



Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt |
Prävention | Fortbildung

**Allgemeine Informationen
und Programm 2019**



Allerleirauh

Die Beratungsstelle Allerleirauh ist eine Einrichtung des gleichnamigen gemeinnützigen Vereins Allerleirauh e.V., einem anerkannten freien Träger der Jugendhilfe in Hamburg. In der Beratungsstelle arbeiten Psychologinnen und Sozialpädagoginnen.

Die beiden Arbeitsschwerpunkte von Allerleirauh sind:

- Beratung bei sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend
- Prävention von sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend

Die Angebote sind für:

- Mädchen ab 13 Jahre
- Frauen bis 27 Jahre
- Mädchen ab 13 Jahren und Frauen bis 40 Jahre mit Behinderung*
- Mütter und Eltern, die wissen oder vermuten, dass ihr Kind sexuelle Gewalt erlebt hat
- junge Mütter, die selbst sexuelle Gewalt erlebt haben
- Bezugspersonen
- pädagogische bzw. psychosoziale Fachkräfte

*Allerleirauh verwendet hier diese Bezeichnung, weil sie leichter zu verstehen ist als die Bezeichnung „Menschen mit Beeinträchtigungen“.

Organisatorisches:

- Termine können während der Telefonzeiten vereinbart werden. In der Regel gibt es zu diesen Zeiten auch die Möglichkeit der telefonischen Beratung.
- Auch per E-Mail kann Kontakt aufgenommen werden.

Die Beratungen sind vertraulich, kostenfrei und auf Wunsch anonym. Sie können in Deutsch, Englisch und Türkisch durchgeführt werden.

Allerleirauh e.V. ist Mitglied in der



Deutsche Gesellschaft
für Prävention und Intervention
bei Kindesmisshandlung,
-vernachlässigung und
sexualisierter Gewalt e.V.

Beratung

Beratung für Mädchen und junge Frauen

Allerleirauh bietet Beratung und psychotherapeutische Begleitung für Mädchen ab 13 Jahren und junge Frauen bis 27 Jahre an, die sexuelle Gewalt erlebt haben oder aktuell erleben. Sexuelle Gewalt umfasst alle Situationen, in denen Mädchen oder junge Frauen von einem Menschen, der ihnen vielleicht nahe steht oder dem sie vertrauen, sexuell benutzt, belästigt oder bedroht werden. Auch wenn einem Mädchen eine Berührung oder Situation unangenehm war und es fürchtet, es könnte wieder geschehen, bietet Allerleirauh Hilfe an.

Mädchen und junge Frauen können sich telefonisch von einer Mitarbeiterin beraten lassen, einen Termin für ein persönliches Gespräch in der Beratungsstelle vereinbaren oder per E-Mail Fragen stellen. Es ist möglich, zu den Gesprächen eine Vertrauensperson mitzubringen.

Die Mitarbeiterinnen von Allerleirauh unterliegen der Schweigepflicht, d.h. über das Gespräch wird keinen anderen Personen berichtet. Wenn die Unterstützung anderer Erwachsener notwendig ist, wird dies vorab mit den Mädchen und jungen Frauen besprochen.

Beratung für Mädchen und Frauen mit Behinderung

Für Mädchen und Frauen mit Behinderung bietet Allerleirauh Beratung an. Beratungen können von Mädchen ab 13 Jahren und Frauen bis 40 Jahre in Anspruch genommen werden. Die Beratungsstelle ist barrierearm. Das Angebot ist spendenfinanziert.

Beratung für Mütter, Eltern und andere Bezugspersonen

Dieses Beratungsangebot wendet sich an Mütter und Väter von Mädchen und Jungen, unabhängig von deren Alter. Auch andere Bezugspersonen, wie Partner*innen, Freund*innen, Vertraute können Beratung in Anspruch nehmen.

Eltern und andere Bezugspersonen geraten nach der Aufdeckung oder bei einem Verdacht auf sexuelle Gewalt an ihrem Kind oft in eine Krise und ein enormer Handlungsdruck entsteht. In der Beratung können sowohl emotionale Belastungen thematisiert als auch Informationen zu weiteren Handlungsschritten eingeholt werden.

