

Was Corona mit Klienten macht

Die meisten Klient/innen kommen mit den Corona-Einschränkungen gut zurecht. In den Erstgesprächen behandeln wir überwiegend ähnliche Problematiken wie vor der Pandemie. Dennoch gibt es Klient/innen, die durch den Lockdown in eine tiefe depressive Phase gerutscht sind. Hier ein Beispiel, bei dem der Name der Klientin geändert wurde.

Frau M. ruft mich an einem Mittwoch an. Sie kennt mich bereits von Beratungsgesprächen, die sie zwei Jahre zuvor in Anspruch genommen hat. Damals ging es um Probleme an ihrem Arbeitsplatz. Dieses Mal wurde sie von ihrer Psychiaterin geschickt, die ihr dringend empfahl, sich erneut beraten zu lassen. Frau M. erzählt mir, dass es ihr vor zwei Jahren wieder sehr gut ging nach unseren Gesprächen. Sie hatte von ihrer Ärztin Antidepressiva erhalten, die ihr, neben unseren Sitzungen, gut über die beruflichen Konflikte hinweggeholfen hätten. Inzwischen ist Frau M. berentet und führte bis vor kurzem ein ruhiges Leben, in dem sie regelmäßig an Yogakursen teilnahm und zusammen mit ihrem Mann den Garten pflegte. Ihr Mann war nach einer Krebserkrankung zwar schwer angeschlagen, versuchte aber, sich schrittweise sein aktives Leben zurückzuerobern. Das

Ehepaar M. liebte es zu reisen, sich mit Bekannten zu treffen oder sich um die Enkelkinder zu kümmern. Nach knapp zwei Jahren konnte Frau M. ihre Tabletten gegen die Depressionen ausschleichen lassen und sie zu guter Letzt ganz absetzen.

Doch dann kam Corona. Der Yogakurs konnte nicht mehr stattfinden. Bekannte zu treffen war nicht mehr möglich, und durch die Krebserkrankung des Mannes wuchs die Angst vor einer möglichen Infektion. Auch die Betreuung der Enkelkinder fiel dem zum Opfer. Jeglicher Lebensaufgaben beraubt und ohne Tagesstruktur fiel Frau M. in eine weitere schwere, depressive Phase. Sie blieb bis mittags in ihrem Bett liegen, fühlte sich wie angebohrt in ihrem Bett. Die Katzen wurden gefüttert, danach schlich sich Frau M. aber wieder zurück in ihr Schlafzimmer. Auch dem Ehemann ging es zunehmend schlechter. Frau M. konnte ihn immer seltener zu einem Spaziergang motivieren. Am Ende hielt er es keine 15 Minuten mehr im Freien aus. Herr M. wurde zunehmend unleidlich. Seine Frau konnte ihm nichts mehr recht machen, er hatte an allem etwas auszusetzen. Frau M. musste immer mehr pflegerische Aufgaben für ihren Mann übernehmen, war damit aber völlig überfordert. Es entwi-

ckelte sich eine hochangespannte Atmosphäre. Als Herr M. seine Frau wieder einmal dafür rügte, dass sie sein Abendbrot zu dick mit Butter bestrichen hätte, eskalierte die Situation und Frau M. schlug ihrem Mann ins Gesicht. Das war der Zeitpunkt, an dem Frau M. begriff, dass sich in ihrem Leben etwas ändern musste. Sie rief ihre Ärztin an und ließ sich wieder Antidepressiva verschreiben. Zusätzlich suchte sie sich Hilfe in unserer Beratungsstelle. Froh darüber, dass sie für eine Beratungsstunde das Haus nicht verlassen musste, nahm sie das Angebot der telefonischen Beratung gerne in Anspruch.

Für ihren Mann wurde ein Pflegedienst organisiert. Frau M. rief ihre Tochter an und redete sich ihren Frust von der Seele. Anfänglich besuchte sie die Tochter wieder regelmäßig. An den Tagen, an denen die Tochter kam, stand Frau M. um 10.00 Uhr auf, putzte die Wohnung und schaffte es sogar, endlich die Weihnachtsdekoration gegen die Osterdekoration einzutauschen. Leider blieben die Besuche nach einigen Wochen wieder aus und Frau M. verfiel in ihre morgendliche, depressive Stimmung.

