



Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Jahresrückblick 2014

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde,

ein turbulentes Jahr geht zu Ende. Auch diesmal möchten wir Sie zu einem Rückblick auf die Familien-Selbsthilfe Psychiatrie 2014 einladen.

Wir verbinden damit ein ganz herzliches Dankeschön an all diejenigen, die unsere Arbeit mit Herz, Verstand, aber auch mit ganz praktischer Hilfe vorangebracht und begleitet haben.

Gleichzeitig möchten wir auch all, jenen, die erst in diesem Jahr mit uns und unserem Verband in Kontakt gekommen sind, "Hallo" sagen und sie informieren über die Belastungen und Ressourcen der zahlreichen Familien mit psychisch kranken Menschen in Deutschland, die unsere Selbsthilfeorganisation seit nunmehr fast 30 Jahren vertritt. Hier tut nach wie vor Aufmerksamkeit und Unterstützung not.

Wir zählen auf Sie!

Jhnen allen sowie Jhren Familien ein frohes Weihnachtsfest

und ein gutes Neues Jahr!

**Vorstand und Mitarbeiterinnen
des BApK e.V.**



Neuer BApK-Vorstand gewählt



(v.l.n.r.: Willy van Driessche, Karl Heinz Möhrmann, Dr. Rüdiger Hannig, Gudrun Schliebener, Christian Zechert, Dr. Friedrich Leidinger, Dieter Otte)

Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung des Angehörigenverbandes am 15. Juni in Hannover wurde turnusgemäß ein neuer Vorstand gewählt. Bestätigt in ihrem Amt wurde Gudrun Schliebener aus Herford als Vorsitzende und Karl Heinz Möhrmann aus München als stellvertretender Vorsitzender. Neu im geschäftsführenden Vorstand sind Willy van Driessche aus Erlangen als Schatzmeister und Christian Zechert aus Detmold, der das Amt des Schriftführers übernimmt. Beisitzer sind Dieter Otte aus Berlin, und Dr. Rüdiger Hannig aus Kiel sowie, neu im Vorstand, Dr. Friedrich Leidinger aus Hürth.

Ausgeschieden aus dem Vorstand sind Eva Straub und Dr. Ingrid Bräunlich. Ebenfalls nicht mehr für den Verband tätig ist die langjährige Geschäftsführerin Leonore Julius. Damit verbunden ist der herzliche Dank an die ausgeschiedenen Aktivistinnen.

Herzlichen Glückwunsch zur Wahl und in der kommenden Legislaturperiode viel Energie, Erfolg und Durchsetzungskraft für die Anliegen der Angehörigen psychisch kranker Menschen auf der Bundesebene!



Länderrat Hannover

Die BApK-Mitgliederversammlung fand in diesem Jahr im Rahmen des jährlichen traditionellen Länderrates der Landesverbände der Angehörigen in Hannover statt. Eingeladen hatte der niedersächsische Landesverband, der AANB, aus Anlass seines 25. Jahrestages. Damals, vor 25 Jahren, als der Verband den Eintrag ins Vereinsregister beantragte, gab es große psychiatrische Krankenhäuser und kaum ambulante Angebote. Die Angehörigen der Kranken hatten einen schlechten Stand gegenüber professionell Helfenden. Sie litten einsam und hilflos und mussten sich den Platz als "Interessenvertreter" in den psychiatrischen Gremien erst mühsam erkämpfen.

Inzwischen gibt es viele Freunde bei den professionell in der Psychiatrie tätigen Menschen. Es existieren an vielen Orten Selbsthilfegruppen von Angehörigen. Die Landkarte der ambulanten Angebote füllt sich, und es sind gar nicht so viele Angehörige in der Lage, in psychiatrischen Fachgremien mitzuarbeiten, wie es gewünscht und möglich wäre. Rose-Marie Seelhorst, die Vorsitzende des Landesverbandes, konnte ganz viele Glückwünsche und die Würdigung ihrer langjährigen Tätigkeit aus der Landespolitik und von Unterstützern und Mitstreitern entgegen nehmen.

Zu diesen Erfolgen gratulieren wir ganz herzlich! Das gilt genauso für den Berliner Landesverband, der ebenfalls in diesem Jahr seinen 25. Geburtstag feiern konnte.

