Trauma

Jahresbericht 2015

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

- Frauen helfen Frauen e.V.

Inhalt

4 Trauma Jahresbericht 2015
Was passiert bei einem Trauma im Körper?
Traumasensible Haltung
Was hilft/ erste Hilfe?
Wenn ein Trauma krank macht
Beratung – unser Konzept
Bausteine der Traumaberatung
Sicherheit (innere und äußere) & Schutz gewährleisten
Literaturempfehlung

9 Vorstellung unserer Kolleginnen

10 Beratungsgründe

10 Statistik 2015

12 Veranstaltungen, aktive Mitarbeit und Qualitätssicherung

13 Aktive Gremienarbeit

14 Kontakt & Impressum

Jahresbericht 2015
Trauma
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen

Der Begriff Trauma begegnet uns immer häufiger. Angesichts der Fülle von Flüchtlingsschicksalen fragen wir uns aktuell, wie man traumatische Erlebnisse wie Krieg und Verfolgung überhaupt übersteht, welche Verletzungen man dauerhaft davon trägt, welche Stärken möglicherweise auch daraus erwachsen können und wie man am besten umgeht mit Menschen, deren Leben von Grund auf erschüttert ist.
Das sind Fragen, mit denen wir uns in der Beratungsstelle seit vielen Jahren auseinander setzen.
Gewalt ist nicht nur ein Phänomen in fernen Ländern und in Kriegszeiten; Zwischenmenschliche Gewalt findet täglich auch in Friedenszeiten statt...und bei uns. Das geschieht eher selten an öffentlichen Orten, sondern meist hinter verschlossenen Türen. Opfer von häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt sind in der Regel Frauen und Kinder.

Im letzten Jahr suchten 353 Klientinnen die Beratungsstelle auf, um hier Unterstützung zu finden. Etwa 60 Prozent der Mädchen und Frauen im Alter von 13 bis über siebzig Jahren nannte als Grund für ihre Probleme erfahrene Gewalt. Bei fast allen zeigten sich Traumafolgen.
Diesen Frauen möchten wir den Jahresbericht 2015 widmen, in dem wir das Thema "Trauma" näher beleuchten, unsere Arbeit dazu beschreiben, Hilfestellungen aufzeigen und damit alle Betroffenen ermutigen wollen, die sich auf den Weg machen, die eigenen Verletzungen aufzuarbeiten.
Erlittene Wunden lassen sich nicht ungeschehen machen, doch, und das ist die gute Nachricht, sie können heilen.
Nachfolgend finden Sie viele Informationen rund um unseren Arbeitsbereich „Traumaberatung von Frauen und Mädchen“.

Was ist ein Trauma?

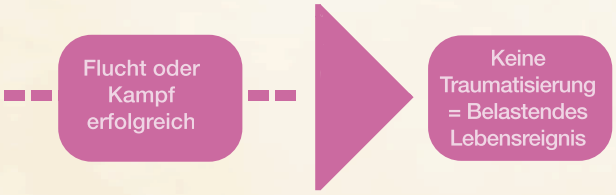
Der Begriff Trauma (griech.: Wunde) lässt sich bildhaft als eine "seelische Verletzung" verstehen. Genauso wie ein Mensch eine körperliche Wunde erleiden kann, die danach heilen muss und vielleicht einer Behandlung bedarf, kann ein Mensch seelische Wunden davon tragen.
Ausgelöst durch traumatisierende Ereignisse, wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt sowie schwere Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen. Im Kindesalter ist ein Mensch besonders verletzlich, aber auch im Erwachsenenalter können schwerwiegende Erfahrungen zu Traumatisierungen führen.
Dennoch ist nicht jedes belastende Erlebnis ein Trauma, und es ist wichtig zu unterscheiden, wann ein Trauma entsteht und wann nicht.

Was passiert bei einem Trauma im Körper?

