

Ruhun dengesi bozulduğunda

ZİHİNSEL SIKINTILARDA YARDIMCI
BİLGİ VE İRTİBAT NOKTALARI

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Yokuş yukarı

Şehir üçgeni Wuppertal, Remscheid ve Solingen'deki İş Merkezlerinin "Yokuş Yukarı. Kadınlar için Sağlık Yönetimi" projesi yalnız yaşayan işsiz kadınlara sağlık, rehabilitasyon ve katılım alanlarında danışmanlık ve destek hizmeti vermektedir. Projenin amacı, kadınların çalışma yeteneği ve sağlık durumlarına ilişkin şartları geliştirmek suretiyle hem çalışma yeteneğinde bir azalmaya hem de süregelen bir hastalık tehdidine karşı önlem almaktır. Nitelikli sağlık koçları, üç aşamada sağlık sorunlarının temeline inmek, ağ bağlantılı tıbbi ve psikosozyal hizmetlere erişimi geliştirmek ve sosyal sigorta primlerine tabi yeterlilik eğitimi veya istihdam arayışlarında onlara destek olmak amacıyla katılımcılara bireysel olarak eşlik etmektedir.

Görüntü kaynağı:

www.pixabay.com

Künye

Yokuş Yukarı. Kadınlar için Sağlık Yönetimi (BGfF), İş Merkezi -
Wuppertal AöR
Bachstr. 2
42275 Wuppertal

Baskı: Ağustos 2023

İçindekiler

Terapi ne zaman faydalıdır?	5
Peki, psikoterapi nedir?	6
Kim kimdir ve kim ne yapar?	6
Muhatabım kim olacak?	8
Randevu için ne kadar beklemem gerekiyor?	8
Nasıl psikoterapi alabilirim?	10
Psikoterapi maliyetlerinin üstlenilmesi	12
Terapi biçimleri.....	13
Bilgi mi arıyorsunuz?	14
Bergisch şehir üçgenindeki irtibat noktaları	15
Kaynaklar	18

ŞU DUYGU VE DÜŞÜNCELER SİZE YABANCI GELMİYORSA TERAPİ SİZE YARDIMCI OLABİLİR:

- Bir süredir kendinizi her zamankinden farklı hissediyorsunuz ve örneğin neşe veya ilgi duyduğunuz şeyler daha az.
- İşinizi ve günlük yaşamınızı sürdürmekte zorlanıyorsunuz.
- Çok endişeleniyor ve çoğu zaman korkuyorsunuz.
- Şiddetli ruh hâli değişimleri yaşıyor ve genellikle sinirli veya saldırganınız.
- Uyku bozukluğunuz var veya sık sık uyanıyorsunuz.
- Çevrenizdekiler değiştiğinizi fark ediyorlar.
- Mide-bağırsak semptomları, gerginlik veya ağrı gibi bedensel şikayetleriniz var.
- Kendinizi umutsuz hissediyor ve hayatınızda hiçbir anlam görmüyorsunuz.
- Yaşamınıza son vermeyi düşünüyorsunuz.

(krs. Piontek, 2009)

Yalnız değilsiniz. Başvurabileceğiniz pek çok yer var.



Terapi ne zaman faydalıdır?

Krizler, geçici kötü ruh halleri veya belirli durumlarla ilgili korkular birçok insana aşınadır. Ruh hâlindeki değişimler ve olumsuz duygular bir dereceye kadar hayatın bir parçasıdır. Ancak psikoterapiye başlamak ne zaman yararlıdır?

Birçok insan, ruhsal sıkıntısının psikoterapi gerektirecek kadar şiddetli olup olmadığını merak eder. Ancak ruhsal hastalıklar da bedensel hastalıklar kadar ciddiye alınmalıdır. Aşağıdaki durumlarda terapi desteği alınması önerilir:

- Psikolojik durumunuzdan şikâyetçiyse,
- Bunlar sizi rahatsız ediyorsa ve
- Artık tek başınıza veya ailenizin veya arkadaş çevrenizin yardımıyla krizden çıkış yolunu bulamıyorsanız (krş. Psikoterapistler Odası NRW, 2022).