Um Erfolge, aber auch die ganz alltäglichen Mühen der ehrenamtlichen Arbeit in der Angehörigenbewegung in den einzelnen Ländern und auf Bundesebene ging es dann auch in den Vorträgen und Workshops des Länderrates. Daneben war auch wieder gegenseitige Stärkung durch Austausch, Ermutigung und das Erleben von Anteilnahme und Solidarität der Angehörigen ein Aspekt, der diese Form der Begegnung so wichtig und unverzichtbar macht.



Aggression und Gewalt in Familien Schwerpunktprojekt BAPK 2014

Wer die Debatten und Veröffentlichungen der letzten Jahre zu Häufigkeit und Anlässen aggressiver Vorfälle verfolgt, könnte meinen, es gebe durch psychische Krisen ausgelöste Aggressivität und ihre Folgen ausschließlich in psychiatrischen Kliniken.

Was aber geschieht in den Familien, in denen ein schwer psychisch erkranktes Familienmitglied lebt? Hinter den generellen Begriffen von „Gewalt“ verbirgt sich häufig ein komplexes, dynamisches Geschehen mit eigener Historie und fast immer mehreren Akteuren neben dem Betroffenen. Begleitet werden solche Situationen nicht selten von Überforderung, Demütigung, Überwältigung, Missverständnissen, Verkennung, Ängstigung, Kränkung, und als „Ultima Ratio“ folgt die Zwangsmaßnahme. Dies sind häufig begleitende emotionale Merkmale für Betroffene, Angehörige und auch Professionelle. Beschämend können sie für alle sein.

Die häusliche Situation von Familien mit einem erkrankten Familienmitglied wird in der fachpolitischen Diskussion, aber auch in der klinischen Forschung so gut wie völlig ausgeblendet. Die empirischen Befunde über Häufigkeit, Anlässe und Formen psychisch bedingter Gewalt in Familien sind trotz guter Datenlage über die Häufigkeit von allgemeiner häuslicher Gewalt rar. Noch weniger kann man erfahren, wie manche betroffenen Familien mit Konfliktsituationen, die zum Teil hoch angespannt sind, umgehen. Manche Familien sind überfordert, andere durchaus in der Lage, solche Situationen ohne Hilfe Dritter zu bewältigen. Es ist ein Irrglaube, nur Professionelle könnten mit aggressivem Verhalten von psychisch Kranken fachgerecht umgehen. Keiner ist als Angehöriger stets nur hilflos, nur Opfer, immer auf Hilfe angewiesen.

Was können Angehörige tun, was brauchen Angehörige?

Das ist die Frage, die sich der BAPK in einem Schwerpunktprojekt für 2014 und 2015 stellt. Ziel ist, dass auch in Familien mit einem psychisch erkrankten Mitglied ein offener Umgang mit dem Thema Gewalt im Kontext psychischer

Erkrankung mehr als bisher möglich sein sollte. Das beinhaltet im ersten Schritt eine Enttabuisierung des Themas familiärer Gewalt, weg von der Schuldfrage, hin zu der Frage nach der Vermeidung von Gewalt. Es gilt zu verdeutlichen, dass betroffene Familien nicht isolierte alleinige Opfer schwieriger Situationen sind, sondern es in zahlreichen Familien zu aggressiven Situationen kommen kann.

Vor diesem Hintergrund galt es, zur Darstellung der Problemlagen in ersten Schritten auch objektiver Daten zu gewinnen.

Im nächsten Schritt geht es um die Entwicklung präventiver Strategien, die Familien helfen, bewusster mit eskalierenden Situationen umzugehen. Hier ist - unabhängig von der Schuldfrage - zu klären, welche Provokationsfaktoren es gibt. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Angehörige anders als z.B. Kliniken über kein förmliches Instrumentarium verfügen, um mit eskalierenden Situationen umzugehen. Sie verfügen aber über ein großes informelles Wissen im Umgang mit angespannten Situationen. Dies gilt es überhaupt erstmalig zu erfassen und nutzbar zu machen.

