

Angemerkt

Nach der Coronapandemie ereilt uns nun ein weiterer Schock. Der Krieg in der Ukraine ist in aller Munde. Und mit ihm die unzähligen Flüchtlinge, die auch in Weiden und Umgebung sehr gut aufgenommen und versorgt werden. Regelmäßig fahren Mitarbeiter/innen der Schwangerschaftsberatung, der Flüchtlings- und Integrationsstelle und des Sozialpsychiatrischen Dienstes in die Flüchtlingsunterkünfte und bieten ihre Hilfe an. Unsere Mitarbeiterin Viktoria Hermann berichtet über ihre Erfahrungen: „Die Menschen müssen sich derzeit in erster Linie orientieren und sich mit dem Versorgungssystem vor Ort vertraut machen. Dabei stehen Themen wie die Suche nach einer eigenen Wohnung, schulische Anbindung der Kinder, finanzielle Unterstützung und gesundheitliche Versorgung im Vordergrund. Erst wenn eine praktische Unterstützung und die Grundversorgung gewährleistet sind und die Geflüchteten etwas Normalität in ihrem Alltag erfahren, können die Menschen anfangen, das Erlebte psychisch zu verarbeiten.“

Sonja Dobmeier

Wir gehören zusammen – Der SpDi unter neuem Dach

Der Übergang ist vollzogen. Seit Januar 2022 arbeitet der Sozialpsychiatrische Dienst unter dem Dach des Kreis Caritasverbandes Weiden, Neustadt/WN (KCV). Was sich dadurch ändert und inwiefern das unsere Klienten/innen betrifft, haben wir Herrn Daniel Bronold, Geschäftsführer des KCV, in einem Interview gefragt.

Herr Bronold, darf ich Sie nach Ihrem bisherigen Lebenslauf fragen?

Mein Name ist Daniel Bronold, seit knapp einer Dekade verheiratet und stolzer Vater von zwei Mädchen im Alter von vier und sechs Jahren. Selbst darf ich noch dieses Jahr meinen 40. Geburtstag feiern. Zuletzt musste ich mit Erstaunen feststellen, dass ich bereits 15 Jahre meiner Lebenszeit mit der Caritas verbunden bin. Zuvor verschlug es mich aus der Oberpfalz in das schöne Allgäu, um dort die Sozialwirtschaft zu studieren. Im Anschluss an das Studium begann mein Werdegang bei der Caritas, ich verbrachte einige Jahre in Augsburg, um dann 2016 nach Regensburg und schlussendlich 2018 nach Weiden i.d.OPf zu wechseln.

Zu meinen persönlichen Interessen zählt die Fotografie und seit neuestem die Astronomie, auf deren Geschmack mich meine Töchter gebracht haben. Sportlich kann man mich schon immer für das Laufen begeistern, aber über die Halbmarathonstrecke bin ich leider noch nicht hinausgekommen.

Können Sie uns einen Überblick zu den Veränderungen der letzten Jahre geben?

In den vergangenen Jahren konnten wir bereits organisatorisch sowie strukturell einiges für unsere Klienten/innen und Mitarbeiter/innen in unserem Verband erreichen. Ein erster Meilenstein war die Gründung unserer Altenhilfe gGmbH, in diese die Sozialstation sowie die Tagespflege in Grafenwöhr überführt werden konnten. Seit 2020 sind fast alle Caritas-Beratungsdienste in unserem neuen Sozialzentrum - in der Bismarckstraße 21 - untergebracht. Diese örtliche Zusammenführung konnte nun Anfang des Jahres auch durch einen organisatorischen Zusammenschluss abgeschlossen werden. Die Beratungsdienste „Fachambulanz für Suchtprobleme“ sowie der „Sozialpsychiatrische Dienst“ wurden vom Diözesan-Caritasverband an den Kreis-Caritasverband übergeben.

Haben Sie schon Pläne für zukünftige Projekte?