Birçok insan kendisine, diğer insanlara gösterdiğinden daha az ihtimam gösterir. O hâlde kendinize şunları sorun: Benim durumumdaki bir arkadaşıma ne tavsiye ederdim? Onu yardım istemeye teşvik eder miydim?

Peki, psikoterapi nedir?



Psikoterapi ruhsal hastalıkların tedavisinde uygulanır. Psikoterapinin farklı biçimleri vardır. Bu broşür size farklı yöntemler ve erişim yolları hakkında genel bir bakış sunmaktadır.

Psikoterapi terimi eski Yunanca "psyche" kelimesinden türetilmiş olup "ruh" veya "nefes" gibi bir anlama gelir; bu nedenle psikoterapi sizin için sıkıntı verici olan psikolojik sorunlarla ilgilendir.

Bu, hissettiğiniz sıkıntı düzeyinin tamamen bireysel olduğu anlamına gelir – Bir kişi için katlanılabilir olan şey, bir başkası için “dünyanın sonu” anlamına gelebilir. Kendi duygularınızı ve bunların günlük yaşamınız açısından önemini ciddiye almanız önemlidir (krş. Sağlık Bilgi Vakfı, 2023).

Kim kimdir ve kim ne yapar?

Psikiyatristleri, psikologları, psikoterapistleri, nörologları ve psikoterapiye alternatif uygulayıcıları ayıran özellikler nelerdir?

Bir *psikiyatrist*, tıp diplomasını almış ve ardından psikiyatri ve psikoterapi alanında uzman olmak için beş yıllık eğitimi tamamlamıştır. Onlar hekimdir ve hastaları tedavi etme ve ilaç yazma hakkına sahiptirler. Her zaman psikoterapötik tedavi (örneğin görüşme şeklinde) sunmazlar.

“Psikosomatik tıp ve psikoterapi” uzmanları aynı zamanda psikoterapist olarak da çalışabilirler.

Nörologlar ayrıca tıp okumuşlardır ve reçete yazmalarına izin verilir. Ancak odak noktaları öncelikle zihinsel hastalıklar değil, sinir sistemindeki fiziksel bozukluklardır.

Psikologlar psikoloji diplomasını tamamlamış olup insanların deneyimleri, düşünceleri ve davranışlarıyla ilgilendirler. Eğitimleri sırasında farklı alanlara odaklanabilirler

(örneğin iş ve organizasyon psikolojisi). Psikologlar klinik psikoloji alanında uzmanlaşırlarsa (ihtisas) hastanelerinde de çalışabilirler.

Psikologlar, klinik psikoloji odaklı eğitim aldıktan sonra devlet tarafından tanınan beş yıllık ek eğitimi tamamlayabilirler. Daha sonra tıbbi uygulama ruhsatı olarak (devlet onayı) psikolojik psikoterapist ünvanını kullanabilirler. Ancak o zaman psikoterapötik çalışmalara katılmalarına izin verilir.

Alternatif psikoterapi uygulayıcıları, bilgilerini uygun uzmanlık literatürü sayesinde otodidaktik yolla edinerek öğrenirler ve alternatif uygulayıcı yasasına göre şifa ruhsatı alabilmek için Sağlık Kurumu nezdinde yapılan bir sınavı geçmek zorundadırlar. Reçete yazmalarına, ayrıca çoğu durumda sağlık sigortası şirketlerine fatura kesmelerine izin verilmez; dolayısıyla bu özel bir hizmettir (krş. Pro Psychotherapie e.V.).