Neben einer Literaturrecherche sowie intensiven Kontakten mit Forschungsnetzwerken zu Deeskalation und Gewalt im psychiatrischen Kontext hat der BAPK in diesem Jahr mit zwei Befragungen erste Daten erhoben. Neben einer quantitativen Befragung in einigen Landesverbänden wurde eine Online-Befragung entwickelt, die es Teilnehmenden anonym ermöglicht, über ihre Erfahrungen zum Umgang mit Aggression und Gewalt, ihre Bewältigungsstrategien und nötige Unterstützungsangebote zu berichten.

Informationen und der Link zur Befragung:

<http://www.psychiatrie.de/bapk/>

Im nächsten Jahr soll das Projekt, das vom Bundesministerium für Gesundheit unterstützt wird, fortgesetzt werden. Dann geht es u.a. um folgendes:

- Pilotworkshop für betroffenen Angehörige zur Vermittlung von Strategien zur Prävention und Deeskalation im Umgang mit angespannten Situationen und zur Reflexion der eigenen Erfahrungen

- Konzeption einer Informationsbroschüre für Angehörige
- Anforderungskatalog für Unterstützungsmaßnahmen durch das medizinische und soziale Versorgungssystem



OpenFace Angehörigenverband im "Medienprojekt"

Psychische Erkrankungen, ihre Ursachen, Folgen und Auswirkungen haben in den letzten Jahren zunehmend Interesse und einen Platz in der Berichterstattung der Medien gefunden. Wir beteiligen uns als Angehörigenverband nunmehr im dritten Jahr aktiv im Rahmen des Medienprojektes beim Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit und wollen einen Schritt weitergehen und als Betroffene und Angehörige einen Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit bei diesem Thema übernehmen.

In der dafür eigens konzipierten „Open Face“-Kampagne ging es darum, Erfahrungen von Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, im Umgang mit der Öffentlichkeit zu sammeln.

Wir wollten durch individuelle Lebensgeschichten heraus bekommen, was helfen könnte für einen selbstbewussten und selbstbestimmten Umgang mit der Öffentlichkeit und den Medien. Wir wollten Mut machen, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und gut gerüstet und begleitet als Gesprächspartner für Medienkontakte zur Verfügung zu stehen. In zahlreichen Interviews haben wir diese Erfahrungen gesammelt.

Die Ergebnisse der bundesweiten Befragungsaktion werden anonym ausgewertet. Die Geschichten und Erfahrungen werden in Absprache mit den TeilnehmerInnen auf einer Internetplattform präsentiert. TeilnehmerInnen, die sich aktiv an der OpenFace-Kampagne beteiligen haben, erhalten die Möglichkeit zur Mitgestaltung eines Netzwerkes der Selbsthilfe zur Zusammenarbeit mit den Medien.



Medientraining für die Selbsthilfe Ein Seminar mit Frauke Oppenberg



Das dritte und letzte Seminarwochenende unserer Veranstaltungsreihe zur Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen fand im März dieses Jahres in Fulda statt. Ein dreitägiges intensives Medientraining gab das nötige Knowhow und auch den richtigen Kick für zum Teil schon geplante öffentliche Auftritte und den direkten Kontakt zu Medienvertretern. Als Referentin konnten wir Frauke Oppenberg vom Radio Berlin Brandenburg gewinnen, die als Radio- und Fernsehjournalistin, als Referentin zum Thema für die Aids-Selbsthilfe sowohl journalistische wie methodische Erfahrungen in das Seminar einbrachte.

Zentrales Thema war diesmal der persönliche Kontakt mit Journalisten. Denn immer, wenn es um Entstigmatisierung und die journalistische Darstellung von psychisch kranken Menschen und ihren Familien geht, stehen die Betroffenen selbst im Mittelpunkt. Journalisten wollen für ihre Leser, Zuhörer oder Zuschauer den unmittelbaren Einblick in die Lebenswelt und die Erfahrungen mit psychischer Erkrankung. Und die Selbsthilfeverbände wollen genau dies vermitteln. Also alles paletti?