Frau M. hatte inzwischen wieder einen Termin in der Beratungsstelle. Sie hat versucht, ihren Mann mit ihrem Leid zu konfrontieren. Dieser war schockiert zu erfahren, wie sehr seine Frau unter seinen Verstimmungen litt. Seitdem versucht er, sein Verhalten zu ändern.

Es sind nur langsame, kleine Schritte, die Frau M. aus der Depression führen, doch sie werden gegangen...

Sonja Dobmeier

Ein persönlicher Rückblick auf 20 Jahre SpDi



Unsere Kollegin Gerlinde Zölich beendet zum 31. August 2021 mit Beginn der Freistellungsphase der Altersteilzeit ihre aktive Dienstzeit. Sie ist seit fast 20 Jahren in unserer Au-

Benstelle in Tirschenreuth als Diplom-Psychologin und seit 25 Jahren bei der Caritas tätig.

Aus diesem Anlass haben wir sie über ihre Erfahrungen in den vergangenen 20 Jahren befragt.

Wie haben sich die Aufgaben des SpDi in den letzten 20 Jahren entwickelt?

Trotz der besser ausgebauten ambulanten und stationären Hilfsangebote ist der Beratungsbedarf für Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen weiterhin sehr hoch. Zum einen haben psychische Erkrankungen zugenommen, zum anderen ist auch die Bereitschaft, professionelle Hilfe anzunehmen, gestiegen. Wir sind oftmals erste Anlaufstelle für unsere Klient/innen, was auch daran liegt, dass unser Angebot niedrigschwellig und flexibel ist, und wir zeitnahe Termine anbieten können. War es vor 20 Jahren vorwiegend die Betreuung von chronisch psychisch kranken Menschen, sind es nun Klient/innen mit akuten seelischen Problemen und oft auch mit psychotherapeutischem Hilfebedarf. Die gute Vernetzung mit anderen sozialpsychiatrischen Einrichtungen ist inzwischen selbstver-

ständig. All diese Entwicklungen sind nicht zuletzt auch der guten fachlichen Arbeit und der aktiven Öffentlichkeitsarbeit des SpDi geschuldet.

Welche Erfahrungen aus deiner Beratungstätigkeit sind für dich besonders wichtig?

Eine gute tragfähige Beziehung zu der/dem Klient/in, in der sie/er sich als Mensch angenommen, respektiert und wertgeschätzt fühlt, ist für mich die Grundvoraussetzung jeder Beratung. Fachwissen oder therapeutische Anregungen und Techniken mögen zwar auch wichtig sein, werden jedoch nur angenommen, wenn die Beziehung passt. In der Beziehung zur/zum Berater/in können unsere Klient/innen eine positive Beziehungserfahrung machen, weil sie mit ihren Schwächen und Unzulänglichkeiten so akzeptiert werden wie sie sind. Dies entspricht auch der christlichen Grundhaltung.

Es erwies sich nicht nur während der Pandemie als wichtig, aktiver auf Klient/innen, insbesondere auf Alleinstehende oder Einsame, zuzugehen. Denn: Seelisches Leid ist leise! Damit meine ich, dass Menschen in schweren seelischen Krisen oftmals nicht in der Lage sind, sich selbst Hilfe zu holen. Wenn Klient/innen motiviert sind, in die Beratungsstelle zu kommen, ist es nicht zugleich selbstverständlich, dass sie auch motiviert sind, an den Problemen etwas zu verändern. Deshalb sollten anfangs die persönlichen Ziele und Erwartungen eingehend geklärt werden. Und zuletzt: Entwicklungen brauchen Zeit!

Was hat dir an der Arbeit beim SpDi besonders gefallen?

Besonders gefallen hat mir die Vielfältigkeit der Arbeit, die unterschiedlichen Lebenssituationen und Anliegen unserer

Klient/innen. Spannend empfand ich die persönlichen Entwicklungen von Menschen, die ich in 20 Jahren begleiten konnte. Besonders gerne denke ich auch an die vielen Depressionsbewältigungsgruppen, in denen es neben ernsten Themen auch humorvoll zugeht und viel gelacht wurde. Zudem konnten die Teilnehmer/innen in der Gruppe erfahren, dass Probleme etwas „Normales“ sind und sie sich dessen nicht zu schämen brauchen. Nicht zuletzt denke ich gerne an die positiven Rückmeldungen von Klient/innen, wenn ich weiterhelfen konnte.