Eğitim	Tanım	Sağlık sigortası şirketine fatura kesme
Uzman hekimler Psikiyatri ve Psikoterapi ve Psikosomatik Tıp ve Psiko-terapi	Tıp eğitimi + Uzman hekim eğitimi Teşhis, terapi, ilaç reçetesi yazma	Evet
Uzman hekimler Nöroloji Ve Psikoterapi	Tıp eğitimi + Uzman Hekimlik eğitimi Teşhis, Terapi, ilaç reçetesi Yazma. Odak noktası: Sinir sisteminin Bedensel rahatsızlıkları	Evet
Psikologlar (Diploma, Eğitimi)	Master ile sonuçlanan Psikoloji çeşitli Odak noktalarında; Master derecesi ile terapi ruhsatı verilmez	hayır
Psikolojik Psikoterapistler	Psikoloji eğitimi ilaveten terapist eğitimiyle birlikte, Psikoterapi ilaçlar yoktur	evet, Eğer Sağlık sigortası onayı varsa
Psikoterapi için alternatif uygulayıcılar terapi	eğitimi 300 saat- tir; Sağlık Kurumu nezdinde sınav	Hayır (genellikle)

Muhatabım kim olacak?

Psikolojik bir sorununuz olduğunu düşünüyorsanız doğrudan bir psikoterapi kliniğine başvurabilirsiniz. Ancak başlangıçta aile hekiminizle iletişime geçmeniz tavsiye edilir, çünkü zihinsel bir bozukluğun belirtileri bedensel nedenlerden (ör. tiroid hastalığı) kaynaklanabilir ve asıl sebep teşhis edilmelidir.

Bedensel hastalıklar söz konusu değilse psikoterapi bir seçenek olabilir. Hangi terapi türünün mantıklı olduğu hastalığınıza ve bireysel durumunuza bağlıdır.

İki uzman tarafından tedavi ediliyor olabilirsiniz – örneğin ilaca ihtiyacınız olup bunu bir psikiyatristten alıyorsanız ve aynı zamanda bir psikoterapistte davranışsal terapi görüyorsanız. Lütfen burada açık olun ve herkesin birbirinden haberdar olmasını sağlayın, zira en iyi tedaviyi almanın tek yolu budur (krş. Sağlık Bilgi Vakfı, 2023).

Randevu için ne kadar beklemem gerekiyor?

www.116117.de servis portalına göre bekleme süresi en fazla beş haftadır. Akut tedavi için en fazla üç hafta.

116117'nin bir hafta içinde randevu vermesi gerekmektedir. Bu, gelecekte en fazla dört hafta, akut tedavi durumunda ise en fazla iki hafta olabilir.

116117, anlaşmalı bir psikoterapist veya doktordan zamanında randevu veremezse, bir hafta içinde bir hastane veya hastane polikliniğinden randevu almak zorundadır.

Ancak randevu almanız, daha önce terapi yeri aldığınız anlamına gelmez.



Nasıl psikoterapi alabilirim?

1. Psikoterapötik danışma saatleri: Kısa süreli bir konsültasyon sırasında, belirtilerinizin ilk değerlendirmesini ve gerekli tedaviyi, yasal sağlık sigortası onaylı bir psikoterapistten alırsınız. Aile doktorunuzun sevkine gerek yoktur.

Bu aynı zamanda danışmanlığı, bilgilendirmeyi, bireysel tedavi ihtiyaçlarının açıklığa kavuşturulmasını, ilk tanıyı, ilgili tedavi önerisini ve gerekirse kısa bir psikoterapötik müdahaleyi de içermelidir. Psikoterapötik konsültasyon, terapist ile sigortalı kişi arasında doğrudan kişisel iletişimi gerektirir.

Psikoterapötik konsültasyon yetişkinler için bireysel tedavi olarak en az 25 dakikalık ve hastalık başına en fazla altı kez (toplamda 150 dakikaya kadar) gerçekleştirilebilir; 21 yaşına kadar olan sigortalılar için hastalık başına on defaya kadar (toplamda 250 dakikaya kadar) (krş. www.esgesundheitsministerium.de).