Dass dies keineswegs immer so ist, merken die Aktivisten der Selbsthilfe spätestens, wenn es um die konkrete Suche nach Gesprächspartnern oder Protagonisten für journalistische Beiträge geht. Und ist dann endlich ein Interessent für

ein Interview oder eine Talkshow gefunden, macht der- oder diejenige oft nicht nur gute Erfahrungen, fühlt sich nicht richtig „verstanden“ oder kann die eigenen Erfahrungen nicht adäquat vermitteln. Deshalb ging es in dem Wochenendseminar um die eigenen Möglichkeiten und Grenzen im direkten Kontakt „mit den Medien“. Dabei wurden solche Fragen wie: Wie präsentiere ich mich und meine Erfahrungen im direkten Gespräch und vor der Kamera? Wie wirke ich authentisch, wie kann und muss ich mich schützen? heiß diskutiert.

Ein weiterer Schwerpunkt waren rechtliche Fragen bei der Zusammenarbeit mit Journalisten. Die Referentin vermittelte aus der eigenen beruflichen Erfahrung Kenntnisse über das, was Medienvertreter wollen, dürfen und müssen. Das kann die potentiellen Interviewpartner vor ungunstigen Erlebnissen bewahren und für ein Gespräch mit Journalisten Sicherheit und Selbstbewusstsein geben.



BApK gestaltet Fachtag Seelische Gesundheit im Betrieb



Im Rahmen der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit im Oktober 2014 erhielt der BApK die Gelegenheit, in Erlangen eine Veranstaltung zum Thema „Strategien für den Umgang mit psychisch kranken Mitarbeitern“ auszurichten. Dazu eingeladen hatte das Gesundheitsamt der Stadt in Zusammenarbeit mit der IHK, der Siemens BKK sowie dem Landkreis.

Deutlich wurde an diesem arbeitsintensiven Tag, dass das Thema Arbeit und psychische Gesundheit jeden irgendwie betrifft. Diese persönlichen Erfahrungen und das Wissen um psychische Gesundheit oder Krankheit wurden in allen Workshops stark diskutiert. Einstimmig herrschte die Meinung, es gibt noch viel zu tun. Positiv waren in dieser Hinsicht Berichte aus Unternehmen, die bereits konkrete präventiv wirkende Maßnahmen umsetzen.

Gerne nutzten die TeilnehmerInnen auch die Chance, offen mit Menschen, die eine psychische Erkrankung haben zu diskutieren und Schilderungen der Arbeitswelt aus deren Blickwinkel zu hören. Diese Darstellungen aus Betroffenenensicht können für Arbeitgeber der Anfang für mögliche Schritte sein, um mit einem psychisch erkrankten Arbeitnehmer adäquate Vereinbarungen zu treffen.

Zum Abschluss der Veranstaltung erläuterte Christian Gredig im Plenum das bewährte H-I-L-F-E Konzept, das der BApK im Projekt "Psychisch krank im Job" entwickelt hat, als good practice.

Mit vielen Eindrücken, Ideen und auch Vorsätzen bei allen Beteiligten endete die Tagung.



Wissen-Können-Handeln Kompetenzerweiterung für Selbsthilfe- BeraterInnen



Ende Oktober war es wieder soweit: Der BApK lud ein zum Wochenendseminar für BeraterInnen. Die Barmer GEK ermöglichte dieses Projekt

des BAPK für TeilnehmerInnen aus der Selbsthilfe zum Thema psychische Erkrankungen/ seelische Gesundheit, die als Betroffene oder Angehörige Erfahrungen in der ehrenamtlichen Selbsthilfe-Beratung – z.B. als GruppenleiterIn oder in der Telefon- oder Emailberatung – mitbringen. Von Beginn an war neben Wiedersehensfreude eine große Lust im Raum spürbar, möglichst viele neue Fakten, Tipps, Anregungen und Erfahrungen mit nach Hause zunehmen. Das angebotene Themenspektrum war sehr breit gefächert. Entsprechend heterogen war der ReferentInnenkreis zusammengesetzt: Betroffene, Angehörige, Psychiater, Juristen, Journalisten und Pädagogen. Aus dieser Vielfalt von Wissen und Erfahrungen konnten die TeilnehmerInnen nach individuellen Interessen und Bedürfnissen ihr eigenes Fortbildungsprogramm zusammenstellen. Und: es gab genug Raum für Nachfragen sowie zum Austausch unterschiedlicher Standpunkte. All das diente zur Klärung und regte zum Weiterdenken an. Bei der Feedback-Runde am Schluss gab es durchweg positive Rückmeldungen. Besonders oft wurde der harmonische Austausch von Betroffenen und Angehörigen herausgestellt als „trialogische Fortbildung“.