Dann sind da auch noch meine Kolleg/innen: Wir sind ein gut eingespieltes Team, der kollegiale Umgang ist stets freundschaftlich und wertschätzend. Das erleichtert die Arbeit mit schwierigen Themen enorm! Das gemeinsame Entwickeln von neuen Ideen, Konzepten und Angeboten war für mich sehr inspirierend. Besondere Highlights waren die Klausurtagungen und Projekttag.

Ja, das gesamte Team werde ich schon sehr vermissen! 😞😞😞

Was würdest du im Nachhinein anders machen?

Ich wünschte, ich hätte öfters den Mut gehabt, meinen Standpunkt bei Unstimmigkeiten und Ungerechtigkeiten konsequenter zu vertreten und damit auch einen offenen Konflikt oder Nachteile zu riskieren.

Was wünschst du dir für die weitere Entwicklung des SpDi?

Wegen der bereits hohen Auslastung wäre es sinnvoll, den Fokus noch mehr auf inhaltliche und methodische Schwerpunkte zu legen, z.B. in Form von internen Fortbildungen oder Fallarbeit. Ich denke dabei auch an eine Spezialisierung der Mitarbeiter/innen der verschiedenen Be-

rufungsgruppen, da nicht jeder alles gleich gut können muss. Dies wäre auch im Sinne des multiprofessionellen Ansatzes. Auch wünsche ich mir, dass die Krankenkassen, die 2003 aus der Pauschalfinanzierung ausgestiegen sind, sich wieder in irgendeiner Weise an der Finanzierung der SpDis mitbeteiligen, da wir viele Versicherte vorübergehend mitbetreuen, die keinen zeitnahen Therapieplatz bekommen. Für die Mitarbeiter/innen wünsche ich mir, dass sie auch auf ihre eigene seelische Gesundheit gut achten.

Und was kommt jetzt, welche Pläne hast du für die Zeit nach der Caritas?

Zunächst möchte ich alles etwas ruhiger angehen, ich freue mich, dass nicht mehr alles so getaktet ist. Auch dass ich mehr Zeit und Ruhe für Hobbies habe, z.B. Gartenarbeiten, kreatives Werkeln, Lesen all der Bücher im Regal, wozu ich bisher nicht gekommen bin, und Reisen, wenn es wieder möglich ist. Nebenher bin ich, wie schon in den letzten Jahren, weiterhin tätig in meiner Psychotherapie-Praxis und unterrichte an der Fachschule für Pflegeberufe. Ansonsten lasse ich mich einfach überraschen, was noch kommt!

Das Interview führte Jörg Pöschl



Quelle: <http://www.versschmiede.de>, Horst Winkler

Aktuelles aus dem SpDi Klienteninterviews zur Corona-Situation

Ehemalige Praktikantin der Beratungsstelle bezieht in ihre Bachelor-Arbeit Erfahrungen aus der Lebensrealität unserer Klienten mit ein.

Für ihr Studium der Sozialen Arbeit leistete Theresa Dobmeier von September 2018 bis Februar 2019 ihr 22-wöchiges Praktikum bei uns in der Beratungsstelle ab. Mittlerweile steht sie kurz vor dem Abschluss ihres Studiums. Für die dazu notwendige Bachelor-Arbeit wollte sie gerne eine sehr alltagsnahe Fragestellung bearbeiten und dabei auch auf ihre wertvollen Erfahrungen aus der Praktikumszeit zurückgreifen.

Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie entstand schließlich das Thema: „Welche Auswirkungen hat die COVID-19 Pandemie und die damit verbundene Ausgangs- und Kontaktbeschränkung auf die Symptomatik, Therapie und den Alltag von depressiv erkrankten Menschen?“. Auf der Suche nach Sichtweisen von Betroffenen wandte sie sich daher an uns als ihre frühere Praktikumsstelle, ob wir eventuell Klient/innen für qualitative Interviews vermitteln könnten. Gerne unterstützten wir natürlich diese spannende Idee, da wir aus unserer täglichen Arbeit merken, wie brandaktuell und wichtig es ist, solche Fragestellungen zu beleuchten. Unsere Klientel leidet sehr spürbar unter den Einschränkungen der Corona-Pandemie und es gilt in der Beratung immer wieder, dies mit im Blick zu haben und entsprechend aufzugreifen.