2. Akut tedavi: Özellikle istisnai bir durumda veya akut bir psikolojik krizin içinde bulunuyor olabilirsiniz. Bu durumda ilk konsültasyondan hemen sonra akut tedavi mümkündür. Gerekirse konsültasyondan hemen sonra 25 dakikalık birimler hâlinde 24 bireysel seansa kadar akut tedavi yapılabilir. Akut psikoterapötik tedavi, hastanın semptomlarında kısa süreli iyileşmeyi amaçlamaktadır. Tek yapmanız gereken psikoterapistinizi ve sağlık sigortanızı bilgilendirmektir. Akut psikoterapötik tedavi için bekleme süresi en fazla iki hafta olabilir;

3. Deneme seansları: Psikoterapist tedaviye ihtiyacınız olduğuna karar verirse sağlık sigortanıza başvurmalısınız. Psikoterapist sağlık sigortanıza maliyetlerin üstlenilmesi için başvuruda bulunmadan önce, önceki iki ila dört seansta birbirinizle tanışabilirsiniz. En geç deneme seansları bittikten sonra ve psikoterapi başlamadan önce bir konsültasyon raporu talep edilmelidir (krş. s. 9).



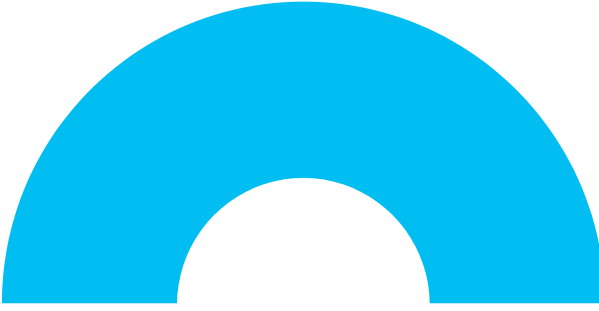
Psikoterapi maliyetlerinin üstlenilmesi

Sağlık sigortanızın tedavi masraflarını karşılayabilmesi için aşağıdaki hususların yerine getirilmesi gerekmektedir:

Psikoterapiye uygunluğunuzun tıbbi olarak onaylanmasının ardından (semptomları açıklayan diğer organik nedenlerin hariç tutulması), lisanslı bir psikolog veya psikoterapi hekimi ile en fazla dört deneme seansını tamamlama imkânına sahip olursunuz. Daha sonra aile hekiminiz veya tedaviyi yürüten nörolog/psikiyatrist tarafından, psikoterapist nezdinde ayakta tedavi psikoterapisine başvurmak üzere bir konsültasyon raporu düzenlenir.

Psikoterapötik tedavinin amacı *sadece* hayat, ebeveynlik, evlilik veya cinsel danışmanlık hizmetine yönelik olmamalıdır (krş. AOK, 2023).





Terapi biçimleri

Aşağıdaki tedavilerin masrafları sağlık sigortası şirketleri tarafından karşılanır:

- (Bilişsel) davranış terapisi: Burada uzun vadede sıkıntılı durumlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak yeni davranışlar öğrenir veya yeni düşünce kalıplarını benimzersiniz. Davranış terapisi bir eğitim gibi görülebilir.
- Derinlik psikolojisine dayalı terapi: Burada odak noktası geçmişten gelen bilinçsiz ve bastırılmış çatışmalardır. Amaç, iç çatışmanın anlamını ve nedenini anlamak ve böylece şu andaki sıkıntılı durumlarla daha iyi başa çıkabilmektir (krş. Stiftung Warentest, 2011).
- Psikanalitik terapi: Davranışçı terapinin aksine, bu bir eğitim değil, daha ziyade ortaya çıkarmadır - çocukluktan gelen çatışmalar yeniden yaşanır ve işlenir.
- Sistemik tedavi: Burada sosyal etkenler vurgulanmaktadır. Bunlar genellikle terapiye dâhil edilebilecek eşler veya ailedir.