Für die Zukunft planen wir, die Angebote für Senioren/innen in unserer Region zu erweitern. Gegenwärtig engagieren wir uns in zwei Projekten in Tännesberg sowie Weiherhammer. An beiden Orten planen wir die Eröffnung einer Tagespflege. Die Vorhaben befinden sich derzeit in einer spannenden Phase und wir hoffen diese, trotz extrem steigender Baupreise, mit unseren Partnern vor Ort realisieren zu können.

Welche Vorteile sehen Sie im Übergang der Beratungsdienste?

Das große Plus unserer multiprofessionellen Beratungsdienste in Zentrumsnähe: Häufig arbeiten die verschiedenen Beratungsstellen zusammen, um dabei Multiproblemfällen besser helfen zu können. So kann es durchaus vorkommen, dass

jemand, der aufgrund seiner Alkoholsucht auch in soziale Notlagen geraten ist, Hilfe bei verschiedenen Fachdiensten der Caritas in Anspruch nimmt und Klient/in sowohl bei der Suchtberatung als auch bei der Allgemeinen Sozialberatung ist. Das diese Aufgliederung durchaus Sinn macht, bestätigt sich immer wieder, denn schließlich sind die einzelnen Berater/innen absolute Profis auf ihrem Gebiet und wissen, wie schnell geholfen werden kann. Die enge Vernetzung und der Wissenstransfer zu Fachthemen unter den Beratern/innen sorgt für Beratungsqualität auf höchstem Niveau.

Die hohe fachliche Kompetenz der Kollegen/innen sowie die Zusammenarbeit unter den verschiedenen Fachdiensten waren vorher schon beispielhaft. Daher ändert sich für unsere Mitarbeiter/innen seit dem Trägerwechsel eigentlich wenig – außer einem neuen Briefkopf 😊. Zugunsten kommt uns, dass Ansprechpartner/innen nun Tür an Tür sitzen und nicht im entfernten Regensburg. So können wir schnell und flexibel auf die Ideen und Bedürfnisse unserer Mitarbeiter/innen reagieren.

Ist eine verstärkte Kooperation mit den Pfarreien angedacht?

Die Caritas ist ein Wesensmerkmal der Kirche und steht gleichwertig neben der Verkündigung und der Liturgie. Gerne würden wir die Verbindung zwischen den Pfarreien, der Gemeindecaritas und der Verbands Caritas wieder stärken und planen hier die Zusammenarbeit, die während der Corona Pandemie leider stark gelitten hat, wieder zu intensivieren. Hierzu sind wir momentan im regen Austausch mit unseren Kollegen/innen in den Pfarrgemeinden. Aktuell haben wir auch schon eine erste gemeinsame Aktion in Planung, man darf gespannt sein. 😊

Hochsensibilität

In letzter Zeit begegnet uns im Beratungsalltag immer wieder ein neues Konzept: Hochsensibilität. Deshalb wollen wir uns hier mit der Frage befassen: Was ist das überhaupt? Und welche Bücher können nähere Informationen zu dem Thema liefern?

Das Konzept Hochsensibilität wurde nachhaltig geprägt von Elaine Aron, einer Psychologin und Psychotherapeutin aus den USA, die seit den 80er Jahren zu dem Thema forschte. Im Rückgriff auf ihre Selbsterfahrung und ihre Klientenarbeit vermutete sie, dass manche Menschen sich in ihrer Reizwahrnehmung deutlich von anderen unterscheiden. In ihren Studien kam sie zu dem Schluss, dass etwa 15 bis 20 Prozent aller Menschen deutlich niedrigere Wahrnehmungsschwellen haben und deshalb Reize früher, intensiver und langanhaltender verarbeiten. Dies kann sich auf Reize verschiedener Art beziehen: auf Sinneseindrücke wie Riechen und Hören, auf Körpergefühle oder auf zwischenmenschliche Schwingungen. Diese Unterschiede lassen sich schon bei Babys finden und legen deshalb die Vermutung nahe, dass Hochsensibilität ein angeborenes Merkmal ist.

