

Wien, 7. Dezember 2020

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wieder steht die Weihnachtszeit vor der Tür. Damit einher gehen oft Gedanken an die Gestaltung des Heiligen Abend und der Feiertage unter Einbeziehung von Angehörigen, die mit einer kognitiven Einschränkung bzw. mit der Diagnose Demenz leben. Dieses Jahr mit der Belastung, dass wir auch in dieser Zeit mit Corona-Verordnungen und damit einhergehenden Beschränkungen konfrontiert sind. Deswegen möchten wir Ihnen einige Gedanken und Anregungen geben, wie Sie als Betroffene und als begleitende Angehörige gut durch diese emotionale Zeit kommen können.

Die Adventzeit und Weihnachten verknüpfen wir mit vielen Erinnerungen und Gefühlen. Traditionen und Rituale geben Halt, Orientierung und Sicherheit. Dies erklärt, warum wir uns gerade in der Weihnachtszeit an schöne Gewohnheiten, die wir vielleicht schon seit unserer Kindheit kennen, gerne erinnern und versuchen, diese Andenken zu wahren und fortzusetzen. Sei es der Weihnachtsspaziergang, das Dekorieren der Wohnung, das Schmücken des Weihnachtsbaumes, das Backen von Keksen, das Hören und Singen von Weihnachtsliedern, das Zusammenkommen der Familie, das Kerzenlicht. Die Liste ließe sich lange fortsetzen, jeder Mensch hat individuelle Weihnachtserinnerungen, jede Familie eigene Traditionen. Gemeinsam ist diesen, dass sie mit vielen Sinneseindrücken verknüpft sind, Emotionen auslösen und deswegen tief in unserem Herzen bleiben.

Als begleitende Angehörige werden Sie für die Planung und Durchführung vermutlich einiges an Energie und Zeit aufwenden. Deswegen sollten Sie sich in der Weihnachtszeit ganz bewusst eine – vielleicht auch nur kurze – Auszeit nehmen. Gehen Sie in die Natur, belohnen Sie sich mit „netten Dingen“, tun Sie sich Gutes und seien Sie stolz auf Ihre Leistung. Werden Sie sich bewusst, was Ihnen 2020 trotz aller Schwierigkeiten und Hindernisse alles gelungen ist!

Nutzen wir die Weihnachtszeit 2020 um ein wenig Ruhe in unser Leben zu lassen und schenken wir uns Momente von Frieden, Geborgenheit und Liebe

In diesem Sinne wünscht Ihnen das Team von Alzheimer Austria ein friedvolles Weihnachtsfest

RÜCKBLICK UND VORAUSSCHAU

Nun neigt sich das Jahr 2020 allmählich dem Ende zu und vermutlich hat es manchen von uns einige Herausforderungen beschert. Die Covid 19 Pandemie hat uns immer noch fest im Griff, und auch unsere Arbeit in der Selbsthilfegruppe war und ist deutlich von den Auswirkungen geprägt. Wie schon im 1. Lockdown im Frühjahr versuchen wir auch jetzt für die Anliegen unserer Mitglieder da zu sein und stellen deshalb unsere privaten Telefonnummern und Mailadressen auf unserer Homepage zur Verfügung, wenn keine persönlichen Treffen möglich sind.

Zwischen Juni und Oktober konnten unsere Beratungsangebote und die Gesprächsgruppen - unter Einhaltung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen - sogar real stattfinden, und wir sind zuversichtlich, dass dies im kommenden Jahr auch wieder möglich sein wird.

Einige geplante Angebote, darunter der Trainingskurs für pflegende und betreuende Angehörige und die Feier zum 30jährigen Jubiläum von Alzheimer Austria mussten leider heuer abgesagt und ins nächste Jahr verschoben werden.

