



**DEUTSCHER JU-JUTSU
VERBAND**

**SELBSTBEHAUPTUNG,
SELBSTVERTEIDIGUNG UND
SELBSTSICHERHEIT FÜR
KINDER, JUGENDLICHE, FRAUEN,
MÄNNER UND SENIOREN**

**LEITFADEN FÜR ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE,
LEHRER*INNEN, PÄDAGOG*INNEN UND INTERESSENTEN**





Vorwort



Liebe Damen und Herren,

die Bundesrepublik Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt und eines von denen mit der höchsten Lebensqualität.

Der Leitfaden soll dazu beitragen diesen Standard zu halten und idealerweise noch auszubauen. Denn Sicherheit zu gestalten, heißt auch, präventiv tätig zu werden. Der Leitfaden soll Kindern, Jugendlichen, Frauen, Lebensälteren und Interessierten wichtige Informationen über gewaltpräventive Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse und Selbstsicherheitstrainings geben.

Der Deutsche Ju-Jitsu Verband e.V. (DJJV) setzt hier gemeinsam mit Lehrkräften, Kindergartenpädagoginnen, diversen Beratungsstellen, Psychologen, Polizei, Sportverbänden und Eltern verstärkt auf Sensibilisierung, Aufklärung und Intervention. Nur gemeinsam können wir das gesamtgesellschaftliche Phänomen der körperlichen, seelischen und sexualisierten Gewalt bekämpfen.

Ein sehr wirksames Instrument zur Erreichung dieses Ziels stellen Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse und Selbstsicherheitstrainings dar. Erstere haben zum Ziel, die TeilnehmerInnen so zu schulen, dass körperliche Abwehrtechniken erst gar nicht zur Anwendung kommen müssen. Zweitere hingegen sollen jenes Wissen vermitteln, das notwendig ist, um sich in gefährlichen Notwehrsituationen richtig und möglichst effektiv verteidigen zu können. Und genau hier bedarf es entsprechender Richtlinien und Rahmenbedingungen. Welches Wissen sollen TrainerInnen weitergeben, um Kursteilnehmer richtig vorzubereiten? Wie sollen Kurse ablaufen, welche Qualitätskriterien sollen

Anbieter vorweisen? Dieser Leitfaden gibt Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Es gibt Merkmale, die nach pädagogischer und polizeilicher Bewertung helfen können, die Qualität von Selbstsicherheitstrainings und deren Anbieter besser einzuschätzen.

Informieren Sie sich und lassen Sie uns gemeinsam Sicherheit gestalten!

Fritz Schweibold
Referent Gewaltprävention im DJJV

DER DEUTSCHE JU-JUTSU VERBAND E.V.

Der DJJV versteht sich als größter Verband für Selbstverteidigung und Gewaltprävention in Deutschland. Der DJJV ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund und arbeitet mit öffentlichen Institutionen wie z.B. Schulen, Behörden und der Polizei zusammen. Ju-Jitsu ist ein vielseitiges und flexibles Kampfsportsystem, welches seinen Ursprung in traditionellen Sportarten wie Judo, Karate und Aikido hat. Ju-Jitsu entwickelte sich jedoch seit der Gründung des Verbandes 1990 stetig weiter. Hierbei bedienen wir uns einer Vielzahl von wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie gesellschaftlichen Anforderungen. Durch die Flexibilität bieten wir ein breites Angebot und können auf die unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten von Jung und Alt eingehen.

Ju-Jitsu eignet sich deshalb hervorragend als Grundlage für Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse und Selbstsicherheitskurse.