Bilgi mi arıyorsunuz?

Henüz ruhsal hastalıklarla herhangi bir temasınız olmadıysa çeşitli yerlerden daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Daha fazla bilgi, hastalığı anlamanıza ve belirsizlikleri ve önyargıları azaltmanıza yardımcı olur. Bilgileri çevrim içi olarak bulabilirsiniz, örneğin:

<https://www.gesundheitsinformation.de/>

<https://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/>

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/broschueren>

<https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/artikel-uebersicht/>

İNTİHAR DÜŞÜNCELERİ KONUSUNDA YARDIM

Akut bir krizde bize başvurun
Lütfen sizi tedavi eden doktorunuza,
psikoterapistinize veya en yakın psikiyatri
kliniğine başvurun (bk. irtibat noktaları) veya
112'yi arayın.

Telefonla danışmanlık hizmetine **0800-111-1111** veya **0800-1110222** numaralı telefonlardan günün her saati ücretsiz olarak ulaşabilirsiniz

Gençler için ayrıca www.u25-deutschland.de (Caritas) gibi çevrim içi sohbet hizmetleri de mevcuttur.

Mutlaka yardım alın.

Bergisch şehir üçgenindeki temas noktaları



Wuppertal

“ Sosyal Psikiyatri Merkezi SPZ Wuppertal gGmbH

Standort Elberfeld
Hofaue 49
42103 Wuppertal
Tel. 0202 24 99 85-0
spz@bergische-diakonie.de

Standort Barmen
Parlamentstraße 20
42275 Wuppertal
Tel. (0202) 28 32 08-11
spz@bergische-diakonie.de

“ Kendi kendine yardım iletişim noktası

Kendi kendine yardım iletişim noktası (201.54)
Neumarkt 10
42103 Wuppertal
selbsthilfe@stadt.wuppertal.de

“ Tannenhof Vakfı Gündüz Kliniği Wuppertal Ruh Sağlığı Tıbbi Bakım Merkezi (MVZ) Elberfeld

Wesendonkstraße 7
42103 Wuppertal-Elberfeld
Telefon 0202 454452
info@stiftung-tannenhof.de
Çalışma saatleri
Pazartesi'den Cumaya 08:00 - 11:30 arası
Pazartesi 14:00 - 17:00 arası (randevu ile)

“ Sosyal psikiyatri hizmeti Wuppertal

Parlamentstraße 20
42275 Wuppertal
Telefon: 0202 563-2168
sozialpsychiatrischerdienst@stadt.wuppertal.de

“ Ev. Tannenhof Vakfı – Psikiyatri Kliniği Wuppertal

Psikoterapi,
Psikosomatik Sanderstraße 161
42283 Wuppertal (Barmen)
Merkezî resepsiyon 02191 12-1173
Telefon 0202 478248-0
info@stiftung-tannenhof.de

“ Gündüz kliniği Ev. Tannenhof Vakfı

– Psikiyatri gündüz kliniği Wuppertal-Barmen

Tıbbi, tedavi edici ve genel bakım,
bakım ve destek, Psikiyatri Enstitüsü
Polikliniği
Märkische Straße 8
42281 Wuppertal-Barmen
Telefon 0202 25264-0
info@stiftung-tannenhof.de

“ Ev. Tannenhof Vakfı – şiddet mağdurları için travma kliniği Wuppertal

Sanderstraße 161
42283 Wuppertal-Barmen
Telefon 0202 478248-1635
info@stiftung-tannenhof.de

“ Kriz servisi

Pazartesi-Cuma 18.00-08.00
Cumartesi/Pazar/Tatil günleri 24 saat
Telefon 0202 244 28 38
Wuppertal-Elberfeld, Hofkamp 33 tesis bünyesinde
E-POSTA YOLUYLA DANIŞMANLIK YOKTUR
info@krisendienst-wuppertal.de

“ Bergische Universität Wuppertal

Psikoterapi polikliniği Max-Horkheimer-Straße 20
42119 Wuppertal (Z binası)
Telefon 0202 439-2824
clinpsy@uni-wuppertal.de
18 yaş ve üzeri yetişkinler için bilişsel davranış terapisi. Odak noktaları: Dismorfik vücut bozukluğu, kronik ağrılar, somatoformik bozukluklar.

