vorpommern-Rügen anbieten.





# Informationen aus den Selbsthilfegruppen

# SELBSTHILFEGRUPPE SECOND CHANCE

# "Wir sind eine Gemeinschaft von Gleichen"

Nüchtern werden, nüchtern bleiben. Was sich so kurz und knapp zusammen fassen lässt, kann für einige ein schwerer Weg sein.

"Jeder, der den Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist bei uns willkommen", sagt Bodo. Er gehört seit 19 Jahren zur Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker, die sich auch in der Stralsunder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen treffen. "Unsere Mitgliederzahl schwankt wie in jeder anderen Selbsthilfegruppe auch", erklärt Bodo. Dienstags (19 Uhr), donnerstags und freitags (18 Uhr) und samstags (16 Uhr) treffen sich unterschiedliche Gruppen.

Bodo weiß, wovon er spricht, wenn er sagt, wie schwer es ist, zunächst zu erkennen, dass man selbst ein Problem mit dem Alkohol hat und sich dann diesem Problem auch zu stellen. Die Maxime bei den Anonymen Alkoholikern ist das Zwölf-Punkte-Programm. Darin wird zum einen auch der spirituelle Gedanke aufgenommen, zum anderen darauf hingewiesen, dass es ein Programm der völligen Abstinenz ist. Und natürlich geht es um die Anonymität. Doch dabei handelt es sich längst nicht nur um die Anonymität nach außen, wie Bodo erklärt. "Wir sind eine Gemeinschaft von Gleichen und dabei ist es nicht relevant, dass wir von dem anderen wissen, welchen Beruf er oder sie ausübt. Wir begegnen uns auf Augenhöhe und deshalb bleiben wir auch innerhalb der Gruppe anonym."

Doch das bedeute im Umkehrschluss nicht, dass man nicht nach außen wahrgenommen werden möchte. "Wir gehen in die Justizvollzugsanstalten, verteilen Flyer in Praxen oder nehmen an Aktionstagen etwa der Selbsthilfegruppen mit Info-Ständen teil", zählt Bodo auf und betont einen wichtigen Punkt nahezu aller Selbsthilfegruppen: "Wir wollen selbst dazu beitragen, dass Hemmschwellen abgebaut werden." Denn so wie sich das Problem des Alkoholismus quer durch alle Altersgruppen und sozialen Schichten zieht, so sind auch Menschen aller Altersgruppen und aller sozialen Schichten bei den Anonymen Alkoholikern willkommen.

Es gibt sowohl geschlossene als auch offene Treffen und Angehörigen-Meetings. "In den geschlossenen Gruppen sitzen wirklich nur die Betroffenen", erklärt Bodo. In die offenen Runden können sich Nichtalkoholiker als Beobachter hineinsetzen. Und schließlich sind die Angehörigen ein entscheidender Punkt für die Anonymen Alkoholiker. "Natürlich sind uns auch diese Menschen wichtig, denn sie leiden mindestens genauso unter der Sucht, wie der Alkoholiker selbst", sagt Bodo.

In den Gruppen gehe es darum, über Erfahrungen zu sprechen und sich Kraft und Hoffnung zu geben. "Bei unseren Treffen darf jeder seine Meinung sagen und von seinen Erfahrungen berichten, ohne dass der- oder diejenige unterbrochen wird."

▶ Wer einen ersten Kontakt mit den Anonymen Alkoholikern aufnehmen möchte, kann das über Bodo unter Telefon 0152 / 32 00 97 15. Oder über die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen unter Telefon 03831 / 252 660.

# SELBSTHILFEGRUPPE FASD

Übermäßiger Alkoholkonsum schädigt nicht nur Erwachsene, sondern hat bereits Einfluss auf das ungeborene Leben bei trinkenden Müttern. Wenn werdende Mütter während der Schwangerschaft Alkohol trinken, besteht ein hohes Risiko, dass sie ein behindertes Kind auf die Welt bringen. Fetale Alkoholspektrum-Störungen (Fetal Alcohol Spectrum Disorders, FASD) zählen zu den häufigsten angeborenen Behinderungen in Deutschland. Nach Schätzung der Bundesdrogenbeauftragten kommen hierzulande jährlich circa 10.000 Kinder auf die Welt, die unter einer Form von FASD leiden.

Es kann eine Reihe von vorgeburtlichen Schädigungen beim Kind auftreten, z.B. Gesichtsfehlbildungen, Schädigungen des zentralen Nervensystems, körperliche Fehlbildungen.

Unter dem Dach des Aktiv Verbund e.V. Pflegeeltern für Pflegekinder hat sich Ricarda Siefert dieser Problematik angenommen und eine Selbsthilfegruppe gegründet. Bei Fragen kann man sich an sie wenden und auch in Austausch mit anderen Betroffenen treten. Persönliche Treffen finden nach Absprachen statt.