Die Befragten empfanden es durchwegs als sehr positiv und wichtig, dass man sich mit solchen Themen beschäftigt und

freuten sich, dass insbesondere Erfahrungen von Betroffenen ernst genommen werden und nicht alles auf der theoretischen Ebene abgehandelt wird. Alle empfanden die differenzierten Fragestellungen als sehr interessante Erfahrung für sich selbst.

Neben dem aktuellen Thema Corona, wurde auch über den Beginn von Depressionen, sowie über Zukunftsgedanken und -wünsche gesprochen. Die symptomatischen Beschwerden der Teilnehmer/innen wurden sehr ähnlich beschrieben: Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Müdigkeit bis hin zur Verzweiflung, nannten alle Befragten. Doch bei der Frage, ob sich die Symptomatik durch die Covid-19-Pandemie verschlechtert hätte, spalteten sich die Meinungen. Zwei der vier Teilnehmer/innen äußerten definitiv eine Verstärkung der symptomatischen Beschwerden durch Corona. Der Rest stellte keine Veränderungen bzw. Verschlechterungen fest. Während der gelockerten Situation im Sommer ging es der Mehrheit deutlich besser, da es weniger Kontaktbeschränkungen gab und das schöne und sonnige Wetter einen positiven Effekt auf die Depressionen hatte. Therapiesitzungen oder Beratungen bei Psychologen, Psychotherapeuten, Psychiatern, Beratungsstellen usw. in Zeiten der Corona-Krise fanden bei fast allen Befragten telefonisch statt.

Bei den Veränderungen der Alltagsgestaltung durch die Corona-Krise wurde von allen der plötzlich leere Terminkalender genannt. Der strukturierte Tagesablauf, welcher für die Betroffenen enorm wichtig ist, verändert sich dahingehend, dass viele Freizeitbeschäftigungen, Treffen mit Freunden und Familie oder eine Ausübung verschiedener Hobbys, sowie z.B. ehrenamtliche Tätigkeiten wegfallen. Die Mehr-

heit nannte die Kontaktbeschränkung als die größte Belastung, die durch die Covid-19-Pandemie entstanden ist. Dazu komme noch, dass man „seinen Emotionen keinen freien Lauf lassen kann“, wie es eine Interviewteilnehmerin beschreibt. Herzliche Umarmungen, um Liebe und Zuneigung auszudrücken oder das gewohnte Händeschütteln bei Begegnungen, sollten derzeit aufgrund hoher Ansteckungsgefahr dringend vermieden werden. Zusätzlich soll ein ausreichender Sicherheitsabstand eingehalten werden. Nahezu alle Befragten betrachten dies alles als soziale Isolation und leiden sehr darunter, vor allem, weil ein derzeitiges Ende noch nicht in Sicht ist. Die Aussage einer Klientin, dass diese schwierige Zeit in einer Familie erträglicher sei, ist geradezu verständlich. Das ständige Alleinsein nimmt ihr sehr viel Kraft und Motivation zur Bewältigung des Alltages.

Mehr als die Hälfte äußerte jetzt schon Bedenken, ob ihr gewohntes Leben nach der Pandemie wieder so aussehen wird, wie vorher. „Ich weiß nicht, ob ich mich wieder für meine Hobbys und vieles andere, das mir vorher Spaß gemacht hat, aufraffen kann.“

Ein wesentlicher Inhalt des Interviews war die Einschätzung, ob und inwiefern Corona die Depressionen beeinflusst hat. Die Mehrheit teilte die Ansicht, dass Corona und der Lockdown mit Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen definitiv einen Einfluss auf die Erkrankung haben. Eine Person erläuterte näher, dass ihr Corona die Lust an vielen Dingen genommen hat und ihr oftmals einfache Arbeiten im Haushalt, ja sogar Spaziergänge zu anstrengend sind. Dieser Zustand, so eine Klientin, hänge auch mit der derzeitigen Perspektivlosigkeit zusammen.