Der entsprechende Terminplan für Jänner bis Juli 2021 ist diesem Newsletter beigelegt, die Termine finden Sie auch wieder auf unserer Homepage. **Für alle Angebote erbiten wir auch 2021 unbedingt Ihre Anmeldung per Telefon oder Mail unter:**

01/3325166 (Büro) oder Mail alzheimeraustria@aon.at oder direkt bei Johanna Püringer 0676 6362973

EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG VON ALZHEIMER AUSTRIA

am 8.4.2021 von 12:00 - 14:00 im Medizinischen Selbsthilfezentrum, 1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28

Tagesordnung:

1. Bericht der Präsidentin
2. Bericht der Kassierin
3. Bericht der Rechnungsprüfer
4. Entlastung des Vorstandes
5. Neuwahl des Vorstandes
6. Allfälliges: Rücktritt von Monika Kripp als Vizepräsidentin am 29.2.2020 und Bestätigung durch diese Generalversammlung

Anträge zur GV sind bis spätestens 3 Tage vor dem Termin bei der Präsidentin Antonia Croy oder im Büro schriftlich oder per Email einzubringen: antonia.croy@chello.at oder alzheimeraustria@aon.at
Corona bedingte Änderungen des Termins werden kurz vorher auf unserer Homepage vermerkt www.alzheimer-selbsthilfe.at

SPRACHLEITFADEN DEMENZ

Wir freuen uns, dass der Sprachleitfaden „Wie sprechen wir über Demenz in angemessener Weise“, der in Zusammenarbeit mit den deutschsprachigen Alzheimer Organisationen entwickelt wurde, nun zur Verfügung steht. Dieser Leitfaden richtet sich an professionell auf dem Gebiet der Demenz tätige Personen, an Medienschaffende, an den öffentlichen Diskurs und die Politik, aber auch an uns alle und soll zum sensiblen Umgang mit den betroffenen Menschen und der Verwendung des Begriffes „Demenz“ anregen.

Dieser Leitfaden ist über unsere Selbsthilfegruppe erhältlich oder unter

<https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/Sprachleitfaden-Demenz-INTERNET.pdf>

TRAININGSKURS FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Nach der Absage des Trainingskurses im November 2020 bietet Alzheimer Austria wieder einen Trainingskurs für Angehörige und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz mit wichtigen und interessanten Inhalten an. Prim. Dr. Andreas Winkler MSc. spricht zum Thema „Die Alzheimer Krankheit aus der Sicht der Medizin“, Expertinnen bringen Beiträge zu finanziellen, rechtlichen und sozialen Themen, Information zu Pflege, Ernährung und Inkontinenz, sowie Anregungen zu Beschäftigung und verständnisvollem Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Ganz wichtig ist auch der Austausch zwischen den Angehörigen.

Freitag, 7.05.2021 von 14.00 - 18.00, Samstag, 8.05.2021 von 9.30 - 14.30

im Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien.

Anmeldung erbeten: Tel: 01 – 3325166 oder Mail: alzheimeraustria@aon.at

Teilnahmebeitrag: € 10,--

„ÜBER DEN BERG KOMMEN“

Dieses Gruppenangebot für Menschen mit beginnender demenzieller Erkrankung und für Personen, die früh von Vergesslichkeit und kognitiven Einschränkungen betroffen sind, konnte erfreulicherweise mit Jahresbeginn starten. Hier steht das Vermitteln von Informationen über die Erkrankung in Form von Fachvorträgen in einfacher Sprache im Vordergrund. Dadurch soll ermöglicht werden, Strategien und Kompetenzen für ein möglichst langes selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu entwickeln. Aber auch das gemeinsame Gespräch und der Austausch in der Gruppe sollen nicht zu kurz kommen.

Bei einem Vortrag über die Vorteile von ganzheitlichem Gedächtnistraining erfuhren wir, dass Stress, Leistungs- und Zeitdruck unseren Gedächtnisleistungen schaden, dass unser Gehirn nicht auf Multitasking (= mehrere Dinge gleichzeitig tun) ausgerichtet ist und dass all jene Übungen unser Gehirn positiv stimulieren, die wir gern tun, die uns Freude machen und bei denen wir Spaß haben. Auch das Ärgern über das Nachlassen von Gedächtnisleistungen bringt uns nicht weiter - deshalb sollten wir Nachsicht und Geduld im Umgang mit uns selbst üben.