Während eines Traumas laufen ausgehend vom Gehirn bei jedem Menschen gleiche körperliche Prozesse ab. Dieselben Abläufe finden sich bei allen Säugetieren, Vögeln und schon bei den Reptilien

Ein Mensch erlebt ein extrem stressreiches Erlebnis – häufig begleitet von extremen Angst- und Ohnmachtsgefühlen. Im Körper kommt es zur höchsten Alarmbereitschaft, das heißt, dass beispielsweise der Herzschlag und die Atmung erhöht werden, die Durchblutung verstärkt wirkt. Unwichtigere Funktionen wie Verdauung hingegen werden zurückgefahren. All dies passiert blitzschnell.

Als Reaktion auf das extrem stressreiche Erlebnis gibt es zwei Möglichkeiten: Aus der Situation zu flüchten oder zu kämpfen.



Kann der Mensch flüchten oder kämpfen, kommt es nicht zu einem Trauma. Es handelt sich dann um ein belastendes Lebensereignis. Die vom Organismus bereit gestellte Überlebensenergie kann durch zielgerichtete Kampf- oder Fluchtaktionen abgeführt werden. Das signalisiert dem Organismus, dass die Gefahr vorbei ist. Entspannung kann eintreten.

Ganz anders, wenn es dem Organismus nicht gelingt, sich aus der Gefahrenzone zu entfernen. Dann greift die dritte Überlebensfunktion, die allen höher entwickelten Lebewesen zur Verfügung steht: Die sogenannte Totstell- oder Erstarrungsreaktion. Gleichzeitig mit der Erstarrung geht eine weitere biologische Reaktion einher: das Fragmentieren. Das heißt; alle Sinneseindrücke, die mit der überwältigenden Situation zusammenhängen, werden zersplittert und sind nicht mehr als eine gesamte Erinnerung reproduzierbar. Damit wird vermieden, dass sich das Selbst auflöst und möglicherweise mit dem erlebten Schrecken weiter existieren kann. Man erlebt die Traumasituation in dem Moment dann wie aus weiter Ferne, so als würde das Schreckliche gerade jemand anders passieren. Endorphine sorgen für eingeschränktes Schmerzempfinden, man ist also beim Sterben nicht dabei. Überlebt man tatsächlich die bedrohliche Situation hat sich durch die Fragmentierung der Sinneseindrücke das Traumamaterial gebildet, das dann die klassischen Traumafolgesymptome hervor bringt. Im Gegensatz zur gelungenen Kampf/Fluchtreaktion wird in diesem Fall die vom Körper bereit gestellte Überlebensenergie nicht abgeführt. Sie verbleibt im Organismus und sorgt für einen chronisch erhöhten Spannungszustand im Körper.

Traumasensible Haltung

Ein Trauma ist eine NORMALE körperliche Reaktion auf eine unnormale Situation. Es handelt sich NICHT um eine psychische Krankheit.

„Nicht die Person ist verrückt, sondern das Geschehene“.

Diese Erkenntnis ist häufig eine sehr entlastende Information für traumatisierte Menschen.

Was hilft/ erste Hilfe?

Viele Menschen erholen sich einige Wochen oder Monate nach dem Erlebnis von selbst, wenn sie auf stabile soziale Beziehungen, gute Bewältigungsstrategien und Ressourcen zurückgreifen können. Hilfreich ist folgendes:

- Unternehmen Sie Dinge, die ihnen gut tun und die sie ablenken.
- Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die ihnen gut tun und wohlgesonnen sind, denen Sie sich anvertrauen können.
- Bewegung ist sehr hilfreich.
- Fragen Sie sich immer wieder, was Sie gerade brauchen, damit Sie sich ein Stück wohler fühlen können! Das kann eine Tasse Tee sein oder eine warme Decke, ein ablenkendes Gespräch oder ein Ausflug über das Wochenende.
- Nach einer Traumatisierung benötigt man Ruhe und vor allem Sicherheit.

Wenn ein Trauma krank macht

Menschen, die ein Trauma erlebt haben und nicht von allein heilen, können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verlieren.
Das Vertrauen in andere Menschen und in die Welt.

„Nichts ist mehr so, wie es vorher war.“

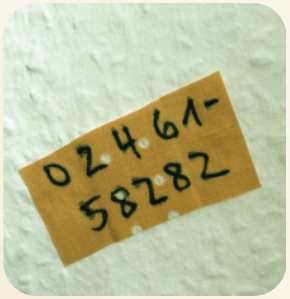
Diesen Satz sagt früher oder später fast jede unserer Klientinnen.