Ob die Covid-19-Pandemie jedoch langfristige Auswirkungen auf ihren Krankheitsverlauf haben könnte, verneinen nahezu alle Befragten. Hinsichtlich der Impfung sind sich die Klient/innen aber einig. Die Mehrheit möchte sich auf jeden Fall impfen lassen, eine Person erst zu einem späteren Zeitpunkt. Auf die Frage nach Zukunftswünschen äußerte eine Teilnehmerin ausdrücklich ihre größte Bitte: „Lass uns Corona gemeinsam in den Griff bekommen und besiegen!“

Ein herzliches Dankeschön an die Interviewteilnehmer/innen! Ohne Sie wäre es nicht möglich gewesen, die Bachelorarbeit über dieses brandaktuelle und vor allem wichtige Thema zu schreiben.

Für Theresa Dobmeier drücken wir die Daumen, dass sie eine gute Bewertung für ihre Arbeit erhält und ihren Abschluss damit erfolgreich absolvieren kann. Wir wünschen ihr auf jeden Fall alles Gute für ihre weitere berufliche und private Zukunft.

Elke Lehner und Theresa Dobmeier

Nachgefragt:



Interview mit Ursula Breinbauer, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgaben im Rahmen Ihrer Tätigkeit als Dipl. Sozialpädagogin bei der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern?

Ich bin seit Anfang 2019 in der Beratungsstelle für Kinder-, Jugendliche und Eltern tätig und habe seit über 25 Jahren Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen der Jugendhilfe. Die Arbeit mit Kindern und vor allem Jugendlichen und Heranwachsenden ist mir persönlich ein riesiges Anliegen. Ich kann hier in der Beratungsstelle im multiprofessionellen Team in den unterschiedlichsten Bereichen nach dem SGB VIII und im Schwerpunkt mit Jugendlichen beraterisch und (trauma-)pädagogisch arbeiten.

Da vor allem bei jungen Menschen Niedrigschwelligkeit ein wichtiges Muss ist, biete ich jeden Freitag von 13-15 Uhr zudem eine offene Jugendsprechstunde an, in welche jede/r ab dem 14. Lebensjahr auch ohne das Wissen und Einverständnis seiner Eltern und ohne Anmeldung kommen kann.

2. Wie lange arbeiten Sie schon mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit zusammen?

Die Zusammenarbeit mit dem SpDi – (vor Ort vor allem mit Franziska Pausch) ist seit Beginn meines neuen Aufgabenfeldes - seit 2019 - sehr intensiv und kontinuierlich. Frau Pausch und mir ist es ein großes Anliegen, belastete junge Menschen im Übergang ins Erwachsenenleben gut zu begleiten.

3. Worin besteht Ihre Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für seelische Gesundheit?

Es ist ungeheuer wichtig mit lokalen Institutionen wie dem SpDi gut vernetzt zu sein und damit auch psychisch belastete Heranwachsenden den Sprung in die

Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit zu erleichtern und sie in ihren Entwicklungsbedürfnissen nicht alleine zu lassen.

Ich vermittele junge Erwachsene nach einer Jugendberatung/-therapie an den SpDi. Frau Pausch und ich arbeiten hier unkompliziert zusammen und können so die/den Klient/in während dieser Verselbständigungsphase begleiten. Zudem ist es in unserer Zusammenarbeit sehr wichtig die beiden Beratungsstellen bei jungen Menschen bekannt zu machen und beispielsweise Schulen als Kooperationspartner und Vermittler zu gewinnen.

4. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

Ich arbeite wahnsinnig gerne mit Kindern, Jugendlichen und deren Familien. Erfahrungsgemäß stecken zudem auch sehr viel Potential und Entwicklungsmöglichkeiten in den Menschen, welche sich in der „Komm-Struktur“ der Beratungsstelle an uns wenden. Vor allem die Jungen und Mädchen in der Jugendberatung sind sehr motiviert. Ich kann ihnen eine individuelle und neutrale Aufmerksamkeit, Beratung und Hilfe anbieten.

Die Arbeit ist sehr vielseitig und flexibel, sie hat ein breites Spektrum mit einem aufsuchenden Beratungsangebot sowie Kooperation mit dem gesamten lokalen und sozialen Netzwerk.

