

Reader der Fachtagung

**Eine besondere Herausforderung:
Stress- und Traumasensible
Beratung**



Ulrike Held
**Dipl. Psychologin, Zentrum für Psychotraumatologie
und Traumatherapie Niedersachsen (ztpn)**

Veranstalter:
Regionaler Runder Tisch Rhein-Westerwald

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>4
<i>Grußwort:</i>	
Achim Hallerbach Landrat des Landkreises Neuwied5
<i>Präsentation:</i>	
Ulrike Held, Dipl. Psychologin Zentrum für Psychotraumatologie und Traumatherapie Niedersachsen (ztpn)7



v.l.n.r.: Landrat Achim Hallerbach, Doris Eyl-Müller,
Ulrike Held, Marlies Donnhauser

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser kleinen Broschüre setzen wir die Tradition des Runden Tisches Rhein-Westerwald im Rahmen des Rheinland-Pfälzischen Interventionsprojektes gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen fort, den Teilnehmenden des Runden Tisches ein qualifiziertes Fortbildungsangebot zu machen und dieses auch zu dokumentieren.

Die Fachtagung 2017 widmete sich dem Thema „Stress- und Traumasensible Beratung“.

Ein Thema, das alle am Runden Tisch Vertretenen nahezu gleichermaßen betrifft, auch jene, die nicht explizit beraten.

Mit Frau Ulrike Held konnten wir eine Referentin gewinnen, die viele Jahre Erfahrung in der Beratung hat, Übungen kennt und anwendet, die helfen, Retraumatisierungen zu vermeiden oder zumindest zu mindern.

Wir hoffen mit der vorliegenden Broschüre den Inhalt des Vortrages so abgebildet zu haben, dass auch Leserinnen und Leser, die nicht an der Veranstaltung teilnehmen konnten, insbesondere die Beispiele nachvollziehen und nutzen können.

Beate Ullwer
Gleichstellungsbeauftragte
des Westerwaldkreises

Doris Eyl-Müller
Gleichstellungsbeauftragte
des Landkreises Neuwied

Grußwort

Achim Hallerbach
Landrat des Landkreises Neuwied

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Die Fachtagung des Runden Tisches Rhein-Westerwald im Rahmen des Rheinland-Pfälzischen Interventionsprojektes gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen (RIGG) greift mit dem Thema „Stress- und Traumasensible Beratung“ ein besonders schwieriges Kapitel der Beratungsarbeit auf.

Der ganz überwiegende Teil unserer Beratungslandschaft wird durch professionelle Berufsgruppen abgedeckt, durch Sozialarbeiter, Psychologinnen und/oder Sozialpädagoginnen. Aber auch andere Berufsgruppen, deren Arbeitsfeld nicht die Beratung als solches ist, werden oft zum Berater, bzw. zur Beraterin. Angefangen bei den Erzieherinnen in den Tagesstätten über die Kollegen und Kolleginnen in den Job-Centern bis hin zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Kreisverwaltung. Wir erleben immer wieder, dass aus einer Antragsstellung eine Lebensberatung wird. Dazu kommen viele ehrenamtlich Tätige, die nach bestem Wissen und Gewissen versuchen zu helfen.

Aber ganz gleich, ob professionelle oder ehrenamtliche Beratung, die Arbeit mit gewaltbetroffenen Menschen ist besonders schwierig und hat zwei Fassetten, die es zu berücksichtigen gilt: die eine ist die überaus sensible, hochkonzentrierte Beratung selbst, die andere die Auswirkung der ständigen Konfrontation mit dem Thema Gewalt für den oder die Beratenden selbst. Wer als Berater oder Beraterin ständig mit den Themen Flucht, häuslicher Gewalt, sexualisierte Gewalt oder Kriegsgewalt befassen ist, ist häufig langanhaltenden und hohen Stressniveaus ausgesetzt.

Mit der sog. Flüchtlingswelle ist das Thema „Trauma“ etwas mehr in den öffentlichen Fokus gerückt, weil mit den Menschen Flucht und Kriegsgewalt Thema wurde.

Wir haben in den Kindertagesstätten relativ früh reagiert und eine Fortbildungsreihe gestartet, um die Erzieherinnen und Erzieher

handlungssicherer im Umgang mit traumatisierten Kindern zu machen; bei besonders schwierigen Fällen kann externe Hilfe hinzu geholt werden.

Die Fachtagung „Stress- und Traumasensible Beratung“ ist ein weiter Baustein im Umgang mit der Materie „Trauma“, ein Thema unabhängig von der sog. Flüchtlingswelle. Traumatisierte Menschen gibt es leider auch ohne Krieg und Naturkatastrophen. Deshalb ist es gut, dass der Runde Tisch neben der Fortbildung auch die Prävention von Gewalt auf der Agenda hat und mit Infoständen über das Thema informieren wird.

Die von Frau Ulrike Held vom Zentrum für Psychotraumatologie und Traumatherapie Niedersachsen aufgezeigten Strategien sind hoffentlich Anregung und Hilfe für Ihre Praxis.

Stress- und Traumasensible Beratung



**Eine
besondere
Herausforde-
rung**

Ulrike Held

Gliederung

1. Trauma
 1. Definition
 2. Traumareaktion
 3. traumatische Zange
 4. Traumafolgestörungen

2. Beratung
 1. Sicherheit und Bindung
 2. Stärkung, Stabilisieren, Psychoedukation
 3. Konzept des guten Grundes
 4. Skills: Fähigkeiten zur Selbstberuhigung
 5. Fürsorge und Selbstfürsorge gegen sekundäre Traumatisierung

Definition

- „Kurz- oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlichen Bedrohungen mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde“ (WHO-Defntion, 1991 ICD-10)

Was ist ein Trauma?

Merkmale:

- **Plötzlichkeit** („aus heiterem Himmel“)
- **Heftigkeit** (zerstörerische Kräfte)
- **Ausweglosigkeit** (hilflos, ohnmächtig, ausgeliefert)
- **Dauer** (zeitl. Ablauf: einmalig, wiederholt, sequentiell)

Nach Lutz Besser

Was ist ein Trauma?

Zu viel Reiz

- Erleben/Ansehen von Misshandlung
- Erleben/Ansehen von Folter
- Erleben/Ansehen von sexuellem Missbrauch

Zu wenig Reiz

- Verwahrlosung/ Vernachlässigung
- Erleben von Hunger/Unterernährung
- Erleben von Alleinsein
- Sensorische Deprivation (Entzug von Sinneswahrnehmung)

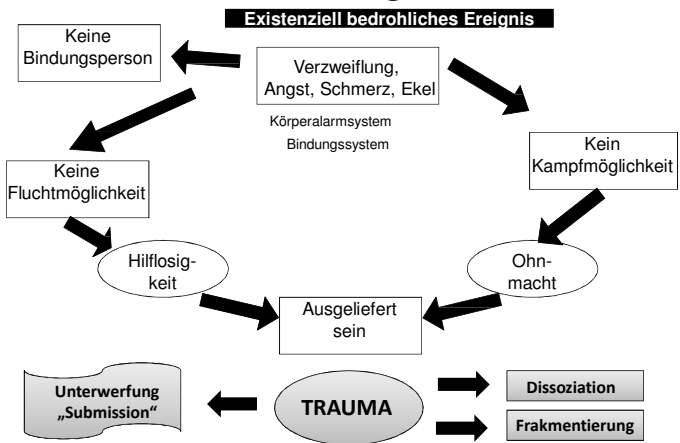
Nach Dr. Zieberts

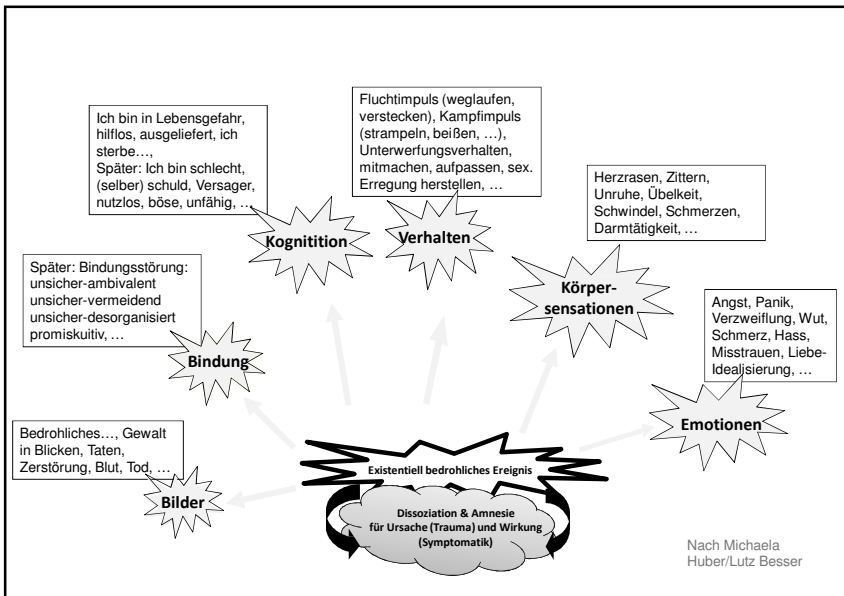
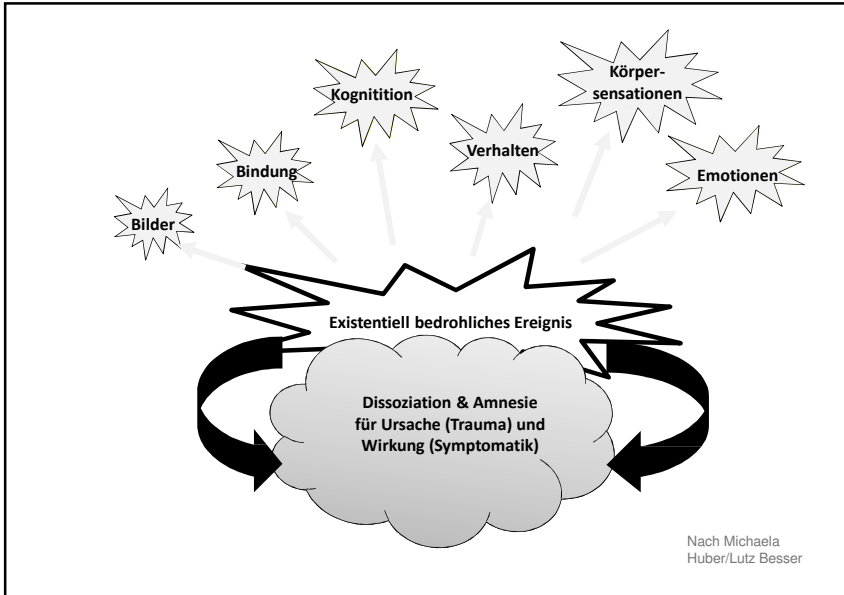
Traumareaktionen

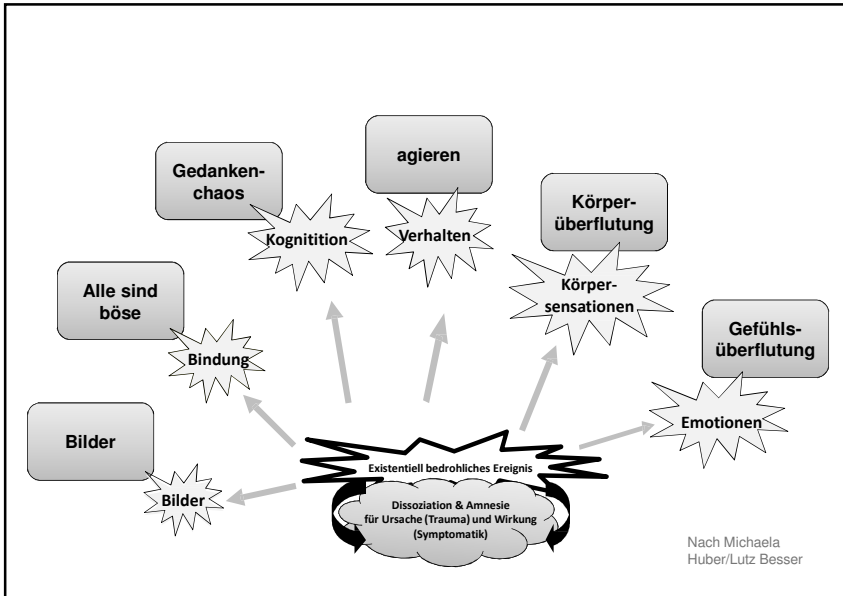
- Hypervigilanz (Hohe Aufmerksamkeit)
- Schutzsuche
- Kampf
- Flucht
- Erstarrung
- Unterwerfung

**Ziel: Überleben
des Einzelnen**

Die traumatische Zange







1.4. Traumafolgestörungen

Symptome

Posttraumatische Belastungsstörung:

- Intrusionen: belastendes Wiedererleben, Flash- back
- Vermeidung von Situationen, Handlungen, Dingen, die an das Geschehene erinnern mit emotionaler Taubheit, negative Zukunftsperspektive
- Hyperarrousel: allgemein erhöhtes Erregungsniveau, Nervosität
- Impulskontrollstörung bei Wut oder Tränen

Weitere Störungen:

- Unruhe
- Misstrauen oder anklammerndes Verhalten
- Konzentrationsstörungen
- Psychosomatische Störungen, geschwächtes Immunsystem
- Psychische Störungen

Lutz Besser, ZPTN

2. Beratung

- 1) Beruhigung durch Sicherheit und Bindung
- 2) Stärkung, Psychoedukation, Stabilisieren
- 3) Konzept des guten Grundes
- 4) Skills: Fähigkeiten zur Selbstberuhigung
- 5) Fürsorge und Selbstfürsorge gegen sekundäre Traumatisierung

2.1. Sicherheit und Bindung

2.1. Äußere Sicherheit in der Beratungsstelle:

Emotional orientierter

Dialog: Augenhöhe,
Respekt, Parteilichkeit,

Beraterin

**Rat-
suchende**

Sicherer Ort

Sicherer Alltag,
bewältigbare
Aufgaben, Schutz,

Geschützter

Handlungsraum,
sicherer Rahmen,
Anerkennung durch
Vorgesetzte, Schutz
vor Überlastung

**Ein-
richtung**

Nach Martin Kühn
„sicherer Ort“

2.1. Sicherheit und Bindung



Anerkennung
dessen, was passiert
ist, gegen Leugnung,
Verharmlosung und
Vergessen

2.1. Sicherheit und Bindung

Beratungssetting:

Orientierung geben:

- Etwas zu trinken anbieten
- Zeit mitbringen
- Geduld
- Ungestörter Raum
- Übersichtlich
- Erklären der eigenen Funktion, Möglichkeiten und Grenzen!

2.1. Sicherheit und Bindung

Interesse für den Alltag der Betroffenen:
wie sicher sind sie?

- Täterkontakt?
- Wohnsituation
- Gesundheit
- Soziale Kontakte
- Finanzielle Ressourcen
- Arbeit
- Sprache, Kultur
- Hobbys, Interessen
- Entlastung
- Anbindung im professionellen Bereich

2.2. Stabilisierung

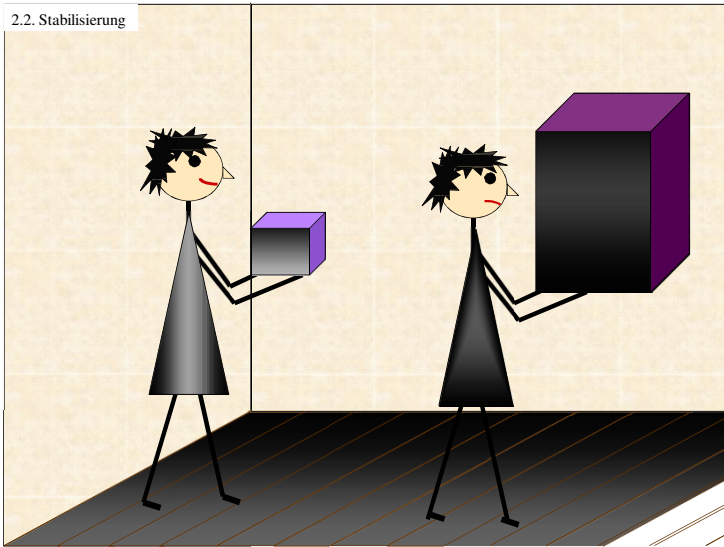
2.2. Stabilisieren

- Psychoedukation
- Hier und Jetzt Übungen
- Ressourcenanalyse
- Anerkennung der bisherigen Lösungen
- Gemeinsam neue Lösungen finden

Trauma bedeutet Stress für das Gehirn

Psychoedukation

„Nicht Sie sind verrückt, sondern was Sie erlebt haben, was Ihnen angetan wurde, ist verrückt, und Ihre Reaktion darauf ist eine völlig normale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis.“ (Ellen Spangenberg)



Psychoedukation

Die Erlebnisse sind wie Splitter in deinem Kopf gespeichert.

Diese Splitter bestehen aus Bildern, Geräuschen, Gerüchen, Emotionen, Körpergefühlen und Gedanken.

Wenn dich ein Geräusch, ein Bild, ein Satz an damals erinnert, dann fühlt sich alles wie damals an.

Es ist, als würde das Erlebnis wieder stattfinden.



Erkenntnisse der Hirnforschung

- Das Gehirn ist ein sich selbst strukturierendes und organisierendes Netzwerk, man spricht von der Selbstorganisation des Gehirns, gelenkt durch Interaktion mit der Außenwelt.
- Das Gehirn ist benutzungsabhängig

Man spricht von

Neuroplastizität

Trauma bedeutet Stress für das Gehirn

Bereich im Gehirn:

Frontalhirn



Hippocampus



Amygdala



Stammhirn



Symbol:

Brille

Bücher

Warnlampe

Krokodil

Trauma bedeutet Stress für das Gehirn

Wenn etwas schlimmes passiert, dann können das Frontalhirn und der Hippocampus (Bibliothek des Gehirns) nicht richtig genutzt werden. Die Amygdala sendet Alarmzeichen und setzt damit die Traumareaktion mit Hypervigilanz, Schutzsuche, Kampf, Flucht, Erstarrung und Unterwerfung in Gang. Die Wahrnehmung zersplittert.

Was hilft?



Atemstopptechniken 1

Wenn unangenehme Gefühle, Körpersensationen oder Gedanken auftauchen, ist es wichtig, diese anzunehmen. Sie tauchen einfach auf. **NELA** hilft einem dabei, sie auch wieder weiterziehen zu lassen.

NELA:

Nimm es wahr

Erlaube es

Lass es ablaufen

Atme weiter

Hilft gegen
Gefühlsüberflutung,
Druck und Angst

Nach Lutz Besser und Alexander
Korritko zptn

Atemstopptechniken 2

1. **Pacing und Leading:**

Durch die Nase einatmen und durch den gespitzten Mund wieder ausatmen. Dabei den eigenen Atemrhythmus finden. (Dabei wird das Ausatmen betont) (ca. 4 Mal)

2. **Luft anhalten**

Nach einem tiefen Atemzug halte die Luft an, solange Du kannst, (für Kinder wie beim Tauchen)

3. **Lang ausatmen**

Nach einem tiefen Atemzug atme durch den gespitzten Mund langsam aus, so lange Du kannst und dann halte bitte die Luft an, solange bis Du dringend Luft brauchst (Luftballon aufblasen, alle Sorgen hineinpusten, Luftballon zuknoten und mit den Sorgen davonfliegen lassen)

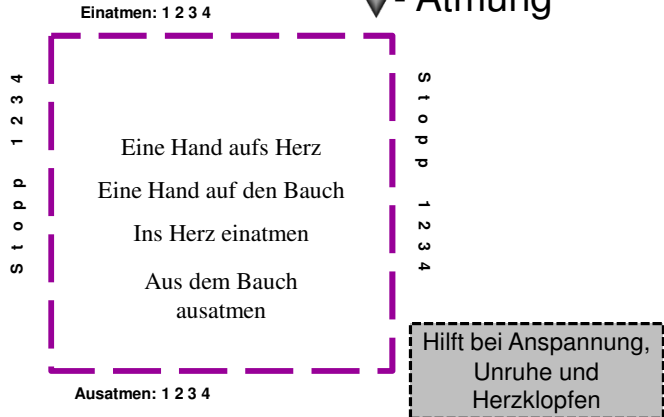
4. **Stoßweise ausatmen**

Tief einatmen und langsam stoßweise ausatmen

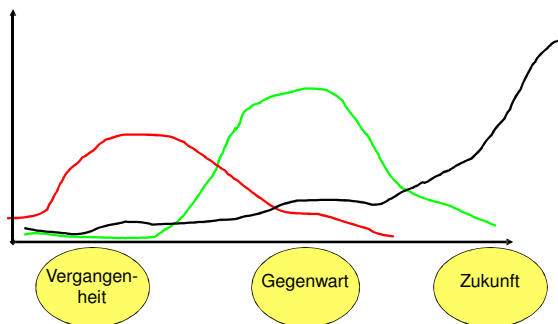
Nach jeder Übung eine Pause, sonst wird es anstrengend. Nach jeder Übung fragen: hat sich etwas verändert, ist etwas stärker oder schwächer geworden oder gleich geblieben. Davon hängt ab, ob eine weitere Atemübung nötig ist.

Nach Lutz Besser und Alexander Korritko zptn

Die „quadratische“ Atmung oder -Atmung



Aufmerksamkeitsverteilung



2.2. Stabilisierung

5, 4, 3, 2, 1 - Übung

5, 4, 3, 2, 1 – Übung

- Sagen Sie mir
 - 5 Dinge, die sie sehen.
 - 5 Dinge, die sie hören
 - 5 Dinge, die sie spüren
- Sagen Sie mir
 - 4 Dinge, die sie sehen,
 - 4 Dinge, die sie hören
 - 4 Dinge, die sie spüren
- Sagen Sie mir
 - 3 Dinge, die sie sehen....

Hilft bei Erstarrung,
Dissoziation und
Flash-backs

2.3. Konzept des guten Grundes

„Erst verstehen - dann handeln!“ (Paul Moor,
Leiter eines Heims in der Schweiz für „psychopathische Knaben und
Mädchen“ in den 1930er Jahren)

**Konzept
des „guten
Grundes“**

**Konzept des
Verstehens und
Selbstverstehens**

**Jedes Verhalten hat einen guten Grund
wenn nicht im Heute**

**... dann in der
Vergangenheit!**

Nach Wilma Weiß, Alice Ebel

Konzentration auf das Verstehen!

Verhaltensorientierter Zugang

- Die Symptomatik ist im Fokus
- Ratschläge zur Veränderung
- Hilfsangebote zur Veränderung
- Kompensierende Hilfen
- Ziel: Aufbau funktionaler Strukturen

Verstehensorientierter Zugang

- Die innere Not ist im Fokus
- Enträtseln der Symptomatik nach dem Leitsatz „Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht“, Wann hat das Verhalten einmal geholfen
- Traumaspezifisches Symptomverstehen
- Stressabbau und Erarbeitung neuer Lösungen für das alte Problem

Nach Wilma Weiß, Alice Ebel

Analyse der guten Gründe:

- Was ist der „Gute Grund“ des Gegenübers für sein Handeln?
- Was denkt sie/er über sich/die anderen/die Welt?
- Was hat er/sie erlebt?
- Wo könnte das Verhalten eine Lösung gewesen sein?
- Welche Gedanken helfen Ihnen um positiv handlungsfähig zu werden?
- Was wäre eine passende Reaktion?
- Wie könnte der Betroffene sich selbst verstehen?

(nach C. Scherwath, S. Friedrich2012)

Selbstverstehen

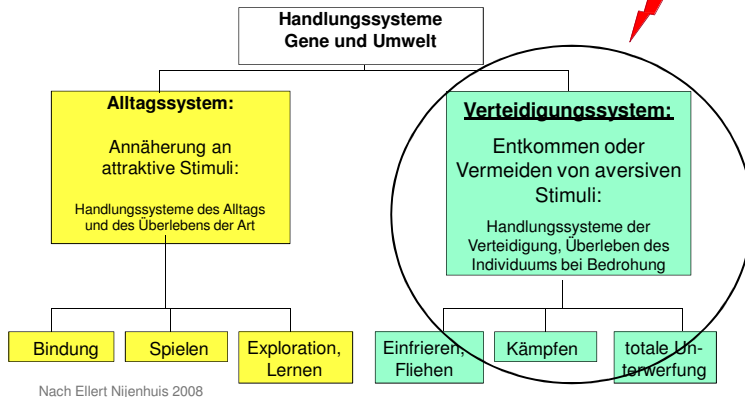
„Alle Menschen tun das. Wenn sie früher hungern mussten, bunkern sie Essen, wenn sie viel geschlagen wurden, schlagen sie vielleicht mal vorsorglich vorher, so sorgen sie für sich“ (Wilma Weiß, 2011)

Überlebensreaktionen

- Verhaltensweisen, die für gewöhnlich als “oppositionell”, “aggressiv”, “unmotiviert” oder “antisozial” etikettiert werden, sind das natürliche Nebenprodukt eines Gehirns, welches für Überleben verdrahtet ist.
- Diese Verhaltensweisen sind Teil der Kampf-Flucht-Erstarren-Reaktion: Der Weg der Natur, uns in einer bedrohlichen Umgebung überleben zu helfen.
- Das kritiklose Zustimmen entspricht der Unterwerfung – häufig wird es dann aber nicht umgesetzt.
- ***Dissoziation: abwesend, wie nicht ansprechbar***

Spezifische Traumareaktionen

Persönlichkeit: zwei Hauptkategorien von Handlungssystemen



Was hilft im Umgang mit Betroffenen: **SET**

Kommunikationsprinzipien:

S: Support (Unterstützung)

- Persönliche Sorge ausdrücken

E: Empathy (Mitgefühl)

- Mitgefühl für das Leid der Betroffenen ausdrücken

T: Truth (Wahrheit)

- Die Wahrheit der die Realität aussprechen mit den entsprechenden Verantwortlichkeiten

Achtsamkeitsübung

- Aktivierungsentspannungsübung
- Reise durch den Körper
 - Körperklopfübung/ Körper wecken (nach Levine)
 - Massage/Igelball
 - Spürübung (Füße, Beine)
 - Schmetterlingsklopfen
- Die Umgebung wahrnehmen
 - Kameraübung, das Nasentier, der Recorder
 - Spiel: Ich sehe was, was Du nicht siehst
 - Zu zweit bauen, malen
 - 3 verschiedene Gerüche vergleichen
- Mandalas malen, Stille Post
- Komplimentendusche

Aktivierungsentspannung Entspannung ohne Anstrengung

- Aktivierung und Entspannung im Wechsel
- 3 Minuten Aktivierung, 5-7 Minuten Entspannung
- Wahrnehmen: im Kopf, Herzschlag, Atmung, Temperatur der Hände und Füße
- Erlauben laut zu atmen
- Beobachten der körperlichen Reaktionen
- Wahrnehmen und Beschreiben des Nachlassens der körperlichen Aktivierung

Mit Stress umgehen zu können, ist aus drei Gründen wichtig:

1. Stress ist ein Teil des Lebens
2. Wenn Du mit Stress nicht umgehen kannst, handelst Du möglicherweise impulsiv
3. Wenn Du impulsiv handelst, schädigst Du Dich vielleicht selbst oder bekommst nicht das, was Du möchtest

Nach Linehan

Fertigkeiten zur Stresstoleranz: Übersicht

Kurzfristig wirksam:

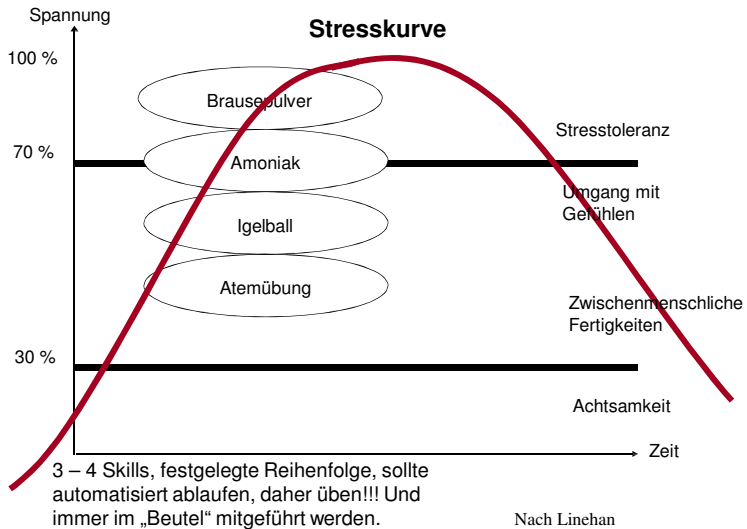
- sich ablenken
- sich beruhigen
- den Augenblick verbessern
- Vor- und Nachteile abwägen

Langfristig wirksam:

- Radikales Akzeptieren der Realität

Lutz Besser zptn

2.4. Skills: Fähigkeiten zur Selbstberuhigung



2.4. Skills: Fähigkeiten zur Selbstberuhigung

Stress-Coping, Dissoziationsstop

SVV-Alternativen – starke sensorische Reizung auf verschiedenen Kanälen:

- **Taktil** (Temperatur) - Eis, (Schmerz) –Gummiband, Igelball, Dusche/Bad - heiß/kalt, Bürstenmassage
- **Geruch** (scharf, beißend) Essig, Ammoniak, Meerrettich, jap. Heilöl
- **Geschmack** (scharf, sauer, bitter) – Pfeffer, Chili, Senf, Zitrone
- **Kinetisch** (Muskulatur) starke isotonische/isometrische Anstrengung
- **Auditiv** (Geräusche, Töne, Klänge) dissonant, laut, schrill (geplant!)

2.4. Skills: Fähigkeiten zur Selbstberuhigung

Notfallliste von 1. – 12. und Notfallkoffer

1. bis... Möglichkeiten des Selbstmanagements /Stresscoping/Selbstfürsorge
- ... bis... Exploration eigener „bewährter“ Möglichkeiten...
- ... bis... Erarbeitung weiterer Möglichkeiten, z.B. Ablenkung, Kreativität, Musik, Bewegung, Kuscheltier, Aromastoff, Tagebuch, Spaziergang, „InneresKind“, Kontakt zu ...
- ... 11. Anruf bei TherapeutIn
12. (Selbst)- Einweisung in die Klinik

Lutz Besser zptn

2.4. Skills: Fähigkeiten zur Selbstberuhigung

Stress-Coping, Dissoziationsstop, Distanzierung von Intrusionen

angeleitete Übungen:

- **Kognitive Reorientierung** ins „Hier und Jetzt“, „5, 4, 3, 2, 1.-Übung“ sehen, hören, spüren, „Ich sehe etwas...“ zählen, beschreiben
- **Irritations- / Ablenkungstechnik** (gezielte „paradoxe“ Fehlinformationen)
- **Hirnakrobatik:** Rückwärts rechnen von 992 immer 13 abziehen, singen, Städte mit A, Primzahlen
- **Imitationstechnik mit „Pacing“** („Rückeroberung der Kontrolle über den Körper bei katatonen oder stuporöser Anfallsymptomatik“)
- **Atemübungen**, bewußt atmen (Pacing), Nase ein, Mund aus, Atemstopp
- **Körper:** klopfen, sich schütteln, Füße spüren
- **10 Finger-Druck-Technik**
- **Finger-Nase-Stirn-Drucktechnik**
- **Wand-Steh-Technik**
- **Laute Musik hören, durchs Zimmer tanzen**

Lutz Besser zptn

Die guten Dinge sammeln

- Wie Frederik, die Maus, die guten Dinge sammeln für die dunklen Wintertage
- Jeden Abend drei Dinge, die heute gut waren, in ein Freudetagebuch schreiben
- Eine Schatzkiste basteln: Erinnerungsstücke hineintun und ab und zu hineinschauen

Innere Helfer:

Schutztier vorstellen/malen Helfer, Coach,
Trainer vorstellen
für Kuscheltiere Schutzräume bauen

Baumübung, bei mangelnder Versorgung

Sicherer Ort

Tresorübung

Imagination

Bergung der Diamantenfähigkeiten

„In welchen Situationen hast Du – wie der Diamant – viel Druck und Gegenkraft gespürt?

Wie hast Du standgehalten?

Welche Stärken hast Du?

...

Was hast Du aus dieser Situation an tiefem Wissen und Kompetenz mitgenommen?

Wie fließt diese Erfahrung in Dein Leben ein?

Welche vielleicht wertvolle „Diamantenfähigkeit“ nützt Dir heute manchmal?“

Kindl-Beifuss, 2008a

Absprachen/ Helfer - Konferenzen

- Ressourcenanalyse
- Gefahrenanalyse
- Bewertung
- Hilfsangebote
- Aufgabenverteilung

**Das Team als
Ressource**

Der eigene Anspruch / das gesellschaftliche Bild von HelferInnen

Der opferbereite Engel!

Arbeiten bis zur Selbstaufgabe

Mögliche Hinweise auf Sekundärtraumatisierung rechtzeitig wahrnehmen

- Gefühle: Wut, Ärger, Zorn, Traurigkeit, Ängstlichkeit, Bedrückung
- Körperliche Hinweise: Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Energielosigkeit, Verdauungsprobleme
- Persönliche Hinweise: Selbstisolation, Zynismus, Reizbarkeit, Vermeidungshaltung, Sucht, Depression
- Hinweise im Team: dauernde Teamschwierigkeiten

Unterstützung durch
Freunde, Partner,
KollegInnen

Sich selbst ermutigen



Lebenskarten

Literaturliste

- Wilma Weiß „Philipp sucht sein ich“
- Wilma Weiß: „Traumapädagogik“
- Gahleitner, Hensel, Baierl: „Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern“
- Daniela Lempertz „Emmas kleines Wunder“ (Mebes & Noack)
- Sendera/Sendera „Skills-Training bei Borderline- und Posttraumatischer Belastungsstörung“
- Merod „Dialektisch-behaviorale Therapie mit Jugendlichen (DBT-A): Therapiemanual für Einzeltherapie und Skills-Training bei Borderline-Persönlichkeitsstörung“

- Croos- Müller, Claudia „Kopf hoch“ Das kleine Überlebensbuch (Kösel-Verlag)
- Croos- Müller, Claudia „Nur Mut“ Das kleine Überlebensbuch (Kösel-Verlag)
- Croos-Müller: „Schlaf gut“, „Viel Glück“, „Alles gut“ (Kösel-Verlag)
- Luise Reddemann/Cornelia Dehner-Rau: „Trauma heilen“ ein Übungsbuch für Körper und Seele (Trias-Verlag)
- Ratgeber „Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung“ Ehring/Ehlers, (Hogrefe)

Impressum:

Herausgegeben von

Regionaler Runder Tisch Rhein-Westerwald

c/o

Gleichstellungsstelle des Westerwaldkreises

Peter-Altmeier-Platz 1

56410 Montabaur

Tel. 02602 / 124-606

Fax 02602 / 124-385

Email: gleichstellungsstelle@westerwaldkreis.de

und

Gleichstellungsstelle des Landkreises Neuwied

Wilhelm-Leuschner-Straße 9-11

56564 Neuwied

Tel. 02631 / 803 410

Fax 02631 / 803 93 410

Email: doris.eylmueller@kreis-neuwied.de

Reader Nr. 13

Juli 2018

Auflage: 250 Exemplare