Was heißt das nun im Alltag? Hochsensible Menschen unterscheiden sich in ihrem Erleben oft vom Mainstream unserer Gesellschaft. Sie nehmen Reize bereits wahr, wenn andere sagen: „Da ist doch gar nichts“. Emotional können sie deutlich intensiver und langanhaltender auf Ereignisse reagieren, die andere „schnell wegstecken“. Oft brauchen sie auch viel Zeit für sich alleine, um die vielen intensiven Eindrücke zu verdauen. Ansonsten reagieren sie schnell übererregt, wirken unausgeglichen, teilweise sogar panisch.

Dadurch gibt es natürlich eine große Reibungsfläche mit der weniger sensiblen Umwelt. Viele Hochsensible berichten über ein umfassendes Gefühl von „Etwas stimmt nicht mit mir“. Sie erleben sich als „wenig belastbar“ oder „neurotisch“, kurz gesagt als irgendwie defizitär. Ich persönlich habe das Konzept der Hochsensibilität deshalb als sehr entlastend erlebt, weil es eine „nicht-pathologische“ Möglichkeit darstellt, sich selbst und die eigene, feinere Wahrnehmung besser zu verstehen. In einigen Beratungen haben wir dadurch richtige Aha-Erlebnisse gehabt und den Start eines Prozesses, sich allmählich mehr als die Person anzunehmen, die man eben ist.

Folgende Bücher kann ich empfehlen, wenn sich jemand näher mit Hochsensibilität befassen möchte: Elaine Aron selbst hat das Standardwerk „*Sind Sie hochsensibel?*“ verfasst, das eine gute Einführung ins Thema bietet. Von ihr gibt es außerdem „*Sind Sie hochsensibel – das Arbeitsbuch*“ mit vielen praktischen Übungen und „*Hochsensibilität in der Liebe*“, das sich speziell mit der Partnerschaft befasst. Im deutschen Sprachraum ist „*Zart besaitet*“ von Georg Parlow außerdem sehr bekannt. Es legt etwas mehr Schwerpunkt auf den Umgang mit sehr intensiv wahrgenommenen Sinneswahrnehmungen. Insbesondere mit dem Umgang mit den oft sehr intensiven Emotionen Hochsensibler befasst sich Imi Lo in „*Sensibilität und emotionale Intensität*“.

Egal von welcher Seite aus Sie das Thema angehen: Ich wünsche Ihnen die Erfahrung, dass Sie damit nicht alleine sind. Wenn Sie möchten, sprechen Sie uns gerne in der Beratung auf das Thema an.

Sabine Frischholz-Fink

Wir über uns

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe eine/n Mitarbeiter/in des SpDis vor.



Heute:
Elisabeth
Adelhardt

Alter:
68 Jahre

Tätigkeiten:

Von Beruf kaufmännische Angestellte, jedoch schwerpunktmäßig zunächst in der Familie tätig, zum Beispiel die intensive Betreuung älterer Familienangehöriger. Nach einer Ausbildung zur Schwesternhelferin erfolgte der Einstieg ins Ehrenamt unter anderem im Besuchsdienst der Pfarrei und im familienentlastenden Dienst einer Hilfsorganisation.

Seit wann sind Sie als ehrenamtliche Mitarbeiterin im Sozialpsychiatrischen Dienst tätig und was gefällt Ihnen besonders an dieser Tätigkeit?

2010 nahm ich an einer Veranstaltung zum Thema seelische Gesundheit in Eschenbach teil. Daraufhin habe ich mit der Beratungsstelle Kontakt aufgenommen. Unterstützt vom Team und den bereits ehrenamtlich Tätigen konnte ich mich schnell in der Kaffeestube einbringen. Eine große Hilfe waren die jährlich stattfindenden Fortbildungstage, an denen ich mich für den Umgang mit den Klient/innen orientieren konnte.

Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?

In meiner Freizeit bin ich täglich draußen in der Natur, entweder im Garten oder bei

einem flotten Spaziergang. Beim Lesen interessanter Bücher, ob Romane mit historischem Hintergrund oder zwischendurch mal Krimis, kann ich am besten von den Alltagsproblemen abschalten. Außerdem freue ich mich, dass mittlerweile wieder Konzertbesuche möglich sind.

Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?