Beim nächsten Vortrag konnten wir lernen, welche wichtige Unterstützung Ergotherapie beim Erhalt von Alltagsfähigkeiten leisten kann. Ergotherapie ist übrigens die einzige Therapieform bei der gefragt wird „Was tun Sie denn so richtig gern?“ - ein schöner Ansatz! ErgotherapeutInnen kommen ins Haus, schauen sich die Gegebenheiten an, fragen nach Wünschen und Zielen und erarbeiten gemeinsam mit den Betroffenen und Angehörigen einen Therapieplan. Ergotherapie wird meist in 10 Einheiten vom praktischen Arzt verordnet, die TherapeutInnen begleiten ihre KlientInnen ein halbes Jahr über das Therapieende hinaus.

Unser nächster Gast war eine Bewegungstrainerin, die gleich mit einigen Übungen zum Mitmachen aufforderte. Regelmäßiges Bewegen aller Körperpartien kann Mobilität bis ins hohe Alter fördern, die Gefahr von Stürzen reduzieren und ist wichtig für ein selbstständiges Leben. Dabei kommt es nicht darauf an, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen, sondern die Durchführung der Übungen sollte angepasst an das persönliche Niveau und die jeweiligen physischen Voraussetzungen sein (etwa bei Schmerzen sollte man nicht in den Schmerz „hinein trainieren“). Es gibt bestimmte Trainingsmethoden, die auch im Sitzen ausgeführt werden können - Ismakogie ist eine solche.

Eine Fachärztin für Psychiatrie informierte über das Thema der Demenzdiagnostik, die ein ganzes Paket von psychologischen, klinischen und Laboruntersuchungen beinhaltet. Dabei erklärte sie am Beispiel der Nonnenstudie, dass trotz organischer Veränderungen im Gehirn, die z.B. durch bildgebende Verfahren sichtbar gemacht

werden, nicht zwangsläufig Symptome auftreten müssen. Eine zeitgerechte Diagnose hat jedenfalls Vorteile: Je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser sind die Chancen etwas dagegen zu tun. Wissen schafft Klarheit. Personen, die sich Sorgen um ihre Gedächtnisleistung machen, sollten dies unbedingt durch einen Facharzt abklären lassen. Nicht jede Vergesslichkeit muss eine Demenz bedeuten - es gibt eine Reihe anderer Faktoren, die ähnliche Symptome auslösen können, z.B. Stress, Depressionen, Stoffwechselerkrankungen, chronische Infekte... Sollte doch eine Demenz diagnostiziert werden, kann eine früh einsetzende medikamentöse Therapie das Fortschreiten der Erkrankung hinauszögern, psychosoziale aber auch familiäre Unterstützung tragen dazu bei, dass Selbstständigkeit und kognitive Fähigkeiten länger erhalten bleiben.

Knapp vor dem 2. Lockdown hörten wir noch einen Vortrag von einer Psychologin. Oft geht es darum, den Schock der Diagnose zu überwinden oder einfach mit einer neutralen Vertrauensperson zu sprechen. Viele Personen schwanken zwischen Angst (Was wird aus mir?) und Erleichterung (Endlich weiß ich was los ist - meine Symptome haben einen Namen!) und häufig befinden sie sich in einem regelrechten Gefühlschaos aus Scham, Trauer, Wut oder dem Gefühl der Wertlosigkeit. Viele Menschen fühlen sich in dieser Situation überfordert. Psychotherapie oder das psychologische Gespräch können entlasten und dadurch den sozialen Rückzug verhindern. Wichtige Voraussetzungen sind dabei eine Beziehung auf Augenhöhe, Einfühlungsvermögen und ausreichende Erfahrung des/ der Therapeuten/in mit kognitiv beeinträchtigten Menschen.

Im kommenden Jahr erwarten uns weitere spannende Vorträge zu folgenden Themen:

- Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung, Patientenverfügung
- Welche Lebensstilfaktoren können einen positiven Effekt haben (Schlaf, Ernährung, Bewegung...)?
- Diskriminierungsschutz, arbeitsrechtliche Aspekte für Menschen mit Demenz (Assistenz)
- Logopädie und Sprechtraining
- Unterstützung in technischen Belangen

PEER TO PEER BERATUNG

Diese entlastenden Gespräche, die Frau Angela Pototschnigg seit 2 Jahren bei Alzheimer Austria anbietet, richten sich ebenfalls an Menschen mit Gedächtnisproblemen oder demenziellen Veränderungen - auch 2021 wird dieses Angebot wertvolle Impulse setzen.

AKTIVITÄTEN UND BETEILIGUNGEN

Alzheimer Austria war 2020 wieder an zahlreichen Projekten beteiligt. So konnte im September erfreulicherweise ein weiterer Workshop der „**DEMENZFREUNDLICHEN APOTHEKE**“ in Graz stattfinden, bei dem einmal mehr die Sensibilisierung der Apotheken MitarbeiterInnen auf die Bedürfnisse und Wünsche von Demenz betroffenen KundInnen und deren Angehörigen im Mittelpunkt standen.

Die **KONFERENZ zur PLATTFORM der ÖSTERREICHISCHEN DEMENZSTRATEGIE**, die im September in Innsbruck stattfinden sollte, wurde online abgehalten und stand auch thematisch ganz unter dem Eindruck der Corona Pandemie. Unter dem Titel „Auswirkungen von Covid 19 auf Menschen mit demenziellen Einschränkungen und ihre Angehörigen“ wurden Betroffene und Angehörige zu Wort gebeten und zu ihren Erlebnissen und Erfahrungen mit dem Lockdown und den damit verbundenen Maßnahmen befragt.

<https://www.demenzstrategie.at>

Bei den virtuellen Konferenzen zur bevorstehenden **PFLEGEREFORM**, an deren Umsetzung zahlreiche Organisationen beteiligt sind, war Alzheimer Austria mit Johanna Püringer, Antonia Croy und Angela Pototschnigg als Betroffenenvertreterin präsent. Anlässlich der letzten Veranstaltung hatten Betroffene und betreuende Angehörige die Möglichkeit, ihre Fragen und Wünsche direkt an BM Rudolf Anschober zu richten. Dabei wurde deutlich, dass Assistenz v.a. für jüngere Betroffene ein großes Anliegen ist, ebenso Erleichterungen bei der PflegegeldEinstufung und mehr leistbare psychotherapeutische Angebote. Dass es zunehmend mehr Wahlärzte (auch unter den Fachärzten für Neurologie) und immer weniger Kassenpraxen gibt, wurde auch thematisiert.

INTERNATIONALE NEWS

EUROPEAN WORKING GROUP OF PEOPLE WITH DEMENTIA (EUROPÄISCHE ARBEITSGRUPPE VON MENSCHEN MIT DEMENZ)

Leider fand heuer kein einziges Treffen der Arbeitsgruppe real statt, auch die Jahreskonferenz wurde virtuell abgehalten und stand gleichfalls unter dem Thema „Auswirkungen der Pandemie auf Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“. Die Abhaltung von so vielen online Treffen ist besonders für Menschen mit kognitiven Einschränkungen schwierig und anstrengend, die Beiträge der Gruppenmitglieder wurden vor der Konferenz von einem professionellen Filmteam aufgezeichnet. Umso berührender war es, als die Vorträge während der Konferenz eingespielt wurden. Frau Pototschnigg betonte, dass ihre kognitiven Defizite durch ständiges, lang andauerndes Alleinsein und Isolation daheim stärker geworden sind. Auch ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden hat der Zustand der Isolation nicht gutgetan!

<https://www.alzheimer-europe.org/Alzheimer-Europe/Who-we-are/European-Working-Group-of-People-with-Dementia/Current-Members>

EMPOWERMENZ

Die Initiative Empowermenz setzt sich für die Entstehung und Gründung weiterer Unterstützter Selbsthilfegruppen für von Vergesslichkeit und Demenz betroffenen Personen im deutschsprachigen Raum ein (Deutschland, Österreich, Schweiz). An der Initiative sind etliche jüngere Menschen mit Demenz beteiligt, umso mehr wird hier das Thema Assistenz diskutiert. Der Rechtsanspruch auf Assistenz, wie sie im Behindertenbereich angeboten wird, ist nämlich für Menschen mit Demenz nicht mitgedacht.

<https://www.empowermenz.com>

ANREGUNGEN FÜR DIE VOR - WEIHNACHTSZEIT

Von Monika Frank

Weihnachten mit Menschen mit kognitiven Einschränkungen und Demenz feiern

Weihnachten bedeutet für viele von uns Vorfreude, Besinnlichkeit und Kindheitserinnerungen – das kann ganz besonders für Menschen, die mit kognitiven Einschränkungen leben, gelten. Das Weihnachtsfest gehört zu den wichtigsten Ereignissen im Jahr und ist meist schon von Jugend an mit großem Zauber verbunden. Altbekannte Lieder, vertraute Dekoration, angenehme Düfte und der Geschmack von traditionellem Gebäck können dazu beitragen, dass auch bei Menschen, die mit einer Demenz leben, besondere Gefühle und Erinnerungen geweckt werden.

Beziehen Sie Ihren von Demenz betroffenen Angehörigen in die Vorbereitungen mit ein – wenn er/sie das möchte. Gute Möglichkeiten bieten sich z.B. beim gemeinsamen Basteln für die Dekoration, dem Einpacken von Geschenken, Schmücken des Weihnachtsbaumes, Gestalten von Weihnachtskarten oder dem Keksbacken. Damit können Sie nicht nur Freude bereiten, sondern Sie geben dem demenziell erkrankten Familienmitglied das positive Gefühl, schöne und sinnvolle Aufgaben zu übernehmen und einen wertvollen Beitrag leisten zu können.

Berücksichtigen Sie die Neigungen und Fähigkeiten, überfordern Sie nicht mit vollem Programm, einer stundenlangen Feier und mit Perfektionsanspruch. Bleiben Sie flexibel und passen Sie sich an die Bedürfnisse Ihres Angehörigen mit Demenz an. Meist bevorzugen diese zur Feier in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben; fragen Sie, was er/sie sich wünscht.

Überfordern Sie sich auch nicht selbst mit hochgesteckten Erwartungen. Bringen Sie sich nicht selber unter Druck! Es muss kein 5-gängiges Festmenü sein, Ihr Angehöriger wird wahrscheinlich mehr Freude mit seinem Lieblingsgericht haben. Kekse backen ist eine wunderbare Idee, aber zwei, drei verschiedene Leckereien schmecken und duften genauso wie eine riesige Auswahl. Statt eines großen Familienfestes, das dieses Jahr Corona bedingt ohnehin nicht möglich ist, verbringen Sie lieber eine ruhige, feierliche Stunde mit ihrem Angehörigen; alleine oder im kleinen vertrauten Familienkreis. Die Anwesenheit von Kindern kann große Freude bedeuten, vorausgesetzt sie bringen nicht zu viel Getöse.

Entzünden Sie eine Kerze, betrachten Sie gemeinsam den Weihnachtsbaum oder Adventkranz, erzählen Sie eine kurze Weihnachtsgeschichte oder plaudern Sie über Weihnachtserlebnisse aus ihrem Familienkreis, singen Sie gemeinsam Weihnachtslieder und regen Sie zum Erzählen an.

Ein kleiner Spaziergang – nehmen Sie ein paar Kekse und ein warmes Getränk mit - wird vielleicht auch für weihnachtliche Stimmung sorgen. Für viele Menschen mit Demenz bringt Bewegung Entspannung und frische Luft tut gut.

Wahrscheinlich freut sich Ihr Angehöriger über ein kleines Geschenk. Es geht um die Freude ein Packerl zu bekommen, um das Auspacken, das Papierrascheln und die Überraschung. Es könnten Dinge sein, die die Sinne des Beschenkten anregen. Z.B. ein großes Familienfoto, der Lieblingsduft, CD mit der bevorzugten Musik, Spiele, deren Regeln bekannt sind, ein Schal in der Lieblingsfarbe, eine kuschelige Decke oder ein lustiges Stofftier. Schenken Sie Ihrem Anvertrauten eine ganz bewusste Berührung, sagen Sie was Sie für ihn/sie empfinden.

Vermeiden Sie Hektik, Lärm und Unruhe. Menschen mit Demenz haben sehr feine Antennen für Emotionen. Wenn Sie selbst nervös, gestresst oder aufgebracht sind, überträgt sich diese Stimmung leicht und kann in eine emotionale Negativspirale führen.

Wie auch immer Sie 2020 Weihnachten mit Ihrem erkrankten Familienmitglied feiern, die Festtage bieten viele Möglichkeiten, eine gute Zeit miteinander zu erleben. Vergessen Sie nicht: Weniger ist mehr. Es geht um den Moment und die Freude, diesen gemeinsam zu verbringen.

CAFÉ PROMENZ UND CAFÉ AUSZEIT

Weitere Möglichkeiten andere Betroffene und Angehörige von Menschen mit Demenz zu treffen, bieten die Cafés von Promenz:

„Café PROMENZ – ZOOM mit Anfängergeist“: Dieses digitale Angebot wurde im März 2020 ins Leben gerufen, um Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen die Möglichkeit zu geben sich trotz Lockdown weiterhin zu treffen und auszutauschen. Aus dem Anfängergeist der ersten Stunde entstand ein virtuelles Kaffeehaus. Man trifft sich über ZOOM bis zu 3mal pro Woche jeweils von 16h bis 17h. Am Programm stehen Geschichten, Erfahrungsaustausch, Diskussionen, Musik und Daumen Yoga. Gäste sind jederzeit willkommen.

Nähere Information und Anmeldung bei Raphael Schönborn unter schoenborn@promenz.at
cafe@promenz.at

Und das Café „AUSZEIT“ der IG Pflege, geleitet und organisiert von Katharina Klee, die 25 Jahre Erfahrung als Journalistin und Öffentlichkeitsarbeiterin einbringt.

Es wendet sich an Menschen, die privat oder beruflich für An- und Zugehörige sorgen und findet im Dezember schon zum vierten Mal statt. Die ersten beiden Male waren schon so erfolgreich, dass das Café jetzt eineinhalb Stunden geöffnet ist.

„Gäste sind willkommen und es erwartet Sie eine angenehme Atmosphäre, die allen die Gelegenheit gibt durch ein kleines Fenster – wie es eben ein Stammlokal ist – einen freundlichen Blick in andere Leute Leben zu werfen. Wir sind per Du und per Vornamen, wie Ihr es außerhalb des Cafés handhabt, bleibt euch überlassen. Wir teilen was uns die Kraft gibt, täglich für einen anderen Menschen da zu sein. Und bleiben trotzdem falls notwendig in Rufweite“, so die „Wirtin“ Katharina.

„Um eine Tasse Tee, Punsch oder Glühwein, eine Zigarette müssen sich die Gäste selbst kümmern. Der Online-Wurlitzer ist gut gerüstet, Musikwünsche werden entgegengenommen.“

Das nächste „Café AUSZEIT, das gepflegte Beisl für Pflegende“ findet am Mittwoch, den 16. Dezember 2020 von 18:00 bis 19:30 Uhr statt.

Anmeldung bitte unter cafe@promenz.at

Danach wird ein link zur Teilnahme zugeschickt.

ZVR-Zahl: 578624815

A-1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28, Telefon/Fax: +43 (1) 332-51-66, E-Mail: alzheimeraustria@aon.at
www.alzheimer-selbsthilfe.at, Bürostunden: Montag, Mittwoch und Freitag jeweils 10-12 Uhr



Leider ist es nicht möglich, sich persönlich in größerem Rahmen zu treffen. Trotzdem möchten wir mit Ihnen in Kontakt bleiben und laden Sie herzlich ein, mit uns einen gemütlichen Advent-Nachmittag zu verbringen. Die

Weihnachtsfeier von Alzheimer Austria,

am Freitag, den 18.12.2020

Von 16:30 - 18:00 Uhr

wird, den Corona Sicherheitsbestimmungen Rechnung tragend, als Video Treffen stattfinden.

Wenn Sie teilnehmen möchten, bitten wir um Anmeldung per Mail an antonia.croy@chello.at

Danach erhalten Sie einen Link für die Teilnahme und falls Sie mit dem Medium nicht vertraut sind, eine Anleitung für Zoom Meetings und Unterstützung für den Einstieg

Machen Sie es sich daheim gemütlich, bereiten Sie sich eine Tasse Tee oder Kaffee zu, vielleicht ein paar Kekse, zünden Sie eine Kerze an und genießen Sie bewusst die gemeinsame Zeit