5. Haben Sie Wünsche und Visionen, wie die sozialpsychiatrische Versorgungslandschaft in unserer Region in Zukunft aussehen soll?

Ich sehe insgesamt den Bedarf einer guten Vernetzung von Institutionen im Bereich der medizinischen Versorgung von psychisch kranken und belasteten Eltern und deren Familien und der Jugendhilfe - im Hinblick auf die zu betreuenden und zu stützenden Kinder und Jugendlichen. Mein Wunsch ist hier ein

zeitnaher und unkomplizierter Zugang zu Informations- und adäquaten Hilfsmöglichkeiten für familiär belastete Kinder und Jugendliche.

6. Wo sehen Sie zukünftige Arbeitsschwerpunkte der Beratungsstelle für seelische Gesundheit?

Bei der Beratungsstelle für seelische Gesundheit sehe ich den Ausbau möglicher niedrigschwelliger Zugangswege weiterhin als bedeutend an. Ich denke eine ansprechende persönliche, wie auch gut vernetzte mediale Öffentlichkeitsarbeit wird in Zukunft ein wesentlicher Bestandteil jeder Einrichtung sein müssen.

7. Was wäre, wenn es die Sozialpsychiatrischen Dienste nicht gäbe?

Den SpDi sehe ich als die „Basis“ einer guten Versorgung von psychisch belasteten Menschen. Hier werden diese „abgeholt“ und hier liegt das Know-How für die gesamte Vernetzung aller Hilfsangebote der lokalen, sozialen und psychiatrischen Versorgung.

Das Interview führte Felix Buchner



Beratungsstelle Weiden
für Kinder, Jugendliche und Eltern

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Weiden-Neustadt/WN
Josef-Witt-Platz 1
92637 Weiden

Telefon: 0961 3917400
E-Mail: sekretariat@beratungsstelle-weiden.de

Lachen ist gesund

Größter Makel am Home Office:
Man hockt total unmotiviert vor seiner Arbeit und wünscht sich nichts sehnlicher, als nach Hause gehen zu können, ist aber schon da.

Impressum Herausgeber:

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-
Tirschenreuth
Bismarckstr. 21
92637 Weiden

Tel.: 09 61/38 90 50
Fax: 09 61/3 89 05 20
e-mail: info@spdi-weiden.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden-Neustadt/Waldnaab-
Tirschenreuth
Ringstr. 55
95643 Tirschenreuth

Tel.: 0 96 31/79 89 50
Fax.: 0 96 31/7 98 95 30
e-mail: info@spdi-tirschenreuth.de

Sie finden uns auch auf der Webseite des Caritasverbandes der Diözese Regensburg:
www.spdi-weiden.de

Erscheinungsweise:
Halbjährlich, Auflage 200 Stück
Gestaltung:
Andrea Schiffli



Der besondere Tipp

Psychoseseminare 2021

Ein Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen, Fachleuten und allen Interessierten.

Ziel des Seminars ist es, ein vollständigeres Bild von Psychosen zu erarbeiten. Das Seminar hat keinen therapeutischen, sondern informativen Charakter. Die Teilnahme ist kostenlos. Um vorherige telefonische Anmeldung unter 0961/389050 wird gebeten.

13.07.2021 **Psychose und Selbstfürsorge**

28.09.2021 **Soteria als alternatives Behandlungskonzept bei Psychose**
Zu Gast: Soteria Isar-Amper-Klinikum München

23.11.2021 **Psychose und Krisendienst**
Zu Gast: Krisendienst Oberpfalz

jeweils von 16.00-17.30 Uhr
Beratungsstelle für seelische Gesundheit,
Bismarckstr. 21, 2.OG, 92637 Weiden

Moderation: Inge Anna Bergmann
(Verein „Irren ist menschlich“)
Sabine Frischholz
(Beratungsstelle für seelische Gesundheit)

Unsere Angebote sind kostenfrei, mit einer Spende können Sie aber gerne unsere Arbeit unterstützen.
Bankverbindung:
Liga Bank EG, Regensburg
IBAN: DE05 7509 0300 0001 3918 87
BIC: GENODEF1M05