Ein besonderes Beratungsangebot richtet sich an junge Mütter bis zum 27. Lebensjahr, die selbst sexuelle Gewalt erlebt haben. Im Sinne einer „Frühen Hilfe“ richten wir uns hier an Mütter von Kleinkindern. Die Reaktion auf eigene Kinder ist häufig unbewusst von eigenen Kindheitserfahrungen, positiven wie negativen, gesteuert. Sind negative Erfahrungen nicht bearbeitet worden, können Mütter oft nicht ausreichend gut - auch emotional - für die eigenen Kinder sorgen.

Fachberatung für pädagogische, psychosoziale und medizinische Fachkräfte

Dieses Beratungsangebot wendet sich an Fachkräfte, die mit Mädchen und/oder Jungen arbeiten, unabhängig von deren Alter. Lehrer*innen, Erzieher*innen, Sozialpädagog*innen, andere psychosoziale Fachkräfte sowie Fachkräfte aus allen Bereichen des Gesundheitswesens, die Signale von Mädchen und Jungen wahrnehmen oder von ihnen ins Vertrauen gezogen werden, können sich an Allerleirauh wenden.

Zentrale Themen in der Fachberatung sind die Verdachtsabklärung und die konkrete Vorgehensweise im Einzelfall. Die Fachberatung zielt darauf ab, eine Orientierung für die wesentlichen Handlungsschritte zu geben. Fachberatung wird für Einzelne und für Teams angeboten. Des Weiteren kann eine Methodenberatung in Anspruch genommen werden. Sie informiert über den Einsatz von Präventionsmaterialien in unterschiedlichen Arbeitsfeldern.

Die Beratungsstelle Allerleirauh bietet Fachberatung gemäß SGB VIII §§ 8a und 8b (Schutzkonzepte) an. Dieses Angebot gilt auch für Fachberatung gemäß §4 des Gesetzes zur Kooperation und Information im Kinderschutz (KKG/Bundeskinderschutzgesetz).

Prävention

Präventionsangebote in Einrichtungen der offenen Mädchenarbeit

Das Angebot richtet sich an Mädchen ab 13 Jahren. Inhaltlich und zeitlich an die Bedarfe der jeweiligen Gruppe angepasst, steht im Mittelpunkt die Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Grenzen. Im Rahmen eines mehrstündigen Angebots werden Mädchen darin unterstützt, eigene Grenzen wahrzunehmen und ermutigt, diese zu setzen.

Mitarbeiterinnen von Einrichtungen der regionalen Mädchenarbeit können in diesem Zusammenhang folgende Angebote wahrnehmen:

- Informationsgespräch
- Fortbildung
- Auswertung und Reflexion

Zusätzlich kann ein gemeinsamer Besuch der Mädchen in der Beratungsstelle Allerleirauh durchgeführt werden.

Sozialräumlich orientierte Prävention von sexualisierter Gewalt an Mädchen im Bezirk Wandsbek

Das Projekt „Sozialräumlich orientierte Prävention von sexualisierter Gewalt an Mädchen“, kurz SOP, bietet Selbstbehauptungsangebote für Mädchen in Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit. Projekte in Schulen, Kirchengemeinden, Jugendhilfeeinrichtungen etc. werden mit einmaligen oder fortlaufenden Angeboten durchgeführt.

Die Teilnahme ist im Rahmen der offenen Kinder- und Jugendarbeit kostenlos. Eine flexible, bedarfsorientierte Beratung von Mädchen vor Ort und in der Beratungsstelle kann im Rahmen der Präventionsprojekte durchgeführt werden. Darüber hinaus gibt es Angebote für Eltern mit kleinen Kindern. Fortbildungen auf Anfrage für Fachkräfte aus dem Sozialraum dienen dazu, die Prävention sexueller Gewalt weiter zu implementieren.

Das Projekt fördert die Vernetzung zwischen pädagogischen bzw. psychosozialen Einrichtungen, Ärzt*innen, der Polizei sowie weiteren Institutionen und Personen.

Einrichtungen, die an einem Selbstbehauptungsangebot in ihren Räumen und Fachkräfte, die an Vernetzung interessiert sind, können sich mit Allerleirauh in Verbindung setzen.

Präventionsprojekte in Hamburger Schulen

Mit diesem Präventionsprojekt werden Schülerinnen ab der achten Klasse und deren Lehrer*innen angesprochen*. Das Projekt besteht aus verschiedenen Bausteinen und erstreckt sich über einen Zeitraum von ca. einem Schulhalbjahr.

Zu Beginn einer längerfristigen Schulkooperation werden die Rahmenbedingungen auf Schulleitungsebene abgesprochen und das Projekt wird auf der Lehrer*innenkonferenz vorgestellt.

Bausteine des Schulprojektes:

- 🌿 Fortbildung für die Lehrkräfte (4 bzw. 6 Stunden)
- 🌿 eintägiges Schulprojekt bestehend aus einem Angebot in der Schule und anschließendem Beratungsstellenbesuch
- 🌿 ein Auswertungs- und Reflexionstermin für die beteiligten Lehrer*innen in der Schule

Auf Anfrage kann das Angebot auch erweitert und auf spezifische Bedarfe abgestimmt werden, z.B. bei der Durchführung einer Projektwoche. Für die Schulprojekte wird ein Kostenbeitrag erhoben.

* Ein Teil der Projekte kann mit festen Kooperationspartnern von Allerleirauh durch ein Angebot für die Jungen ergänzt werden.

Informationsveranstaltungen

„Wie kann ich mich gegen sexuelle Übergriffe im Alltag wehren?“

Mädchengruppen (Mädchen ab 13), z.B. Gruppen aus Schulen, Jugendzentren etc. haben die Möglichkeit, die Beratungsstelle kennen zu lernen und sich über alltägliche Formen sexueller Gewalt auszutauschen.

Präventionsangebote für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung

Die Präventionsangebote wenden sich an Mädchen und junge Frauen im Alter von 13 bis 21. Sie finden in Kooperation mit Einrichtungen der Behindertenhilfe und Schulen statt und sind kostenfrei.

Mädchenfeste und andere Veranstaltungen

Auf Anfrage nimmt Allerleirauh an Mädchenfesten und anderen Veranstaltungen teil. Wir bieten:

🌿 Infotische

🌿 Selbstbehauptungs-Parcours „Mut walk“

🌿 „my box“ - ein Fotoshooting zu Stärken und Ressourcen von Mädchen

🌿 Glücksrad und Quiz

Fortbildungen für pädagogische und psychosoziale Fachkräfte

Die Fortbildungen richten sich an Fachkräfte, die mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, sowie an Studierende und Auszubildende. Fortbildungsreferent*innen sind, soweit nicht anders benannt, Bea Theunissen und Petra Wiethölter, Mitarbeiterinnen von Allerleirauh. Die Veranstaltungen finden in den Räumen der Beratungsstelle statt.

Psychodynamik und Auswirkungen traumatischer Erfahrungen

Die Begriffe Trauma und traumatisch sind in aller Munde und haben in unsere Alltagssprache Einzug gehalten. Aber was ist denn genau ein Trauma?

In der Fortbildung werden Grundlagen der Verarbeitung und der Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen erarbeitet. Die Neurophysiologie traumatischen Erlebens dient als Erklärungsmodell für Betroffene und Fachkräfte und zeigt verschiedene Ebenen von stabilisierenden Interventionen mit Betroffenen auf. Diese Fortbildung ist als Einstieg und Grundlage in das Thema konzipiert.

Termin: Fr. | 08.02.2019 | 9 - 16 h

Kosten: 85,- € | ermäßigt 65,- €**

Sexting unter Jugendlichen – „Ein Bild macht die Runde, was nun?“

Sexting, das einvernehmliche und private Versenden selbst produzierter erotischer Bilder und Videos ist kein neues Phänomen mehr und kann als zeitgemäße Ausdrucksform von Sexualität unter Jugendlichen verstanden werden.

Hin und wieder kommt es zur ungewollten Weiterleitung und Veröffentlichung intimer Bilder oder Videos. Für die abgebildeten Personen geht das in der Regel mit schwerwiegenden Folgen und starken psychischen Belastungen sowie Ausgrenzungserfahrungen einher. Bei pädagogischen Fachkräften und Eltern löst die besondere Dynamik solcher Vorfälle meist Überforderung und Hilflosigkeit aus. Deshalb soll es in der Fortbildung um folgende Fragen gehen:

-
- ☞ Welche Haltung habe ich als pädagogische Fachkraft zum Thema Sexting und warum ist eine Auseinandersetzung damit wichtig?

 - ☞ Wie fühlen sich Betroffene, deren „Sexts“ ungewollt veröffentlicht wurden? Mit welchen geschlechtsabhängigen Dynamiken sind sie konfrontiert?

 - ☞ Was kann man tun, wenn Bilder/Videos ungewollt im Umlauf sind? Welche notwendigen Schritte sollten eingeleitet werden?
-

Diese Fortbildung findet in Kooperation mit der AG Kinder- und Jugendschutz Hamburg e.V. | ajs statt. Referentinnen sind Nora Lynch (Allerleirauh) und Birte Wenke (ajs).

Termine: **Mi. | 20.02.2019 | 10 - 16 h**

Kosten: **75,- € | ermäßigt 55,- €****

Selbstverletzendes Verhalten

Selbstverletzendes Verhalten kann als Bewältigungsstrategie verstanden werden. Diese Sichtweise ermöglicht es, einen konstruktiven Zugang zu sich selbst verletzenden Jugendlichen zu finden.

Definitionen und Dynamiken hinter selbstverletzendem Verhalten werden in dieser Fortbildung vorgestellt. Mögliche pädagogische Interventionen und Grenzen im Umgang mit herausfordernden Handlungsweisen von Jugendlichen werden gemeinsam erarbeitet und reflektiert.

Eigene Praxisfälle können gerne mitgebracht werden.

Termin: **Di. | 02.04.2019 | 10 - 17 h**

Kosten: **85,- € | ermäßigt 65,- €****

Einen ersten Zugang finden

Gesprächsführung mit Mädchen und jungen Frauen, die sexualisierte Gewalt erfahren (haben)

Bei vielen pädagogischen und psychosozialen Fachkräften besteht Unsicherheit darüber, ob und wie sie mit betroffenen Mädchen und jungen Frauen sprechen sollen. Oft ist nur ein Verdacht auf sexualisierte Gewalt vorhanden und/oder Pädagog*innen befürchten, die falschen Worte oder den falschen Zeitpunkt für ein Gespräch zu wählen. In Rollenspielen und Übungen wird die Gesprächsführung in verschiedenen Situationen erprobt, um mehr Sicherheit im Umgang mit den betroffenen Mädchen und jungen Frauen zu erlangen. Diese Grundlagenfortbildung vermittelt Hintergründe zum Themenbereich sexualisierte Gewalt sowie Grundkenntnisse der Gesprächsführung in diesem Kontext.

Termin: Di. | 18.06.2019 | 10 - 17 h

Kosten: 85,- € | ermäßigt 65,- €**

Pädagogik des sicheren Ortes

Traumapädagogik als Chance für traumatisiert belastete Jugendliche

In vielen pädagogischen Arbeitsfeldern begegnen Fachkräfte traumatisch belasteten Jugendlichen. Diese Mädchen und Jungen erleben Gefühle von Angst, Wut, Hilflosigkeit und Ohnmacht, die sie nicht selten auf ihre Bezugspersonen übertragen, was zu belastenden Dynamiken führen und an Grenzen bringen kann. Viele als störend oder schwierig erlebte Verhaltensweisen von Mädchen und Jungen können als Folgen existenzbedrohender Lebenserfahrungen wie Vernachlässigung oder sexualisierte Gewalt besser verstanden werden. Hier setzt die Traumapädagogik an, die sich aus Erkenntnissen der Psychotraumatologie sowie aus traumatherapeutischen Methoden ableiten lässt.

Die Fortbildung vermittelt einen praxisorientierten Einblick in traumapädagogische Haltungen, konkrete methodische Handlungsmöglichkeiten und bietet Raum für den Transfer in das eigene Arbeitsfeld.

An den ersten Teil mit Schwerpunkt Theorie, Methoden, Reflexion und Haltung schließt sich ein zweiter, supervisorischer Teil an, in dem Fälle aus der eigenen Praxis besprochen und bearbeitet werden.

Termine: Di. | 03.09.2019 | 10 - 17 h | Mi. | 04.09.2019 | 10 - 13 h

Kosten: 120,- € | ermäßigt 90,- €**

Methodenkoffer - ein Praxisseminar

Diese Fortbildung richtet sich an Fachkräfte, die ihre Methodenkompetenzen in der Arbeit mit traumabelasteten Jugendlichen und Erwachsenen entwickeln oder erweitern möchten. Es werden verschiedene Methoden, die für die Gestaltung von Interventionen hilfreich sind, vorgestellt und in Übungen praktisch erprobt. Sie dienen der Stabilisierung, Emotions- und Stressregulierung und z.B. als Dissoziationsstopp.

Die Frage, welche Methoden sich für welche Klient*in eignen, wird ebenso besprochen wie der Umgang mit Widerständen. Voraussetzung für diese Fortbildung sind Grundlagenkenntnisse zum Thema Trauma und die Bereitschaft, sich praktisch zu erproben.

Termin: Fr. | 08.11.2019 | 10 - 17 h

Kosten: 85,- € | ermäßigt 65,- €**

Fortbildungen auf Anfrage

Für Teams und Gruppen hat Allerleirauh begrenzte Kapazitäten für Fortbildungen auf Anfrage. Das Angebot wird bedarfsorientiert für Teams oder Arbeitsgruppen einer Einrichtung ausgerichtet. Diese Fortbildungen können sowohl in den Räumen von Allerleirauh stattfinden als auch inhouse in Ihrer Einrichtung. Die Kosten orientieren sich am zeitlichen Umfang und an der Anzahl der Teilnehmer*innen. Die Mindestanzahl der Teilnehmer*innen sind sechs Personen.

Ein besonderes Angebot der Fortbildungen auf Anfrage zielt auf die Umsetzung von Schutzkonzepten.

Anmeldeverfahren für die Fortbildungen

Auf der Website www.allerleirauh.de finden Sie ein Anmeldeformular. Bitte senden Sie uns dies per E-Mail, Post oder Fax zu. Überweisen Sie bitte den Teilnahmebeitrag** bis **spätestens 14 Tage** vor der Veranstaltung auf folgendes Konto:

Allerleirauh e.V. - Hamburger Sparkasse

DE62 2005 0550 1027 2142 69

Erst mit dem Zahlungseingang ist Ihr Platz verbindlich gebucht. Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, entscheidet die Reihenfolge des Zahlungseingangs über die Teilnahme. Nach Zahlungseingang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei Absagen innerhalb von 14 Tagen vor dem Termin oder bei Nichterscheinen muss die Teilnahmegebühr einbehalten werden, es sei denn, der Platz kann anderweitig vergeben werden.

**Ermäßigte Preise gelten für Personen in Ausbildung und für Erwerbslose.

Informationsveranstaltungen

Die Informationsveranstaltungen werden auf Anfrage durchgeführt. Sie finden nach Absprache in der Beratungsstelle oder in der jeweiligen Einrichtung statt. Interessierte Gruppen können sich an Allerleirauh wenden und sich bei einem Einzeltermin über das Thema sexualisierte Gewalt an Mädchen und Jungen und die Arbeit der Beratungsstelle Allerleirauh informieren.

Für Auszubildende und Studierende:

Auszubildenden und Studierenden psychosozialer Arbeitsfelder werden Basisinformationen zum Thema sexualisierte Gewalt vermittelt. Der Umgang mit Verdachtsvermutungen und Vorfällen wird besprochen. Dieses stärkt die Handlungssicherheit der angehenden Fachkräfte, möglichst bevor ein entsprechender Ernstfall eintritt.

Für pädagogische Fachkräfte: „Wie kann ich die Prävention von sexueller Gewalt in mein Arbeitsfeld integrieren?“

Teams und feste Gruppen werden über Ansätze in der Präventionsarbeit informiert. Methoden und Materialien, die in den einzelnen Arbeitsbereichen einsetzbar sind, werden vorgestellt.

After Work - „Kurz und gut“!

Allerleirauh bietet für Fachkräfte Kurzworkshops als ersten Einstieg zu verschiedenen Themen an.

Die aktuellen Termine sind auf unserer Website und unserer Facebook-Seite zu finden und werden in unserem E-Mail-Newsletter angekündigt. Alle Kurzworkshops finden, wenn nicht anders angegeben, in den Räumen von Allerleirauh in der Zeit von 17.00 - 19.00 Uhr statt.

Wir bitten um eine formlose Anmeldung per E-Mail oder telefonisch.

Für die Kurzworkshops erheben wir einen Kostenbeitrag von 10,- €. Bitte überweisen Sie den Betrag bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung auf das auf Seite 9 angegebene Konto.

Die Mitarbeiterinnen von Allerleirauh

Sabine Christiansen Dipl. Psychologin, Systemische Therapeutin (SG)

Nicki Ermer Psychologin (M.Sc.)

Elif Kaya Dipl. Pädagogin, Fachberaterin Psychotraumatologie

Nora Lynch Sozialarbeiterin (B.A.)

Bea Theunissen Dipl. Sozialpädagogin, Fachberaterin Psychotraumatologie, Systemische Beraterin (SG)

Petra Wiethölter Dipl. Psychologin, Systemische Therapeutin (DGSF), Hypnotherapeutin (MEG)

Katja Bennewitz Erzieherin, Bürokauffrau

Leonie Brand Referentin für Öffentlichkeitsarbeit

Bibliothek und Infothek

Die Beratungsstelle Allerleirauh hat eine Leihbibliothek und eine Infothek. Die Infothek umfasst vielfältiges Informationsmaterial über weitere Beratungsstellen in Hamburg sowie Broschüren zu unterschiedlichen Aspekten, die im Zusammenhang mit sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen stehen.

Weitere Informationen

Auf der Homepage www.allerleirauh.de sind weitere Informationen über Angebote und Konzepte von Allerleirauh zu finden. Dort finden sich auch folgende von Allerleirauh herausgegebene Broschüren und Faltblätter zum Download:

- Zur Seite stehen. Ein Ratgeber für Mütter, Väter und andere Bezugspersonen von jugendlichen Mädchen und Jungen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben (Broschüre)
- Weiter gehen nach sexueller Gewalt. Informationen für Mädchen und junge Frauen (Broschüre)
- Mädchenfragen (Faltblatt für Mädchen)
- Beratung nach sexueller Gewalt für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung (Faltblatt in leichter Sprache)

Diese Faltblätter und Broschüren können auf Wunsch auch per Post zugeschickt werden.

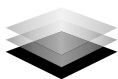
Allerleirauh braucht Unterstützung

Allerleirauh wird gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Soziales und Familie, aus Mitteln des Bezirks Wandsbek, Zuwendungen von Stiftungen, dem Hamburger Bußgeldfonds und Spenden.

Zur weiteren Unterstützung der Beratungsstelle wurde der Förderverein Allerleirauh gegründet. Informationen über die Arbeit des Fördervereins Allerleirauh e.V. senden wir gerne zu. Spenden an den Förderverein sind steuerlich absetzbar.

Förderverein Allerleirauh e.V.
Hamburger Sparkasse
DE 09 2005 0550 1239 1216 17
HASPDEHH

Allerleirauh ist Mitglied in der



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



Allerleirauh

Beratung bei sexueller Gewalt |
Prävention | Fortbildung

Hammer Steindamm 44
22089 Hamburg

Tel 040 - 29 83 44 83

Fax 040 - 29 83 44 84

info@allerleirauh.de

www.allerleirauh.de

facebook.com/allerleirauhev

Telefonzeiten

Mo. 9.30 - 13 h

Di. 9.30 - 13 h und 14 - 17 h

Mi. 9.30 - 13 h und 14 - 17 h

Do. 14 - 18 h

Fr. 9.30 - 13 h

Es können auch Nachrichten
auf dem Anrufbeantworter hinter-
lassen werden. Wir rufen zurück.



Unser E-Mail-News-
letter informiert Sie
rechtzeitig über alle
aktuellen Termine
und Neuigkeiten von
Allerleirauh: Melden
Sie sich einfach über
diesen QR-Code oder
auf unserer Website an.