Weitere mögliche Symptome können dann unter anderem Folgende sein:

- Flashbacks
  Bei einem Flashback erlebt die Person Teile des traumatischen Erlebnisses wieder – wie im Hier und Jetzt. Es können Bilder, Gefühle, Gerüche etc. wiedererlebt werden. Durch dieses Wiedererleben kann es zu Retraumatisierungen kommen, und das verhindert die Heilung. Flashbacks werden ausgelöst durch sogenannte „Trigger“. Das sind auslösende Reize, die vom Gehirn mit dem Trauma in Verbindung gebracht werden.
- Angstzustände, Schreckhaftigkeit, Alarmzustand
- Albträume und Schlafstörungen
- Vermeidung und Verdrängung
- Dissoziation
  Das ist eine Art Wegdriften oder Abtauchen. Einfach nicht mehr da sein müssen. Auch ein normaler Schutzmechanismus.
- Entfremdung, Einsamkeit, Losgelöst sein
- Beeinträchtigung der Wahrnehmung
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Verwirrung
- Übererregbarkeit, Nervosität, Anspannung
- Grübelzwang
- Aggression
- Schuldgefühle
- Körperliche Beschwerden, Schmerzen

Beratung – unser Konzept

Im folgenden Abschnitt geben wir einen Überblick über unsere Arbeit mit traumatisierten Frauen und Mädchen. Da wir ausschließlich mit Frauen und Mädchen arbeiten, benutzen wir die Formulierung Klientin.



Der Großteil der Traumatisierungen, die uns in unserer Arbeit begegnen, ist ausgelöst durch Gewalterfahrungen in Kindheit oder Erwachsenenalter, einmalig erlebt oder über (jahre-) lange Zeiträume andauernd.

Die professionelle Bearbeitung eines Traumas gliedert sich in verschiedene Schritte:
zuerst die **Stabilisierung**, der Schwerpunkt unserer Arbeit, dann die **Aufarbeitung**.
Durch eine intensive Stabilisierung kann eine traumatisierte Klientin häufig schon wieder gut zurück zu ihren Stärken finden und „normal“ leben. Teilweise ist aber auch die zweite Phase der Aufarbeitung notwendig.

Wir sind uns sicher, jede Klientin ist die Expertin ihres eigenen Lebens. Wir unterstützen sie, indem wir Wissen vermitteln und Techniken einüben. Wir helfen ihr dabei, sich besser zu verstehen und ihre Bedürfnisse kennen- und versorgen zu lernen.

Bausteine der Traumaberatung

Früher dachte man, dass ein guter Umgang mit Traumatisierten wäre, sie möglichst genau und detailliert ihre Erlebnisse schildern zu lassen mit dem Ziel, es so zu verarbeiten und zu heilen. Heute wissen wir, dass dies problematisch ist und falsch. Zumindest was Traumatisierungen betrifft.
Bei Sorgen und Nöten des Alltags hingeben ist Reden natürlich eine „gute Medizin“.

Um über Traumatisierungen zu sprechen, bedarf es Stabilität, Stärke und sicher funktionierende Distanzierungsstrategien.

Sicherheit (innere und äußere) & Schutz gewährleisten

Zuerst muss die betroffene Person sich in Sicherheit befinden. Eine Heilung ist erst möglich, wenn keine weiteren Traumatisierungen und Täterkontakte mehr stattfinden. Wenn dies nicht der Fall ist, erarbeiten wir mit der Klientin zunächst, was sie braucht, um wieder sicher zu leben.

Wenn sich die Klientin in Sicherheit befindet, heißt es nicht, dass sie diese auch empfinden kann. Häufig ist es notwendig, dieses Gefühl durch verschiedene Übungen und viel Arbeit mühsam erst wieder aufzubauen. Ein Beispiel dafür ist die Erarbeitung eines persönlichen imaginierten Wohlfühlortes, der große Sicherheit bietet und in der Vorstellung sicher genug ist, dass dort keine Täter hingelangen oder Katastrophen passieren können. Manchmal braucht es dazu Bilder wie eine "chinesische Mauer", die einen integrierten Elektrozaun hat und rundum ein tosendes Meer mit beschützenden Seeungeheuern. Und Sicherheit kann wieder gefühlt werden. Unser Gehirn ist in der Lage auch eine imaginierte Sicherheit als echte Sicherheit zu erleben.