Zu meinem Lebensmotto zählt Dankbarkeit für alle großen und kleinen Dinge, die einem geschenkt werden und die man zum Teil nicht kaufen kann. Ich bin dankbar dafür, dass ich gut durch schwierige Zeiten gekommen bin und möchte etwas zurückgeben, für diejenigen da sein, die es nicht einfach haben und in manchen Lebenssituationen benachteiligt sind.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?

Mein Wunsch wäre eine gerechtere Verteilung der Güter auf dieser Erde.

Jörg Pöschl

Wussten Sie schon

... dass hohe Ansprüche grundsätzlich nicht schlecht sind, sondern inneres Wachstum und Entwicklung fördern?

... dass das Pareto-Prinzip besagt, dass 20 Prozent des Gesamtaufwands bereits zu 80 Prozent des Ergebnisses führen, die für ein perfektes Resultat fehlenden 20 Prozent jedoch 80 Prozent des Aufwands erfordern?

... dass wir mit weniger Perfektionismus die gewonnene Zeit und Energie besser für etwas anderes verwenden könnten?

Elke Pinkert

Nachgefragt:



Interview mit Stefan Bieber, Fallmanager beim Jobcenter Weiden-Neustadt/WN

1. Was sind Ihre wesentlichen Aufgaben als Fallmanager des Jobcenter Weiden-Neustadt/WN?

Als Fallmanager berate und unterstütze ich insbesondere Menschen bei denen eine berufliche Integration auf dem Arbeitsmarkt meist noch nicht unmittelbar im Vordergrund steht. Schwierige Lebenssituationen, wie z.B. Wohnungsprobleme, Schulden oder gesundheitliche Einschränkungen verhindern bzw. erschweren oft eine Arbeitsaufnahme. Im Rahmen des beschäftigungsorientierten Fallmanagements steht der Abbau von Hindernissen im Vordergrund, um sich dann auch wieder verstärkt auf berufliche Themen und Pläne konzentrieren zu können. Gemeinsam werden geeignete Angebote zur Lösung der Probleme erarbeitet und ggf. auch Netzwerkpartner mit einbezogen, die unterstützen können. Es gilt die Ziele zu priorisieren und aufzugliedern. Meist kann nicht alles auf einmal gelöst werden.

2. Wie lange arbeiten Sie schon mit dem SpDi zusammen?

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit kenne ich bereits aus meinen Anfängen im Jobcenter Weiden-Neustadt/WN

im Jahr 2007. Die Zusammenarbeit hat sich mit meinem Einsatz im Fallmanagement weiter intensiviert und ist zwischenzeitlich fester Bestandteil meiner Arbeit.

3. Worin besteht Ihre Zusammenarbeit mit dem SpDi?

In meiner Tätigkeit begegnen mir häufig auch Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen. In Kombination mit weiteren „Hürden“ tritt die Stellensuche dann in den Hintergrund und es geht darum, eine möglichst stabile Grundlage zu schaffen, um die Chancen einer beruflichen Eingliederung spürbar zu verbessern. Viele wünschen sich auch Unterstützung, da sich psychische Erkrankungen auf die gesamte Lebenssituation auswirken. Im Sozialgesetzbuch (SGB) Zweites Buch (II) – Grundsicherung für Arbeitsuchende – (SGB II) ist die psychosoziale Beratung zur Betreuung und Unterstützung als mögliche Leistung zur Eingliederung in das Erwerbsleben aufgeführt. Diese Beratung kann das Jobcenter allerdings nicht selbst oder nur eingeschränkt bieten.

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit ist somit ein wichtiger Netzwerkpartner. Ich stelle den Menschen das Angebot und mögliche Hilfen der Beratungsstelle, wie z.B. die Einzelberatung oder Gruppenangebote vor und ermögliche eine Kontaktaufnahme. Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit bietet hier einen niederschweligen, unkomplizierten und schnellen Zugang für eine weitere Hilfestellung und Beratung. Auf Wunsch ist auch eine Begleitung zu einem der Gesprächstermine möglich, um Themen gemeinsam aufzugreifen und nach einer Lösung zu suchen.

4. Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

Ich schätze an meiner Arbeit, auch für Menschen in schwierigen Lebenslagen

eine entsprechende Unterstützung bieten zu können, ihre Stärken und Ressourcen mit einzubeziehen und so zusammen mit ihnen an einer Verbesserung der Lebenssituation arbeiten zu können. Besonders viel Freude macht es, wenn die Schritte erfolgreich sind und damit auch wieder eine Teilhabe am Arbeitsleben ermöglicht werden kann.

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

Mein Wunsch ist ein schneller und möglichst unkomplizierter Zugang zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten mit ausreichend Zeit für hilfesuchende Menschen.

6. Wo sehen Sie zukünftige Arbeitsschwerpunkte des SpDi?

Der Beratungsstelle für seelische Gesundheit wird auch in Zukunft eine große Bedeutung zukommen, wenn es um die Versorgung psychisch kranker Menschen geht. Die Pandemie, die uns schon über zwei Jahre fordert, führt bei vielen Menschen zu einer verstärkten psychischen Belastung, einem Rückzug und dem Verlust sozialer Kontakte. Ich denke, der Bedarf an Hilfsangeboten wird insgesamt weiter zunehmen. Viele berichten von langen Wartezeiten in der Versorgungslandschaft und fühlen sich verloren. Hier kann die Beratungsstelle für seelische Gesundheit auch in Zukunft eine wichtige Anlaufstelle darstellen.

7. Was wäre, wenn es die SpDi's nicht gäbe?

Daran möchte ich jetzt gar nicht denken...

Das Interview führte Felix Buchner

Die SEKO Nordoberpfalz zu Besuch beim SpDi

Am 29. April 2022 bekamen wir Besuch von Brigitte Lindner und Jürgen Huhn, die seit September letzten Jahres die Selbsthilfekontaktstelle der nördlichen Oberpfalz übernommen haben.



Brigitte Lindner und Jürgen Huhn haben beide langjährige Erfahrungen im gemeindepsychiatrischen Bereich und bilden daher eine ideale Besetzung für die Koordination und Organisation von Selbsthilfegruppen.

Lindner informierte uns über den geplanten Selbsthilfetag in der Regionalbibliothek Weiden am 23. Juni 2022 von 14.00 - 19.00 Uhr mit Informationsständen und Vorträgen. Zudem gibt es einen Veranstaltungskalender zum Thema Selbsthilfe unter der Adresse:

<https://seko-nopf.de/gruppen.htm>

Auch in unserer Beratungsstelle wird seit Mai nach einer langen, coronabedingten Pause das Treffen der Selbsthilfegruppe „Depression“ wieder aufgenommen. Es findet jeden zweiten Montag im Monat ab 17.00 statt. Im Juli startet dann die Selbsthilfegruppe „Angst“. Die „Angehörigengruppe“ unter der Leitung von Elke Lehner findet jeden dritten Dienstag im Monat von 17.00-18.30 Uhr statt.

Sonja Dobmeier

Perspektivwechsel: Der SpDi aus Sicht einer Praktikantin

Sechs Wochen lang den Sozialpsychiatrischen Dienst von innen kennen lernen - das war das Ziel meines Praktikums, das ich im Rahmen des Psychologie-Studiums in der Beratungsstelle Weiden absolvierte. Langweilige Praktikantenaufgaben? Weit gefehlt: Kreativität und Eigenverantwortung standen hier im Vordergrund.

Kaffee kochen, Blätter kopieren und warten, dass der Uhrzeiger sich bewegt: Praktika haben den Ruf mehr Zwang als Bereicherung zu sein, man ist dabei statt mittendrin. Anders hier. Schon im Vorfeld meines Praktikums wusste ich, dass ich eine Gruppenaktivität planen durfte. Nachdem ich die bereits bestehenden Angebote, wie den Handarbeitsnachmittag, kennen lernen konnte, ging es an die Ideensammlung. Brainstorming, Entwurf, Planung und Bewerbung einer „Achtsamen Stadtrallye“ in Weiden lagen in meiner Hand. Hier konnte ich mir bereits bekannte Methoden aus dem Bereich der Achtsamkeit anwenden und ebenso vom Fachwissen meiner Betreuerin Franziska Pausch profitieren.