Ein SeeleFon-Berater und Teilnehmer der Veranstaltung resümierte: "Mich persönlich beschäftigt seit über 10 Jahren das Thema Schizophrenie. Dazu gab uns die Referentin einen authentischen Einblick, wie sie selber Schizophrenie und Psychosen erfahren und verstehen gelernt hat; und wie es ihr gelungen ist, sich sowohl von verwirrenden Psychose-Erlebnissen zu distanzieren als auch in ihr Leben zu integrieren.

Vom 20. – 22. März 2015 wird mit Unterstützung der Barmer GEK der zweite Teil dieses Projektes durchgeführt. Die Anmeldebedingungen sind vorab unter www.bapk.de einsehbar.



Angehörige leisten Teilzeitjob als Unterstützter

Erste Ergebnisse einer europaweiten Befragung von EUFAMI



Fast drei Viertel der Angehörigen von an Schizophrenie erkrankten Menschen in Deutschland sind hauptsächlich oder alleine für deren Betreuung zuständig und dadurch einer enormen emotionalen, physischen und auch finanziellen Belastung ausgesetzt. Das geht aus den ersten Ergebnissen einer großen internationalen Studie hervor, die von der European Federation of Associations of Families of People with Mental Illness (EUFAMI) in Zusammenarbeit mit der Universität Leuven/Belgien durchgeführt wird. Im Rahmen einer Pressekonferenz zum Welttag für Seelische Gesundheit, der 2014 "Leben mit Schizophrenie" zum Thema hatte, stellt die deutsche EUFAMI-Repräsentantin Janine Berg-Peer fest: "Viele der betreuenden Angehörigen sind oft jahrelang nicht in der Lage, eine Auszeit zu nehmen und erreichen häufig ihre persönliche Belastungsgrenze."

Die ersten Forschungsergebnisse des noch andauernden "EUFAMI Carers' Survey" liegen jetzt vor und basieren auf Befragungen in Frankreich, Deutschland, Italien, Spanien, Großbritannien, Australien und Kanada. Aus Deutschland liegen die Ergebnisse von 60 befragten Angehörigen vor. "Die aktuellen Studienergebnisse offenbaren nicht nur den unglaublichen Einsatz, den die

Angehörigen schizophrener Erkrankter zeigen. Sie verdeutlichen auch, wie belastend die Pflege für das Leben der Angehörigen ist.

Sorgen um die eigene Zukunft - und um die der erkrankten Angehörigen

Angehörige kümmern sich durchschnittlich 19 Stunden (Deutschland) bzw. 23 Stunden pro Woche (international) um ein Familienmitglied mit Schizophrenie - das entspricht einem Teilzeitjob. Im Schnitt üben sie diese Funktion bereits seit 16 Jahren aus und müssen dies sehr wahrscheinlich für den Rest ihres Lebens weiterhin tun, da die Schizophrenie-Erkrankung meist lebenslang ist und ohne viel Spielraum für Atempausen verläuft. Da meist die eigenen Kinder betreut werden (Deutschland: 87%, international: 84%), sind viele Studienteilnehmer/innen tief besorgt darüber, wie es weitergehen soll, wenn sie sich selbst nicht mehr kümmern können. Hinzu kommen die finanziellen Belastungen durch die Betreuungsaufgabe.

Mehr Unterstützung durch Fachpersonal erwünscht

Der Ländervergleich zeigte, dass Angehörige in Deutschland insgesamt unzufriedener mit der professionellen Unterstützung durch Ärzte und Pflegepersonal sind, dafür aber zufriedener mit Patienten- und Angehörigen-Verbänden als die Gesamtheit der Befragten. "Das Fachpersonal im Gesundheitswesen sollte stärker dafür sensibilisiert werden, die Funktion und Leistung von Angehörigen anzuerkennen. Optimal wäre es, wenn sie die Familienmitglieder als PartnerInnen sehen und mit ihnen zusammenarbeiten würden, um langfristig bessere Ergebnisse für die Betroffenen zu erzielen", betonte Janine Berg-Peer. Sie wies auf die Dimension des Betreuungsaufwands hin: "In der EU kümmern sich täglich schätzungsweise zehn Millionen Menschen um ihre schwer psychisch erkrankten Angehörigen. Sie sind engagiert und durch die familiäre Nähe zum/zur Patienten/in in hohem Maße emotional selbst betroffen." Die Arbeitskraft all dieser Menschen sei ein Rettungsanker für die Gesellschaft. "Wir müssen sicherstellen, dass ihr Beitrag anerkannt wird, sie geschützt

und unterstützt werden und dass ihre Stimmen gehört werden."