Psychoedukation

Viele unserer Klientinnen kommen mit der Sorge, verrückt zu sein, wenn sie betrachten, auf welche seltsame Art und Weise sie sich verändert haben.
Zu verstehen, was ein Trauma ist, was dabei in Gehirn und Körper passiert, dass sie nicht verrückt sind, sondern normal reagieren und es Möglichkeiten gibt, wieder zur Normalität zu finden, stellt häufig eine deutlich zu beobachtende Entlastung dar.

Grundbedürfnisse beachten
Ziel ist es, dass die Klientin auch wieder zu einem körperlichen Gleichgewicht findet. Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte, eine geregelte Tagesstruktur und die Vermeidung von Substanzen wie Alkohol, Drogen etc. bilden die Basis einer Heilung.

Das gesunde Leben im Gleichgewicht stellt schon für nicht traumatisierte Menschen eine große Aufgabe dar und benötigt dementsprechend Unterstützung.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist auch oft die ärztliche Untersuchung, um auszuschließen, dass körperliche Erkrankungen eine Rolle spielen oder ob vorübergehende medikamentöse Behandlungen erforderlich sind.

Distanzierung/ Kontrolle zurückerhalten
Die Erinnerungen an das Geschehene, zum Teil in Form von Flashbacks und Alpträumen sind für die Klientin häufig sehr belastend. Insbesondere weil sie unkontrolliert und in überflutender Form auftauchen. Zurückliegende Traumata können großen Einfluss auf das heutige Denken, Fühlen und Verhalten der betroffenen Person nehmen.
Deswegen vermitteln wir den Klientinnen Techniken und Strategien, mit denen sie die Kontrolle zurückgewinnen können und lernen, sich von den Schreckensbildern oder Gefühlen zu distanzieren und Flashbacks zu verhindern oder zu beenden. Und um im Nachhinein die „seelischen Wunden“ zu versorgen und zu heilen.

Ressourcen ausfindig machen und nutzen
Jeder Mensch verfügt über vielfältige Fähigkeiten und Kraftquellen. Die Wiederentdeckung dieser löst die Klientin häufig aus dem Sog des Traumas. Sie gelangen aus der Starre raus wieder hin zu Kraft und Leben. Viele Klientinnen sind davon überzeugt, dass sie „nichts können“ und es Ihnen nie wieder gut gehen wird. Wichtig ist es, wieder **Eigenmacht statt Ohnmacht** zu spüren. Wir erforschen mit den Klientinnen, wo ihre individuellen Ressourcen liegen und versuchen sie, mit ihnen zusammen wieder nutzbar zu machen.

Die Identifikation von (unnötigem) Stress im Alltag und das Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse gehören dazu.

Entspannung/ Selbstberuhigung lernen
Ein traumatisierter Mensch gerät in der Regel viel schneller in Aufruhr, denn er hat gelernt, dass es besser ist auf der Hut zu sein und somit möglichst zu verhindern, dass sich das Geschehene wiederholt. Eine Fahrt im Bus, ein Gespräch mit einer fremden Person in einem Geschäft, der Gang zur Mülltonne im Innenhof – Alltägliches kann plötzlich sehr bedrohlich erscheinen. Der Körper gerät schnell in Alarmbereitschaft, die sogenannte Überspannung. Das heißt Atem und Herzschlag werden schneller, Muskeln spannen sich an etc. Darüber hinaus kann ein großer Teil der Gedanken eingenommen werden von dem Geschehenen und möglichen zukünftigen Gefahren. All das mit dem Ergebnis, dass der Körper zu wenig Ruhe erlebt.
Wir erarbeiten mit den Klientinnen zu unterscheiden, welche Gefahren real sind und welche nicht. Wie sie sich vor realen Gefahren schützen können und ein ganz wichtiger Teil, wie sie aus der Überspannung raus zur Entspannung finden können.