Neben der Planung und Durchführung einer eigenen Aktivität standen natürlich Beratungsgespräche im Vordergrund. Dank dem Vertrauen der Klient/innen war es mir möglich, an vielen Gesprächen teilzunehmen. Dabei konnte ich vielfältige praktische Erfahrungen sammeln, die bisher leider in meinem theoretischen Studiengang untergingen. Durch das niederschwellige Angebot des SpDis war es mir so möglich, einen tiefen und weitgreifenden Einblick in die Arbeit mit unterschiedlichsten Charakteren und Belastungsformen zu gewinnen. Auch die Her-

angehensweise der jeweiligen Berater hat mir vielfältige Wege gezeigt, mit Klient/innen umzugehen.

Ein Fokus meines Praktikums war die Frage, wie man gezielter ein junges Publikum erreichen kann. Hier konnte ich persönliche Erfahrungen einbringen und kreativ an der Gestaltung der medialen Präsenz mitarbeiten. Außerdem durfte ich an Kooperationstreffen mit der Tagesstätte OASE und der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern teilnehmen. Dadurch konnte ich ein besseres Bild der Versorgungslandschaft gewinnen und bekam einen Eindruck, wie vielschichtig der Sozialpsychiatrische Dienst vernetzt ist. Neben meinen Einblicken in der Stelle in Weiden konnte ich auch die Außenstelle in Tirschenreuth kennen lernen und an Außensprechstunden in Vohenstrauß teilnehmen.

„Ich konnte vielfältige praktische Erfahrungen sammeln und gewann einen weitgreifenden Einblick in die Arbeit des SpDis.“

Christine Scharl

Ich habe die Beratungsstelle für seelische Gesundheit als einen wichtigen Grundpfeiler in der Versorgungslandschaft wahrgenommen. Neben Kliniken, Fachärzten und Therapeuten findet sich hier ein Ort, an dem Menschen mit psychischen Belastungen und/oder Erkrankungen auf ein offenes Ohr und weiterführende Hilfestellung stoßen. Ebenso bietet der SpDi Raum für den Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht oder einfach nur eine Möglichkeit soziale Kontakte zu knüpfen und neuen Aktivitäten nachzugehen.

Christine Scharl

Positives Denken

*Gestern habe ich ein fünf Jahre altes Kleidungsstück angezogen und es hat immer noch gepasst. Ich bin so stolz auf mich. Es war zwar nur ein Schal, aber man muss **positiv denken**.*

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 Weiden-Neustadt/WN:
www.caritas-weiden.de/sozialpsychiatrischer-dienst

Erscheinungsweise:
Halbjährlich, Auflage 200 Stück
Gestaltung: Andrea Schiffel



Der besondere Tipp

Psyche im Gespräch 2022

Unser neues Seminarangebot „Psyche im Gespräch“ macht es sich zur Aufgabe, das Thema psychisches Wohlbefinden und seelische Erkrankungen nicht unter den Tisch fallen zu lassen.

Das Seminar hat keinen therapeutischen, sondern informativen Charakter. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird um telefonische Anmeldung gebeten.

23.06.2022 **Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung: Vorbereitung auf den Notfall**

Zu Gast: Monika Helmstreit,
Landratsamt Neustadt/ WN

12.07.2022 **Selbsthilfe: Eine oft unterschätzte Chance**

Zu Gast: Brigitte Lindner &
Jürgen Huhn, Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz

Jeweils von 16.00-17.30 Uhr

Ort: Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Bismarckstr. 21, 92637 Weiden

Moderation: Sabine Frischholz-Fink
(Psychologin, Beratungsstelle für seelische Gesundheit)

Unsere Angebote sind kostenfrei, mit einer Spende können Sie aber gerne unsere Arbeit unterstützen.

Beratungsstelle für seelische Gesundheit
LIGA Bank, Regensburg
IBAN: DE28 7509 0300 0201 1985 72
BIC: GENODEF1M05