Solingen

“ Psikososyal Destek Derneği Solingen e.V.

Ruh Sağlığı Merkezi
Ayrıca kriz servisi
Eichenstrasse 105-109
42659 Solingen
Telefon: 0212 24821-0
info@ptv-solingen.de
• Kriz servisi
• Gündüz kliniği
• Grup evleri ve destekli ikamet

“ Ruh sağlığı için pusula danışma hattı

Pazartesi - Perşembe 10:00 - 14:00
Telefon 0212 233 932 667

“ Şehir sosyal psikiyatri servisi Solingen

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen
Telefon: 0212 2904373
spdi@solingen.de

“ Solingen kendi kendine yardım ofisi

Walter-Scheel-Platz 3
42651 Solingen, oda 3.012
Telefon: 0212 2902729
m.schrader@solingen.de

“ LVR-Klinik Langenfeld Solingen Hizmet Bölgesi Tedavi Merkezi Solingen Enstitüsü Poliklinik Psikiyatri ve Psikoterapi Frankenstraße 31a, 42653 Solingen bz-solingen.klinik-langenfeld@lvr.de

Psikoz, depresyon gibi duygudurum hastalıkları

- veya bipolar
- bozukluk hastaları tedavi edilir
- Kaygı ve obsesif kompulsif bozukluklar
- Kişilik bozuklukları
- travma sonrası gerilim bozuklukları
 - Tedavi hizmeti

“ Yatarak tedavi hizmeti LVR-Klinik Langenfeld

Yatan hasta psikoterapisi iletişim istasyonu 24
LVR Kliniği Langenfeld
Kölner Straße 82 (Ev 9)
40764 Langenfeld
Telefon 02173 102-2624
psychotherapie.klinik-langenfeld@lvr.de

“ Alkol, ilaç ve esrar bağımlılarına yönelik tıbbi rehabilitasyon

Bağımlılık Bozuklukları Ayakta Tedavi Solingen
Frankenstr. 31 a
42653 Solingen
Telefon: 0212 380848-64
abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de

Yatarak tedavi hizmeti
LVR Kliniği Langenfeld
Kölnler Straße 82 / Ev 3
40764 Langenfeld
İstasyon 35 ekibi
Telefon: 02173 102-2635
medrehasucht.klinik-langenfeld@lvr.de

Remscheid

“ Sosyal psikiyatri merkezi Remscheid

Telefon: 0 21 91 9 33 41-0
info@spz-remscheid.de

“ MEDIAN terapi merkezi evi Remscheid

Sosyoterapi Terapi Merkezi Feldstr. 31
42899 Remscheid
Telefon: 02191 9584 0
Bağımlılık Hastalıkları Ana
Endikasyonları

“ Sosyal psikiyatrik krize müdahale hizmeti

Telefon: 02191 1600
gesundheit@remscheid.de

“ Remscheid kendi kendine yardım ofisi

Telefon: 02191 29 20 71
selbsthilfe-remscheid@paritaet-nrw.org

“ Ev. Tannenhof Vakfı – Psikiyatri Kliniği Remscheid

Psikoterapi,
bağımlılık tıbbi, psikosomatik,
nöroloji Remscheider Straße 76
42899 Remscheid (Lüttringhausen)
Merkezî resepsiyon 02191 12-1173
Telefon 02191 12-0
info@stiftung-tannenhof.de