Unter anderem durch Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, Verankerung im Hier und Jetzt, Achtsamkeits- und Imaginationsübungen.

Zurückliegende Traumata können großen Einfluss auf das heutige Denken, Fühlen und Verhalten der betroffenen Person nehmen. Die Identifikation dessen und nachträgliche Versorgung im Sinne einer seelischen „Wundheilung“ oder die Distanzierung davon ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil.

Außerdem umfasst unser Hilfsangebot bei Traumatisierungen:

- Akute Krisenintervention
- Längerfristige Beratungen zur Stabilisierung von traumatisierten Frauen
- Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz und Nachsorge nach Klinikaufenthalten
- Beratung von komplex traumatisierten Frauen, die keinen Anspruch mehr auf krankenkassenfinanzierte Psychotherapie haben oder keine niedergelassene Psychotherapeuten finden, die mit ihnen arbeiten
- Praktische Unterstützung, z.B. Begleitung zu Polizei, Gericht, Rechtsanwältinnen, etc.
  Anzeigenstellung ja oder nein?
  Viele unserer Klientinnen sind sich nicht sicher, ob sie eine Anzeige erstatten möchten oder nicht. Wir unterstützen sie bei der Klärung dieser Frage und vermitteln Informationen zum Ablauf eines Strafverfahrens.
  Weiterhin bekräftigen wir die Klientin darin, sich einen Rechtsbeistand zu suchen oder Kontakt zur Opferschutzbeauftragten zu suchen. Auch während des Verfahrens findet die Frau bei uns Unterstützung.
- Unterstützung bei der Suche nach einem Therapieplatz oder einer Klinik
- Beratung Angehöriger

Mehr?
Sie benötigen mehr Informationen oder eine Beratung? Kontaktieren Sie uns gern!
Außerdem bieten wir Workshops zum traumasensiblen Umgang mit Menschen an.

Literaturempfehlungen
Für Betroffene:
Prof. Dr. Luise Reddemann & Dr. Cornelia Dehner-Rau: *Trauma heilen, Ein Übungsbuch für Körper und Seele*, TRIAS Verlag, ISBN: 978-3-8304-6171-5

Für Fachleute:
Lydia Hantke & Hans-J. Görges: *Handbuch Traumakompetenz, Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik*, Junfermann Verlag, ISBN: 978-3-87387-868-6

Vorstellung unserer Kolleginnen und deren Fachbereiche:

Dagmar Ahrens
Seit 1991 bei Frauen helfen Frauen tätig, Diplom-Psychologin, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Weiterbildung in Gesprächs-psychotherapie und Psychodrama bei Essstörungen; Weiterbildung in körperorientierter Traumatherapie, Weiterbildung in therapeutischem Schreiben; Ansprechpartnerin bei Essstörungen und Gewalt.
Sprechzeiten dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Maria Brenner
Seit 2002 bei Frauen helfen Frauen tätig, Diplom-Sozialarbeiterin, Ausbildung in frauenspezifischer Beratung, Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt, außerdem Ansprechpartnerin zum Gewaltschutzgesetz, Trennung und Scheidung
Sprechzeiten montags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Sabrina Dicken
Seit 2010 bei Frauen helfen Frauen tätig, Diplom-Sozialpädagogin; Beratungsausbildung, Traumafachberaterin, Erfahrungen in der Präventionsarbeit, Ansprechpartnerin für Mädchen und bei sexualisierter Gewalt: Beratung und Prävention.
Sprechzeiten donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Beratungsgründe

1765 persönliche Beratungsgespräche

Verteilt auf 353 Frauen und Mädchen

36% davon mit Migrationshintergrund

Beratungsgründe in % von 353 Frauen (Mehrfachnennungen möglich)

- 64,9% physische und psychische Gewalt
- 43,1% Beziehungsprobleme, Trennung, Scheidung
- 39,7% sexualisierte Gewalt
- 22,7% Soziale Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Trauer
- 13,6% Essstörungen
- 26,1% psychische und psychosomatische Erkrankungen
- (und andere wie Sucht, Migrationsproblematik, Stalking, Sozialberatung)

Dazu kommt eine Vielzahl von Telefon- und Emailkontakten.