▶ Kontakt: Ricarda Siefert, E-Mail: schmusekatze1905@hotmail.de

# Suchtselbsthilfegruppen

# SUCHTSELBSTHILFEGRUPPEN IM LANDKREIS VORPOMMERN-RÜGEN

# Treffen der Selbsthilfegruppen: Hansestadt Stralsund

# Anonyme Alkoholiker (AA)

Dienstag 19 Uhr, Donnerstag 18 Uhr Freitag 18 Uhr, Samstag 16 Uhr offen für Angehörige jeden 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr

Ort: KISS Stralsund, Mönchstraße 17, 18439 Stralsund

Telefon: 03831 / 25 26 60 E-Mail: kiss@stralsund.de

# Selbsthilfegruppen "Walli 7"

Dienstag 18 Uhr, Donnerstag 17 Uhr, Samstag 14 Uhr

Ort: Evangelische Suchtkrankenhilfe,

Wallensteinstraße 7 a, Eingang über Lagerstraße, 18435 Stralsund

Telefon: 03831 / 39 00 96

E-Mail: sb-stralsund@suchthilfe-mv.de

# Selbsthilfegruppe Sucht – Blaues Kreuz

Der gemeinsame Austausch findet nach Rücksprache statt.

Kontakt: Herr Fischer Telefon: 0162 / 49 99 694

#### AGAS Stralsund

Gemeinsamer Austausch jeden Dienstag um 19:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Knieper West, Lindenstraße 151, 18435 Stralsund

Telefon: 03831 / 39 35 01 Gemeindezentrum

Telefon: 03831 / 25 26 60 KISS

# Selbsthilfegruppe "Frauen und Sucht"

Gemeinsamer Austausch jeden Mittwoch um 14:30 Uhr

Ort: "Die Halle" KDW Stralsund e. V., Carl-Heydemann-Ring 150, 18437 Stralsund

Telefon: 03831 / 25 26 60 KISS Telefon: 03831 / 28 21 54 KDW

# Alkoholsucht "Klönsnack"

Gemeinsamer Austausch jeden 4. Donnerstag im Monat um 18 Uhr Ort: Sozialdiakonisches Zentrum, Hans-Fallada-Straße 10, 18435 Stralsund Telefon: 03831 / 25 26 60 KISS

-----

# Angehörige von Suchtbetroffenen

Austausch mit Gleichbetroffenen nach Bedarf

Ort: Evangelische Suchtkrankenhilfe, Wallensteinstraße 7 a, 18435 Stralsund

Telefon: 03831 / 39 00 96

E-Mail: sb-stralsund@suchthilfe-mv.de oder kiss@stralsund.de

\_\_\_\_\_

# Elternkreis suchtabhängiger Kinder

Gemeinsamer Austausch nach Bedarf am Dienstag, 4-wöchentlich um 17 Uhr

Ort: Evangelische Suchtkrankenhilfe,

Wallensteinstraße 7 a, Eingang über Lagerstraße, 18435 Stralsund

Telefon: 03831 / 39 00 96

E-Mail: sb-stralsund@suchthilfe-mv.de

Selbsthilfegr

# Suchtgruppe "Die Andere"

Gemeinsamer Austausch 14-täglich Montag um 16 Uhr

Ort: Evangelische Suchtkrankenhilfe,

Wallensteinstraße 7 a, Eingang über Lagerstraße, 18435 Stralsund

Telefon: 03831 / 39 00 96 Suchtberatung

Telefon: 03831 / 25 26 60 KISS E-Mail: kiss@stralsund.de

-----

# Glücksspiel/ Spielsucht

Gemeinsamer Austausch nach Bedarf

Ort: Evangelische Suchtkrankenhilfe, Wallensteinstraße 7 a, 18435 Stralsund

Telefon: 03831 / 39 00 96

Telefon: 0800 / 13 72 700 Beratung Glücksspielsucht

# Treffen der Selbsthilfegruppen: Insel Rügen

# Selbsthilfegruppe "Sucht Bergen"

Gemeinsamer Austausch 14-täglich Dienstag um 18 Uhr

(gerade Kalenderwochen)

Ort: Suchtberatungs- und Behandlungsstelle, Bahnhofstraße 33 a, 18528 Bergen

Kontakt: Herr Schröder

Telefon: 0176 / 55 14 32 13 oder 03838 / 25 21 89

-----

# Selbsthilfegruppe "Stranddistel" Bergen

Für Betroffene und Angehörige

Gemeinsamer Austausch 14-täglich Dienstag um 17 Uhr

(ungerade Kalenderwochen)

Ort: Hermann-Matern-Straße 34, 18528 Bergen

Kontakt: Herr Behm

Telefon: 0152 / 29 62 83 88

\_\_\_\_\_\_

# Selbsthilfegruppe "Strandgut" Sagard

Gemeinsamer Austausch jeden 1. und 4. Freitag im Monat um 18:30 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Sagard, Schulstraße 15, 18551 Sagard