Diskussionen über die aktuelle Studie können Sie auf der Facebook-Seite der EUFAMI verfolgen:

<https://www.facebook.com/pages/EUFAMI/127281550633653>

und über Twitter unter Verwendung der Hashtags #WMHD14 und #livingwithschizophrenia.



Überarbeitete Neuauflage: Mit psychischer Krankheit in der Familie leben



In 5. aktualisierter Neuauflage ist der bewährte Angehörigenratgeber 2014 in Herausgeberschaft des BAPK in diesem Jahr wieder erschienen.

Der Ratgeber wurde von der Stiftung Gesundheit zertifiziert. Er vermittelt das gesammelte diagnoseübergreifende Wissen der Angehörigen-Selbsthilfe und bietet grundlegende Unterstützung für das Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen. Über 50% der Menschen mit einer psychischen Krankheit werden von ihren Angehörigen betreut. Eine Aufgabe, die Familien und Freunde schnell an eigene Belastungsgrenzen bringt und immer auch mit

Schuld, Scham und Ausgrenzung konfrontiert. In diesem Ratgeber finden sie Unterstützung: Er informiert umfassend über die häufigsten psychischen Krankheiten, über psychotherapeutische Verfahren sowie über den Einsatz und die Wirkung von Psychopharmaka. Man kann die wichtigsten Rechtsbegriffe nachschlagen und Anlaufstellen im Hilfesystem und der Selbsthilfe finden.

Fazit: Wer gut informiert ist, kann leichter Grenzen ziehen, Vorurteilen gelassener begegnen und sich selbst notwendige Hilfen holen.



BApK-Website für Inhalt und Transparenz der Informationen zertifiziert



Wann sind Gesundheitsinformationen im Internet verlässlich? Diese Frage wird immer bedeutender. Denn neben hochwertigen, unabhängigen Angeboten gibt es zahlreiche dubiose Websites, die Produktwerbung als Gesundheitsinformation tarnen oder Fehlinformationen verbreiten. Mit dem Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V.-Gütesiegel werden in einem aufwendigen Qualitätsprozess hochwertige Gesundheitsinformationen im Internet zertifiziert.

Wir haben uns dieser Herausforderung gestellt und freuen uns, dass in diesem Jahr die Homepage des BApK erfolgreich bewertet werden konnte. Das von afgis e.V. entwickelte Prüfverfahren basiert auf international anerkannten Standards. Unser Angebot erfüllt die afgis-Transparenzkriterien.

Das Gütesiegel zeigt Nutzern, dass das Angebot die Prüfung erfolgreich bestanden hat. Anbieter dürfen das Logo vom Zeitpunkt der positiven Prüfung an jeweils für die Laufzeit von einem Jahr auf ihrer Website führen:

- Mit einem Klick auf das Qualitätslogo gelangen Interessierte zu einer anbieterunabhängigen Datenbank.
- Hier finden sie alle wichtigen Angaben über das Internetangebot und den Betreiber der Seite.
- Der Leser sieht, wie und mit welcher Motivation ein Anbieter von Gesundheitsinformationen arbeitet.
- Er kann besser abschätzen, wie verlässlich die Informationen sind.

Zu finden ist unsere Homepage unter:

www.bapk.de

Hier gibt es aktuelle Informationen, Sie können unseren Newsletter abonnieren, zu unseren Schwerpunktprojekten recherchieren, unsere Publikationen bestellen oder ganz einfach "stöbern" und mit uns ins Gespräch kommen. Schauen Sie doch mal vorbei!



Und zum guten Schluss: Vielleicht überlegen Sie gerade, wie Sie unsere Arbeit unterstützen können?

Ganz einfach: Unterstützen Sie uns durch eine Fördermitgliedschaft!

Einen Antrag finden Sie als Beilage dieses Weihnachtsbriefes.