Statistik Jahr 2015

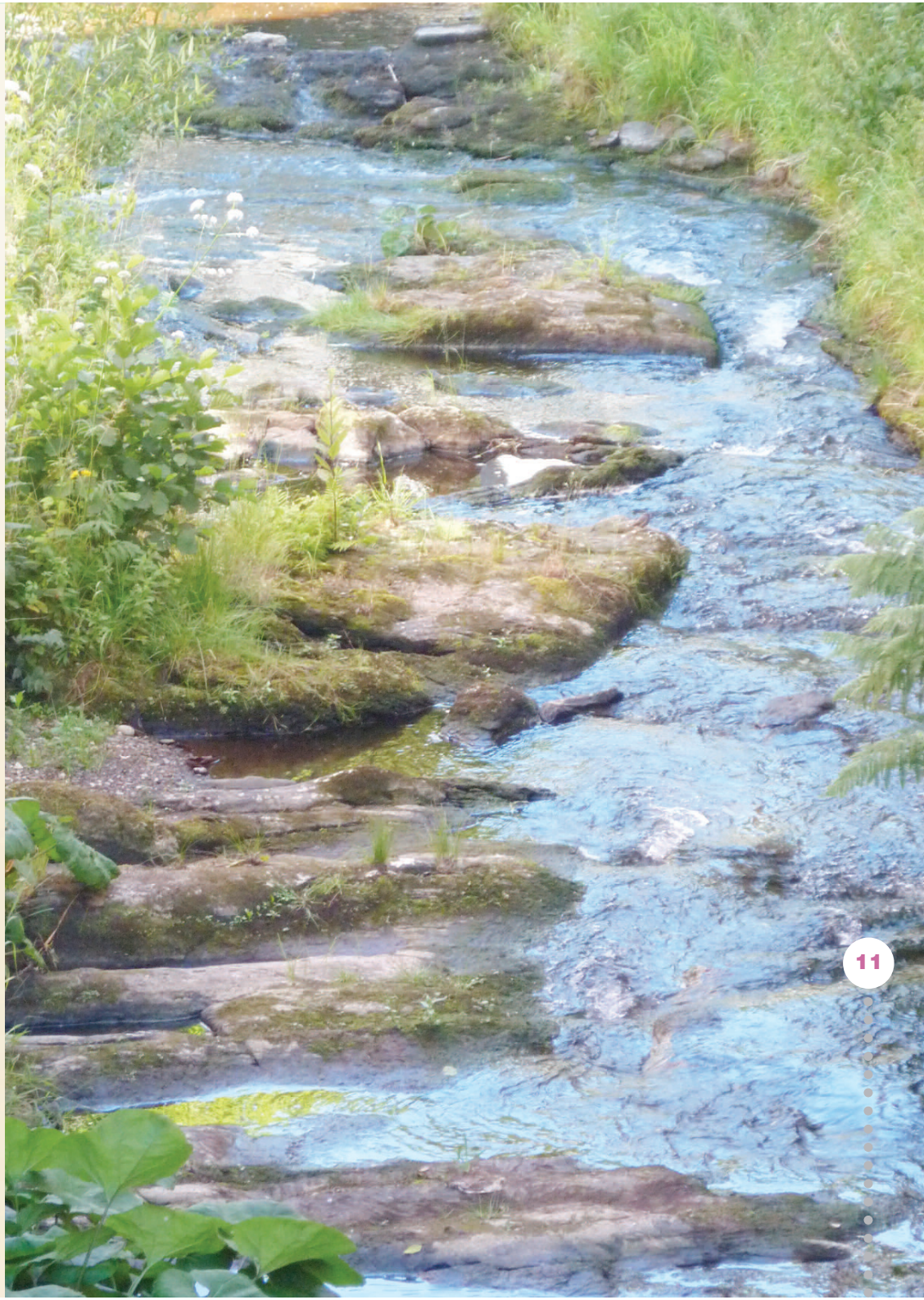
353 Klientinnen

1765 persönliche Einzelberatungen

17 Faxe der Polizei zu Einsätzen bei Gewalt in Beziehung

Verteilung der Klientinnen auf die Gemeinden im Jahr 2015:

Gemeinde	Anzahl Klientinnen	%
Jülich	175	49,60
Linnich	26	7,36
Titz	28	7,93
Aldenhoven	17	4,82
Düren	38	10,76
Niederzier	13	3,68
Inden	10	2,83
Langerwehe	11	3,11
Südgemeinden gesamt:	35	9,91



Veranstaltungen und Qualitätssicherung

- Kooperation mit Goldrute e.V. und Frauen helfen Frauen e.V. Düren zum Thema traumatisierte Flüchtlingsfrauen. Im Rahmen des Projektes haben wir Workshops zum Thema „Traumsensibler Umgang mit geflüchteten Menschen für Ehren- und Hauptamtliche“ durchgeführt.
- Präventions-Workshops in Schulen
- Vorstellung unserer Arbeit im JUFAS Ausschuss in Jülich
- Lesung mit Frau Professorin Miriam Gebhardt, in Kooperation mit der Buchhandlung Fischer und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Jülich Mandy Geithner-Simbine aus dem Bestseller „Als die Soldaten kamen“
- Veranstaltung zum Thema „Unterhalt“ mit der Anwältin Ute Brensing in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle Jülich
- Muttersprachliche Workshops: Vorstellung unserer Arbeit
- Fachtagungen zu folgenden Themen: Anonyme Spurensicherung, Bindung, sexualisierte Gewalt, Essstörungen, Prä- und postnatale Störung durch häusliche Gewalt
- Interview zu „Arbeit mit lesbischen Frauen in der Beratungsstelle“
- Externe Team- und Fallsupervision zur Qualitätssicherung unserer Arbeit
- Kollegialer Austausch mit den Kolleginnen des Frauenhauses in Düren

Aktive Gremienarbeit

- Anonyme Spurensicherung (ASS) im Kreis Düren: Intensive Kooperation mit HObAS e.V. Wir arbeiten seit Mitte 2015 daran, dass zukünftig die gesamte Koordination und Organisation der ASS, die bisher von HObAS e.V. übernommen wurde, an unsere Beratungsstelle übergeht.
- AK „Koordination des Runden Tisches“
- Zusammenarbeit mit Basta e. V.!
- AK „Beratung von Ausländerinnen“
- Runder Tisch Jülich
- Mitarbeit im Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen

  Fachausschuss „Sexualisierte Gewalt“
- Runder Tisch gegen Gewalt gegen Frauen des Kreises Düren

Für die finanzielle Unterstützung bedanken wir uns herzlich bei:

- dem Land Nordrhein-Westfalen
- dem Kreis Düren
- der Stadt Jülich
- der Gemeinde Inden
- unseren aktiven und Fördermitgliedern
- den Spenderinnen und Spendern
- den StaatsanwältInnen und RichterInnen für die Zuweisung von Bußgeldern

Außerdem danken wir allen, die uns ideell unterstützt haben und unseren Netzwerk- und KooperationspartnerInnen für die gute Zusammenarbeit.
Und unseren Klientinnen, die uns ihr Vertrauen schenken!

Kontakt

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen - Frauen helfen Frauen e.V.
Römerstraße 10
52428 Jülich
Telefon: 02461 - 58282
Fax: 02461 - 935462
Kontakt per E-Mail: info@frauenberatungsstelle-juelich.de

Unsere Beratungszeiten (offene Sprechzeiten):
montags, dienstags und mittwochs: 10 Uhr bis 12 Uhr
donnerstags: 14 Uhr bis 16 Uhr
Termine ganztägig nach Vereinbarung

Zu diesen Beratungsszeiten kann jede Frau:
- ohne Termin persönlich zum Beratungsgespräch vorbeikommen.
- anrufen, um einen Termin zu vereinbaren.
- anrufen für eine telefonische Beratung - auf Wunsch ohne Namensnennung.

Zu den übrigen Zeiten läuft der Anrufbeantworter, auf den Sie sprechen können; wir rufen dann so schnell wie möglich zurück.
Die Beratung ist kostenfrei.

Impressum

Herausgeberin:
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen - Frauen helfen Frauen e.V.

Fotos:
Maria Brenner

Layout:
monica brauer - photo & artwork

www.frauenberatungsstelle-juelich.de