Kontakt: Herr Handschuck Telefon: 0152 / 53 71 71 27

\_\_\_\_\_

# AGAS Sagard

Gemeinsamer Austausch 14-täglich Montag um 18:30 Uhr

(gerade Kalenderwochen)

Ort: Kirchliches Gemeindehaus, August-Bebel-Straße 44, 18551 Sagard

Kontakt: Herr Kersten Telefon: 03838 / 31 53 62

-----

#### AGAS Garz

Gemeinsamer Austausch nach Bedarf

Ort: Gemeinderaum der Evangelischen Kirche, Lange Straße, 18574 Garz

Kontakt: Herr Kersten Telefon: 03838 / 31 53 62

#### Blaues Kreuz Sassnitz

Gemeinsamer Austausch 14-täglich Montag um 19 Uhr (ungerade Kalenderwochen)

Ort: Haus der Landeskirchlichen Gemeinschaft, Seestraße 2, 18546 Sassnitz

Kontakt: Herr Fischer Telefon: 0162 / 49 99 694

-----

# Treffen der Selbsthilfegruppen: Nordvorpommern

# AGAS Franzburg

Gemeinsamer Austausch 14-täglich Mittwoch um 18 Uhr (gerade Kalenderwoche)

Ort: Pfarrhaus, Priesterbrink 7, 18461 Franzburg

Kontakt: Herr Jurkschat Telefon: 03831 / 49 41 60

-----

#### AGAS Barth

Gemeinsamer Austausch jeden zweiten Mittwoch um 19 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum, Papenstraße 3/4, 18356 Barth

Kontakt: Frau Beese Telefon: 038232 / 80 651

\_\_\_\_\_\_

# Selbsthilfegruppe "Spinnennetz" Grimmen

Gemeinsamer Austausch jeden Dienstag um 10 Uhr

Ort: Sozialbetreute Hilfen e. V.,

Begegnungsstätte "Lichtblick", Bertolt-Brecht-Straße 42, 18507 Grimmen

Telefon: 038326 / 84 565

-----

# Suchtgruppe Männer Fäsekow

Gemeinsamer Austausch monatlich nach Absprache Dienstag 9 – 11:30 Uhr

Ort: Familienhilfezentrum, Dorfstraße 20, 18513 Fäsekow

Kontakt: Frau Kramer Telefon: 038334 / 416

\_\_\_\_\_

# Frauen in besonderen Problemlagen Fäsekow

Gemeinsamer Austausch monatlich nach Absprache Dienstag 9 – 11:30 Uhr

Ort: Familienhilfezentrum, Dorfstraße 20, 18513 Fäsekow

Kontakt: Frau Kramer Telefon: 038334 / 416

# Selbsthilfegruppe "Recknitz"

Beratungsgespräche für Betroffene und Angehörige Gemeinsamer Austausch jeden Donnerstag um 16 Uhr

Ort: DRK Kreisverband Nordvorpommern e. V., Körkwitzer Weg 43, 18311 Ribnitz-Damgarten

Kontakt: Herr Schumacher Telefon: 0152 / 22 28 33 359

-----

# Selbsthilfegruppe Sucht "RIDAUM" Ribnitz-Damgarten

Gemeinsamer Austausch jeden Donnerstag um 16 Uhr

Ort: Bodden-Kliniken RDG GmbH, Langzeittherapie für mehrfach geschädigte

Alkoholkranke, Sandhufe 1, 18311 Ribnitz-Damgarten

Kontakt: Herr Gutjahr Telefon: 03821 / 88 830

# Selbsthilfegruppe Alkohol "Second Chance" Ribnitz-Damgarten

Gemeinsamer Austausch jeden Donnerstag um 18:30 Uhr

Ort: Evangelische Suchtkrankenhilfe,

Sucht- und Drogenberatungsstelle, Körkwitzer Weg 48, 18311 Ribnitz-Damgarten

Telefon: 03821 / 39 00 069

-----

# Anonyme Alkoholiker Ribnitz-Damgarten

Gemeinsamer Austausch jeden Mittwoch um 18:30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum RDG, Gustav-Adolf-Demmler-Straße 6,

18311 Ribnitz-Damgarten Kontakt: Herr Krumm Telefon: 0176 /46 604 243



# Kontakt

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS) Anke Landgraf Telefon 03831 / 25 26 60 Telefax 03831 / 25 25 26 61

E-Mail: kiss@stralsund.de Internet: www.kiss-stralsund.de

Mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Nord



Impressum: Herausgeber: KISS mit Unterstützung durch die Hansestadt Stralsund/Amt für Kultur, Welterbe und Medien, Fotos: Bilder wurden von den jeweiligen Institutionen/Unternehmen zur Verfügung gestellt, Hansestadt Stralsund, Titelbild: Howdy Hada für pexels, Stand November 2020, Änderungen vorbehalten!