**“ Ev. Tannenhof Vakfı –
Psikiyatri gündüz kliniği Remscheid
– Ruh Sağlığı Evi** tıbbi, tedavi edici ve
yanı sıra genel bakım, hemşirelik ve
bakım, psikiyatri enstitüsü polikliniği
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4
(Friedrich-Ebert-Platz'ta / Elberfelder
Straße'nin köşesi)
42853 Remscheid (iç/kuzey)
Telefon 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

**“ Ev. Tannenhof Vakfı – Sosyal
Psikiyatri Merkezi (SPZ)** Ruh Sağlığı
Evi'nde günlük yaşamla başa
çıkabilmeye yönelik olarak ruhsal
hastalık konusunda danışmanlık
Konrad-Adenauer-Straße 2 – 4 (civar
Friedrich-Ebert-Platz)
42853 Remscheid (iç/kuzey)
Telefon 02191 12-3500
info@stiftung-tannenhof.de

Kaynaklar

AOK (2022). Psikoterapide neler yapılır? Erişim adresi: Ayakta psikoterapi: Süreç ve yöntemler (aok.de)

AOK (2023). Psikoterapi: Ayakta tedavi yardımı. Erişim adresi: Ayakta psikoterapi: Bilgilendiriyoruz | AOK

Kuzey Ren-Vestfalya Psikoterapistler Odası (2022). Psikoterapiye giden yollar. Erişim adresi: <https://www.ptk-nrw.de/Patientenschaft/broschueren>

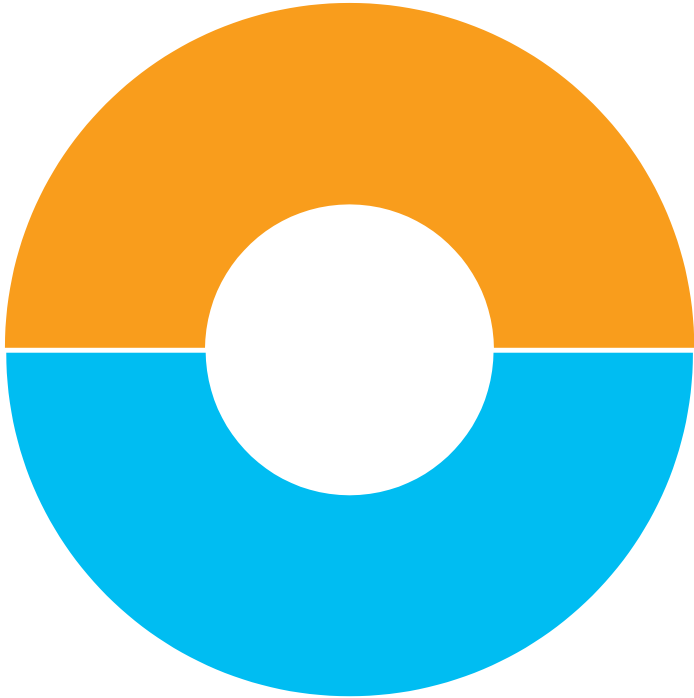
Piontek, R. (2009). Değişirme cesareti. Psikoterapinin yöntem ve olasılıkları. Bonn

Pro Psychotherapie e.V. (2023). Psikoterapinin "Kim - Nasıl - Ne"si. Erişim adresi: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/wichtigste-fragen/unterschied-psychotherapeut-psychologe-psychiater/>

Sağlık Bilgi Vakfı (2023). Psikolog, psikiyatrist, psikoterapist – fark budur. Erişim adresi: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/>

Stiftung Warentest (2011). Yardıma muhtaç ruhlar için. Journal Gesundheit, sayı test 11/2011, s. 82 ve dev.

Çevrim içi kaynaklara erişim: Ağustos 2023



İLETİŞİM

Yokuş yukarı

Wall 21/Eingang Kirchstr.

42103 Wuppertal

T +49 0202 74763-234

M bergauf@jobcenter.wuppertal.de

www.bergauf-rehapro.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages