

ApK München

Intro: Hallo und herzlich willkommen bei der letzten Folge der fünften Staffel von „seko on air“ – dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern. Diesmal zum Thema Angehörige von psychisch kranken Menschen. Hierzu hat Irena Težak mit Vorstandsfrau Katia von der ApK München gesprochen.

Irena Težak: Ja, hallo. Heute spreche ich mit Katia. Sie ist seit etwa zwölf Jahren Mitglied des Vereins ApK München. ApK bedeutet Aktionsgemeinschaft der Angehörigen, psychisch erkrankte Menschen ihrer Freunde und Förderer. Sie bezeichnen sich als unabhängige Selbsthilfe von Angehörigen für Angehörige. Was heißt das?

Katia: Ja, ich möchte auch erst mal gerade ganz schnell Hallo sagen und mich bedanken für die Einladung und freue mich sehr, dass ich hier sein darf. Wir sind eine Selbsthilfeorganisation, unabhängig eben, mit einem großen Erfahrungswissen. Und wir, die APK München e.V., vertreten seit 1984 die Anliegen und Interessen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen im Raum München und im Landkreis.

Irena Težak: Ja, sehr schön. Fast 42 Jahre ist eine ganze Menge. Also 1984 habe ich gerade gedacht, da war das noch völlig anders mit diesen Angehörigengruppen.

Katia: Ja, auf jeden Fall.

Irena Težak: Welche Aufgaben hat Ihr Verein und was tun Sie ehrenamtlich für diesen?

Katia: Wir sind in der Hauptsache da, um Selbsthilfegruppen zu ermöglichen. Also wir haben eine Geschäftsstelle und Räume, in denen die Selbsthilfegruppen sich treffen können. Ansonsten sind wir vertreten in den Gremien zum Beispiel der Landeshauptstadt München. Wir sind aber auch auf Landesebene tätig, an manchen Stellen. Wir kümmern uns schlicht und ergreifend um die Anliegen der Angehörigen. Wir machen auch so was wie Vortragsabende. Wir haben Referenten, die wir immer wieder mal einladen zu verschiedenen Themen, um einfach auch den Angehörigen Möglichkeiten zu geben, sich in einem geschützten Rahmen bei uns im Verein zu informieren, auszutauschen und zusammenzukommen. Darüber hinaus gibt es natürlich noch eine ganze Menge andere Aufgaben, die wir erfüllen.

Irena Težak: Und was machen Sie ehrenamtlich?

Katia: Ich habe selber erst mal an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen und bin dann da in die Leitung hineingerutscht sozusagen. Ja, leite diese Selbsthilfegruppe nun jetzt schon seit acht Jahren. Ansonsten arbeite ich ehrenamtlich im Vorstand mit, seit circa fünf/sechs Jahren und vertrete da, soweit es geht und meine ehrenamtlichen Spielräume zeitlicher Art mir das erlauben, vertrete da immer wieder auch nach außen hin mit Kolleginnen zusammen die ApK München.

Irena Težak: Welche Selbsthilfegruppen gibt es denn in Ihrem Verein und wie sind diese aufgebaut?

Katia: Bei uns gibt es circa 20 Selbsthilfegruppen im Verein. Die sind eigentlich alle total unterschiedlich, wie sie gelebt werden. Also die meisten Selbsthilfegruppen treffen sich in Präsenz bei uns in der Geschäftsstelle, meistens auch einmal im Monat. Jede Gruppe hat ihren festen Abend, ihren festen Tag und damit können wir das auch leisten, dass da eben 20 Gruppen sich treffen können. Manche Gruppen gibt es, die sich rein im Onlineformat treffen, was ja auch viele Vorteile haben kann für Menschen, die vielleicht nicht so beweglich sind oder die aus irgendwelchen persönlichen Gründen zu Hause nicht verlassen können, um an so einer Gruppe teilzunehmen. Und deswegen ist es mittlerweile wirklich auch ein gesetztes Format bei uns in der ApK.

Irena Težak: Ja, genau das erleben wir in der ganzen Selbsthilfelandschaft. Und ich finde das eine wunderbare Ergänzung.

Katia: Ja, und ganz wichtig ist wir treffen uns nicht im Sinne des Krankheitsbildes, sondern wir treffen uns in den Angehörigenrollen. Das heißt Kinder von..., Geschwister von..., Partner von... und Eltern von betroffenen Menschen. Und es gibt nur eine einzige Gruppe, die aus verschiedensten Gründen sich doch mit dem Krankheitsbild beschäftigt. Das ist die Gruppe der Angehörigen von zwangserkrankten Menschen, weil da gab es jemanden, die hat gesagt: Mensch, es ist schwierig, diese so speziellen Themen rund um die Zwangserkrankungen in der Rolle zu sehen. Und hat dann ein Konzept geschrieben, hat das vorgestellt im Vorstand und hat dann eine Gruppe gegründet für Angehörige von Zwangserkrankten.

Irena Težak: Aha. Interessant, wie sich das immer so entwickelt und so oft hängt es von einzelnen Personen ab.

Katia: Definitiv. Definitiv. Also wir sind da auch ganz erfreut gewesen und überrascht gewesen, was da für ein tolles Konzept gekommen ist. Und diese Gruppe wird auch gut besucht.

Irena Težak: Wenn jetzt neu betroffene Angehörige zu Ihnen kommen, was sagen Sie diesen, was die Selbsthilfe überhaupt leisten kann? Und wie denken Sie überhaupt, das Selbsthilfe helfen kann?

Katia: Hilfe zur Selbsthilfe, ja. Wir sind ja nun alle in dem Sinn keine klassischen Profis. Wobei man natürlich auch sagen muss, dass auch in den Gruppen immer wieder Menschen da sind, die einen im beruflichen Kontext einen Bezug zu dem Thema Psychiatrie und psychische Gesundheit haben. Also auch das gibt es. Also es ist nicht ausgeschlossen, dass man da eben auf anderer Ebene doch auch einen Bezug hat. Was kann die Selbsthilfe leisten? Die Selbsthilfe ist ja dafür da, dass Menschen, die ein ähnliches Thema in ihrem privaten Kontext haben, sich zusammenfinden können und sich darüber austauschen können. Also bei uns eben das Thema Angehörigendasein eines Menschen mit einer psychischen Erkrankung, psychischen Belastungen, psychischen Krisen. Und so können die Menschen bei uns

zusammenkommen und aus ihrem Erleben erzählen, was sie da so beschäftigt. Und das sagen wir den Leuten auch immer wieder. Es ist ein Raum da, um sich auszutauschen, um Menschen zu treffen. Um Menschen zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und wo es auch so ist, dass man, wenn man im Freundeskreis oder in irgendwelchen anderen Kontexten mit Leuten spricht, die haben ja dann alle im Zweifelsfall keine Angehörigenperspektive. Also die nehmen das Thema psychische Gesundheit oder psychische Erkrankungen und Krisen aus einer ganz anderen Warte wahr. Und so ist es in der Angehörigen -Selbsthilfegruppe einfach. Ja, da sitzen Leute, die wissen einfach, wovon man redet.

Irena Težak: Das ist ja das große Plus der Selbsthilfe überhaupt. Das sagen ganz viele. Da kann ich was sagen und die anderen wissen, was ich meine. Wie sind Sie denn selbst auf diesen Verein eigentlich aufmerksam geworden?

Katia: Ja, das ist schon so lange her, dass ich tatsächlich überlegen muss, wie es denn genau war und glaube ganz genau kriege ich es gar nicht mehr zusammen. Ich glaube, dass ich damals eben wirklich irgendwo ein Plakat gesehen habe, dass in einem Schaukasten in der Klinik ausgehängt war und ich dann gedacht habe: Ach, guck mal an, da gibt es ja auch was für uns Angehörige. Das ist ja, wenn man überhaupt ganz neu mit so einem Thema konfrontiert ist, ist man ja um jeden Hinweis, um jeden Strohalm, der einem da so gereicht wird, dankbar. Ja und dann habe ich da Kontakt aufgenommen. Und dann gab es damals bei uns im Verein noch so ein Format Informationsabende, Austauschabende für neue Interessierte. Das gibt es heutzutage nicht mehr in dem Format. Jetzt schreibt man einfach eine E- Mail an die Geschäftsstelle und dann wird der Kontakt zu den entsprechenden Gruppenleitungen hergestellt. Und dann kann man da schauen. Wie passt das zusammen? Ist das vielleicht die Gruppe, die zu mir passt? Oder wie auch immer. Und auch jetzt hängen wir Plakate aus in Kliniken oder an entsprechend passenden Stellen. Es gibt natürlich auch Flyer. Also alles, was an Öffentlichkeitsarbeit da ist und auch digitale Wegweiser.

Irena Težak: Ja, okay, aber welche Themen haben Sie als Mutter denn damals beschäftigt und was konnte Ihnen die Gruppe geben? Was hat Ihnen besonders gut geholfen?

Katia: Ja, ich glaube, das allergrößte Thema, das ich hatte und das ich bei vielen anderen auch erlebe, ist so was wie Ratlosigkeit, Orientierungslosigkeit. Und wie soll das denn irgendwie funktionieren? Wie soll ich denn damit einen Umgang finden? Was bedeutet das für mich, wenn da ein Kind krank ist? Also ich glaube, das waren wirklich so diese Themen, die mich so umgetrieben haben, dass ich versucht habe Kontakt zur ApK München aufzunehmen. Und dann ist es so gewesen. Also dieser Austauschabend war schon wirklich sehr gut. Und dann habe ich angefangen, mich auch irgendwie zu informieren. Gleichzeitig war es damals so, dass es die KiJu, die Gruppe für Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen, noch gar nicht gab. Die wurde erst 2016 gegründet. Damals gab es eine Auftaktveranstaltung, zu der ich dann eingeladen wurde, weil ich im Verteiler war, der ApK München. Und dann bin ich da hingegangen und bin geblieben.

Irena Težak: Sind bis heute geblieben, gell?.

Katia: Genau. Im Verlauf der Erkrankung kommen natürlich immer neue Themen dazu, mit denen man sich auseinandersetzen muss. Also ich musste mich dann auch damit auseinandersetzen, was macht man zum Beispiel mit dem Thema Schule? Was passiert mit den Geschwistern? Was passiert mit der "Restfamilie"? Wie geht man auch damit um? Im Freundeskreis, weil auch die Freunde und das war bei uns natürlich auch so! Die merken ja auch, dass sich irgendwas getan hat, ne? Und solche Themen haben mich beschäftigt und beschäftigen auch fast alle anderen, die zu uns in die Gruppe kommen.

Irena Težak: Und hilfreich war dann einfach darüber sprechen zu können überhaupt? Andere zu haben, mit denen man auch jetzt, ich sag mal einzelne Fälle oder einzelne Situationen erzählen konnte, durchsprechen konnte, sowas?

Katia: Ja, absolut. Also genau das ist es. Hingehen können in eine Gruppe, Menschen zu treffen, die ähnliche Situationen erlebt haben. Wenn auch natürlich jede Geschichte super individuell ist und viele, viele, viele Facetten bietet. Gleichzeitig ist es so, dass da die anderen, die da in der Gruppe da sind, nicht anfangen zu sagen: Ja, hast du schon? Und da musst du mal... mehr durchgreifen und das und das machen und so weiter. Also dieses Thema der Ratschläge fällt bei uns wirklich komplett raus aus der Gruppe. Sondern da geht es wirklich darum und das habe ich auch als so unglaublich hilfreich empfunden. Ich konnte was erzählen und manche haben gesagt: ja, ja, genau so haben wir es auch erlebt. Was ja schon mal eine Erleichterung ist, dass man merkt, man ist nicht alleine.

Irena Težak: Ja.

Katia: Also da fällt wirklich Last von einem ab, dass man sagen kann: Wow, da gibt es noch jemand, der hat es sehr ähnlich erlebt. Und dann ist es aber auch so wir sind ja wie so ein Schwarm in so einer Gruppe und das Schwarmwissen ist einfach super. Da ist es dann so, dass jemand in Resonanz geht mit etwas, was ich erzählt habe und sagt: Mensch, du, das kenne ich auch. Und weißt du, da kommt mir die und die Idee. Habt ihr das und das schon mal bedacht? Habt ihr da schon mal vielleicht was ausprobiert? Und so dieses wirklich Stärken der Gruppe für die einzelnen Personen, das ist was ganz was Tolles und Wertvolles. Und manchmal weiß auch die Gruppe nicht wirklich weiter...

Irena Težak: Naja.

Katia: ... und dann ist es zumindest so, dass man sagt: Mensch, ich habe es wenigstens mal loswerden können. Und allein diesen Raum zu haben.

Irena Težak: Ja, also einer meiner Lieblingssprüche ist ja "Sprechen hilft". Also Sprechen und wenn ich gerade niemanden habe zum Sprechen, dann kann ich es mir auch selber erzählen. Also Selbstgespräche. Das einfach mal rauszulassen aus dem Inneren, irgendwie nach außen, auch wenn es nicht an jemand bestimmten gerichtet ist.

Katia: Ja, sehr schön. Schöne Ermutigung, sich manchmal sich vielleicht vor den Spiegel zu stellen und das mal einfach jemandem zu erzählen.

Irena Težak: Ja, wie lange dauert denn so eine psychische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen? Gibt es da Erfahrungswerte? Ein bis drei Jahre oder länger als fünf Jahre? Oder muss man sich irgendwie damit abfinden, dass man vielleicht auch für immer damit leben muss?

Katia: Da stellen Sie mir nun wirklich eine extrem schwierige Frage und letztlich kann ich es hier eigentlich nicht wirklich konkret beantworten. Allerdings ist es so, dass wir, glaube ich, alle damit leben müssen, dass psychische Belastungen oftmals eine lange Entstehungszeit haben. Ich sage mal so wenn das aufbricht, ist manchmal so dieser Wendepunkt, weil dann eben was sichtbar wird. Und was lange vorher entstanden ist, braucht halt oftmals auch relativ lange, um wieder auszuheilen. Oder was heißt heilen...

Irena Težak: Lange entstanden heißt auch zu einem Zeitpunkt, wo man das selbst jetzt noch gar nicht merkt oder gar nicht so einordnen kann, sowas?

Katia: Ja, genau. Also manches Mal. Gerade auch so im Kinder und Jugendbereich ist es ja manchmal so, dass auch so Mobbing-Erfahrungen von Kindern in Schulen, das macht ja was mit den Kindern. Oder irgendwelche anderen familiären Ereignisse. Und ich habe auch schon letztens mal wieder jemanden in der Gruppe gehabt. Die haben mir erzählt Mensch, da ist der Lieblingsgroßvater, die Lieblingsoma gestorben. Und das können einfach einschneidende Erlebnisse sein, die wir von außen, vielleicht auch aus der Erwachsenenperspektive, auch zwar als traurig wahrnehmen und gleichzeitig aber als nicht so dramatisch in dem Sinne vielleicht empfinden, wie das ein anderer Mensch, vielleicht eben auch ein Kind als sehr dramatisch erleben kann. Und was auch immer daraus entstehen kann. Also solche Geschichten gibt es einfach. Deswegen... das muss man einfach noch mal mit in Betracht ziehen. Und in Bezug auf die Dauer. Na ja, wir haben immer wieder und supererfreulicherweise, muss man einfach sagen, auch Eltern, die dann sagen: nehmt uns bitte wieder aus dem Verteiler raus aus dem E-Mailverteiler. Wir brauchen keine Informationen mehr. Bei uns hat sich die Situation beruhigt. Es hat sich alles gut entwickelt. Wir sind durch diese Krise als Familie durchgegangen und die Kinder haben ihren Weg gefunden. Und das gibt es halt auch. Es ist nicht automatisch so, einmal psychisch belastet, immer psychisch belastet.

Irena Težak: Was brauchen denn eigentlich Geschwister? Was braucht die Partnerschaft oder die ganze Familie, um nicht unterzugehen?

Katia: Ich kann das ja jetzt Vieles nur aus der Perspektive, aus unserer KiJu, aus der Gruppe für Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen erzählen. Wir haben schon immer auch den Fokus auf den Geschwisterkindern und natürlich auch auf diesem Thema der Partnerschaften. Also was machen wir Eltern miteinander, wenn da ein Kind plötzlich so dramatisch, vielleicht erkrankt? Oder es fühlt sich zumindest sehr dramatisch im Moment

an. Weil eben nicht so bekannt wie ein Schnupfen oder ein Beinbruch. Und da ist es schon so, dass wir versuchen, den Fokus wirklich auf die Angehörigenrolle immer wieder zu richten und zu sagen: schaut auf die Geschwisterkinder und wenn die vielleicht auch eine therapeutische Unterstützung brauchen. Fragt die Geschwister immer wieder. Die sagen zwar oftmals: ne, brauche ich nicht, geht schon. Und wollen auch nicht zur Last fallen. Das ist ja so ein typisches Geschwisterthema. Und gleichzeitig ist es sehr wichtig, den Fokus wirklich zu weiten und nicht nur auf das erkrankte Kind zu richten. Für die Eltern ist es auch so, dass es so wichtig ist zu gucken: was tut uns denn gut, damit wir auch das, was wir an Kraft verbrauchen, auch wieder auftanken können, nachtanken können? Wie soll ich denn irgendwie was machen, unterstützen und einfach begleiten manchmal nur, wenn ich selber total ausgepowert bin? Ich habe da gerade letzts mit einem Profi auch drüber gesprochen, der mir sagte: Mensch, es ist so wichtig, dass die Angehörigen sich selber im Blick behalten. Und da war ich dann wirklich so, da habe ich mir gedacht: ja, tschakka. Genau das ist das, was wir versuchen zu unterstützen. Und was auch immer das dann ist.

Irena Težak: Also in der Selbsthilfe gibt es ja zwei Sorten von Betroffenheit. Einmal die selbst betroffenen Personen, die dann diese Krankheit oder Problematik haben, aber dann auch die Angehörigen, die ja immer mitbetroffen sind. Es macht ja was mit mir, wenn ein Angehöriger oder eine Angehörige krank ist.

Katia: Na ja, wir sind ja wie so ein Netz auch miteinander verbunden. Wir sind ja nicht losgelöst, wir sind ja im Familienverbund.

Irena Težak: Genau. Aber Stichwort Netzwerkpartner und Kooperationen, auch Kooperationen mit anderen Organisationen. Wie ist denn Ihr Verein vernetzt und eingebettet in das Hilfesystem?

Katia: Ja, auch sehr vielfältig. Wir sind ja ein Verein in München. Das heißt, wir sind hier in München sehr gut vernetzt. Wir haben Kooperationspartner in anderen Selbsthilfebereichen, wie zum Beispiel die MüPE, die Münchner Psychiatrie-Erfahrenen. Wir haben aber auch zum Beispiel Kontakt zur MASH, zur Münchner Angst-Selbsthilfe. Wir haben zu verschiedensten Organisationen Verbindungen. Manchmal werden wir auch von denen angesprochen. Manchmal schicken wir auch Leute, wenn wir sehen, da ist ein Thema besonders prägnant. Schicken wir Leute auch woanders hin. Auch zum Beispiel zur Arche, also Selbsthilfe und Beratung rund um das Thema Suizidalität. Also das ist so auf dieser Selbsthilfeebene.

Irena Težak: Und das Selbsthilfezentrum München? Das ja vielleicht auch, das ist ja unsere Einrichtung .

Katia: Genau. Das ist natürlich auch ein wichtiger Partner für uns, weil wir dort auf verschiedenste Weise im Thema angebunden sind, aber auch in vielen organisatorischen Themen. Auch dieses Thema der Finanzierung der Selbsthilfe, da sind wir natürlich unglaublich dankbar, dass es so eine gute Organisation gibt wie das Münchner

Selbsthilfezentrum. Auch wenn wir eben lokal nicht dort angesiedelt sind, weil wir eine eigene Geschäftsstelle haben. Und gleichzeitig ist es auch so, dass wir ja die Selbsthilfe - Fortbildungsangebote des SHZ in München auch nutzen können, was wir auch immer wieder tun. Oder auch diese Selbsthilfeangebote, die die Seko Bayern anbietet, also auch sowas. Da sind wir vernetzt. Die ApK München hat noch die Trägerschaft für die OI. Die oberbayerische Initiative, die sich um alle Belange der Angehörigen in Oberbayern bemüht und da zur Seite steht. Und da ist erst ein Dialog in Garmisch entstanden.

Irena Težak: Oberbayern ist ja ganz schön groß. Das ist ja ein riesengroßes Feld.

Katia: Das ist ein großes Feld. Und München ist tatsächlich auch Oberbayern.

Irena Težak: Ja, ja, das weiß ich. Aber eben darüber hinaus, wenn es bis nach Garmisch geht.

Katia: Genau. Ja. Und die beiden Kolleginnen, die dort tätig sind, hauptamtlich, die haben da manches Mal weite Fahrten auch aufzunehmen, um dann auch vor Ort zu sein. Und stellen auch so die Verbindung zwischen anderen Orten und Städten in Oberbayern zu München her. Also es ist wirklich auch Netzwerkarbeit. Dann sind wir natürlich auch mit der Landeshauptstadt München in Verbindung. Werden da auch immer wieder in Gremien eingeladen. So zuletzt ganz aktiv zum Ausarbeiten des dritten Aktionsplans der UN-Behindertenrechtskonvention. Also ganz vielfältig. Und manchmal ist es so viel, dass wir leider gar nicht alles wahrnehmen können im Ehrenamt und im Hauptamt. Und dann muss man halt schauen, was geht. Aber wir sind sehr dankbar natürlich dafür, dass wir so gesehen werden und dass wir da die Angehörigenperspektive einbringen dürfen. Und nicht zuletzt, um jetzt nochmal eine Ebene höher zu gehen in dem Organisationsthema. Es gibt den LAPK, den ApK Bayern. Das ist die Vereinigung der Angehörigen in Bayern. Auch dort ist die ApK München Mitglied und wir werden auch dort unter allen möglichen Aspekten unterstützt oder tauschen uns auch mit den Kolleginnen dort aus, sodass man sieht, was passiert in anderen Teilen Bayerns, Wie kann man auch voneinander profitieren? Was haben die einen vielleicht entwickelt, was haben die anderen entwickelt? Wo kann man auch gemeinsame Veranstaltungen machen? Das sind die größten Strukturen und auch da kann man noch mal auf der Webseite der ApK München gucken.

Irena Težak: Ja, ich glaube, das ist am Ende immer wichtig, wenn man nähere Informationen möchte. Ja, zum Schluss will ich noch mal fragen, gibt es noch etwas, wo Sie sagen: das würde ich aber gerne noch loswerden?

Katia: Ich glaube, das Feld der Selbsthilfe im Kontext Angehörige psychisch Erkrankter ist so weit, dass man wahrscheinlich... wir könnten wahrscheinlich viele, viele Stunden sprechen.

Irena Težak: Ja.

Katia: Gleichzeitig... ja, so ein Kernsatz: Es ist einfach wunderbar, wenn Menschen, die sich mit diesem wirklich schwierigen Thema auseinandersetzen müssen. Weil einfach eine psychische Belastung auftaucht im Familienkontext oder auch, und das darf man ja nicht vergessen im Freundeskreis. Also Angehörige sind auch durchaus zugehörige Menschen, also Freunde und Bekannte, die einfach eine Beziehung zu jemandem haben, der eine psychische Belastungssituation erlebt. Und ja, wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen und schauen, was braucht es in dieser Situation? Was brauche ich als an- und zugehörige Person? Und was braucht die betroffene Person? Wie kann vielleicht das System unterstützen? Wenn wir uns da gemeinsam auf den Weg machen und all diese vielfältigen Strukturen kennenlernen, entdecken und nutzen können, wie die Selbsthilfe eben auch. Dann ist es glaube ich schon mal ein ganz guter Weg.

Irena Težak: Ja, vielen herzlichen Dank.

Katia: Ich bedanke mich auch ganz herzlich und man kann uns ja auch immer kontaktieren.

Outro: Das war es in diesem Jahr mit seko on air. Aber keine Sorge, die sechste Staffel wird derzeit bereits vorbereitet und startet im Frühjahr 2027. Bis dahin können Sie gerne entweder alte Folgen nochmal anhören oder den eigenen Podcasts unserer Interviewpartner*innen lauschen, wie „Angehören“ dem Podcast der ApK München, „Young Carer Coach - Der Podcast“ oder „Kannste Keinem Erzähl'n!“ dem Podcast von JAG. Folgen Sie uns auch gerne auf Instagram unter „selbsthilfe_bayern“ oder melden Sie sich zum Newsletter von Seko Bayern an, um den Staffelstart 2027 nicht zu verpassen und stets gut informiert zur Selbsthilfe in Bayern zu sein. Vielen Dank, dass Sie dieser Staffel von seko on air gelauscht haben.

on air