Kontakt

Deutscher Ju-Jitsu Verband e.V.
-Bundesgeschäftsstelle-
Badstübenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz

INHALT

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	4
1. Einführung	5
2. Grundlegende Begriffsbestimmungen	5
3. Methodische Rahmenbedingungen	7
3.1 Fachliche Vernetzung	7
3.2 Zielgruppen	7
3.3 Kursleiterqualifikation	7
3.4 Kursablauf	8
3.5 Allgemeine Kursziele	9
3.6 Erlernen von einfachen und effektiven Techniken	9
3.7 Geschlechterspezifische Abstimmung	9
3.8 Altersspezifische Abstimmung	9
3.9 Informationen und Aufklärung zum Thema Gewalt	10
3.10 Interventionskompetenz	10
4. Qualitätssicherung	11

1. EINFÜHRUNG

Gewalt gegen Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer und Lebensältere ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Dazu gehören neben körperlichen Angriffen und sexualisierter Gewalt auch psychische Gewaltformen wie Erniedrigung, Drohung oder Einschüchterung von Menschen – vielfach auch im häuslichen Bereich. Aktuelle Zahlen und Statistiken belegen, wie wichtig effektive Maßnahmen zur Bekämpfung der »alltäglichen« Gewalt gegen die o.g. Personengruppen im Sinne einer ganzheitlichen Sensibilisierung, Aufklärung und Intervention sind.

In diesem Zusammenhang ist auch die Nachfrage an gewaltpräventiven Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für die genannten Zielgruppen zum Schutz vor Gewalt sehr gestiegen. Dabei stehen die Stärkung des Selbstbewusstseins, die Abgrenzung und das Erlernen von körperlichen Abwehrtechniken für den Alltag im Fokus. Nicht immer werden dabei professionelle Kurse und Schulungen durchgeführt. Vielfach zielen die Angebote auf das Schüren von Angst ab, haben fragwürdige Inhalte und lassen eine ganzheitliche Sichtweise und Problemannäherung vermissen. Hier gilt es ein kombiniertes Schutzpaket in Form von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen zu entwickeln und professionell umzusetzen. Dieses soll zum einen auf technischer Ebene vermitteln, sich mit den Möglichkeiten des eigenen Körpers verteidigen zu lernen, aber auch sich gar nicht erst einer bedrohlichen Situation auszusetzen. Das Üben von Konfliktsituationen und der Umgang mit Grenzverletzungen sind dabei unverzichtbarer Bestandteil. Ein zugängliches, niederschwelliges Kontakt Netzwerk an fachkundigen Vertretern aus Polizei, LehrerInnen, KindergartenpädagogInnen, Eltern, Opferhilfeeinrichtungen und Sportverbänden sollte helfen, bei Bedarf auch Hilfsangebote im weiteren Verlauf in Anspruch nehmen zu können.

Alleine durch Techniken ist die Abwehr von Übergriffen nicht zu gewährleisten. Vielmehr ist eine Kombination aus Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zielführend.

Der Leitfaden beinhaltet Empfehlungen des Deutschen Ju-Jitsu Verband e.V., auf welche Qualitätsmerkmale Eltern, Lehrer und sonstige interessierte Per-

sonen bei der Wahl eines Selbstverteidigungs-/Selbstbehauptungskurses bzw. Selbstbehauptungstrainings achten können.

2. GRUNDLEGENDE BEGRIFFSBESTIMMUNGEN

Bei dem Angebot von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen ist insbesondere die Festlegung einheitlicher Trainingsrichtlinien und inhaltlich-methodischer Qualitätsstandards transparent zu machen. Zu diesem Zweck sollen spezifische Informationen, Trainingsziele und Techniken im Sinne einer professionellen Umsetzung standardisiert festgelegt sowie grundlegende Begriffsbestimmungen definiert werden. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird häufig von Selbstverteidigungs-/ Selbstbehauptungskursen oder Selbstsicherheitstrainings gesprochen.

SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können. Sie wird über die Arbeit an häufig auftretenden, teilweise sogar alltäglich stattfindenden, teilweise von der Gesellschaft auch akzeptierten Konfliktsituationen trainiert und kann im Alltag kontinuierlich weiter eingeübt werden. Dies kann geschehen durch entschiedene Artikulation, Schreien, selbstbewusstes Auftreten, durch Hilfe holen oder andere Strategien. Erfahrungsgemäß ist dies eine Grundvoraussetzung, um sich vor sexualisierter Gewalt zu schützen. Voraussetzung dafür ist aber, dass Selbstbehauptung auch in Alltagssituationen praktiziert werden darf, z.B. beim unerwünschten Küsschen – und nicht nur als »Technik« für Übergriffe aufgespart bleibt. Die Erfahrungen in den Trainings zeigen außerdem, dass bei frühzeitigem Wahrnehmen und Einsetzen der Selbstbehauptungstechniken der Einsatz körperlicher Abwehrtechniken oft nicht mehr erforderlich ist. Somit erklärt sich, warum Selbstbehauptung in den kombinierten Trainings den unverzichtbaren Basisteil darstellt.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung ist die Fähigkeit, sich oder andere in Notwehr-/Nothilfesituationen körperlich zu verteidigen. In einem kombinierten Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstraining unterstützt sie die Arbeitsergebnisse des Selbstbehauptungsteils durch einige wenige, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, die auch Ungeübte im Notfallstress einsetzen können. Für Kinder sind diese körperlichen Verteidigungsstrategien bei weitem nicht ausreichend und meist eine Überforderung, wenn der falsche Eindruck erweckt wird, ein Kind könnte sich körperlich gegen einen Erwachsenen behaupten. Zumal ein Kind gerade vertraute missbrauchende Personen kaum körperlich angehen wird.

SELBSTSICHERHEITSTRAINING

Selbstsicherheitstraining ist ein umfassendes Präventionsangebot. Es geht primär um Haltung – nicht um Techniken. Ziele sind die Förderung eines gesunden Selbstwertgefühls und Durchsetzungsfähigkeit, die Artikulation eigener Bedürfnisse, die Entwicklung von

Ich-Stärke, die Entdeckung persönlicher Ressourcen, das Angebot eines Hilfenetzes, die Ermutigung sich Erwachsenen anzuvertrauen, Information und Aufklärung. Psychologische und pädagogische Inhalte im Sinne eines Präventionskonzeptes stehen im Vordergrund. Ein solcher Kurs, zu dem auch die Vermittlung von Selbstbehauptungstechniken und einfachen aber effektiven Selbstverteidigungstechniken gehört, ist für Kinder sicherlich sinnvoll.

BEWUSSTE GRENZVERLETZUNGEN

Eine bewusste Grenzverletzung ist eine beabsichtige Überschreitung der Intimsphäre einer Person, durch die Grundrechte (Eigentum, Gesundheit, Freiheit, Ehre) berührt werden. Die Person, der die Grenzverletzung widerfährt, muss sie als solche definieren, da die Intimsphäre bei jedem Menschen, bedingt durch die Sozialisation, seine Erfahrungen, seine Wahrnehmung etc. unterschiedlich ist. Mit Grenzverletzungen sind keinesfalls nur Straftatbestände gemeint, auch das Hervorrufen eines unguten Gefühls in Alltagssituationen (Ekel, soziales Fehlverhalten etc.) kann durchaus schon eine Grenzverletzung sein.



UNBEWUSSTE GRENZVERLETZUNGEN

Im Gegensatz zur bewussten Grenzverletzung sind sie von der grenzverletzenden Person maximal bedingt vorsätzlich oder unbewusst herbeigeführt. Es gibt Situationen, in denen Betroffene solche Grenzverletzungen bewusst hinnehmen, da sie sich an den betreffenden Örtlichkeiten oder in der Situation nicht vermeiden lassen. Dies können sein: Enge im Fahrstuhl, Bus etc.

Im Ergebnis lösen sie bei der von der Verletzung betroffenen Person die gleichen Emotionen aus wie bei den vorsätzlichen Grenzverletzungen. Natürlich können sich die Betroffenen dafür entscheiden, ihre Grenze deutlich zu machen. Im Vordergrund steht in jedem Selbstbehauptungstraining der Umgang mit Grenzverletzungen im Allgemeinen. Diese beginnen sehr oft schon lange bevor es zu körperlichen Übergriffen kommt. Konzentrieren sich TeilnehmerInnen darauf, wie sie sich bei der Konfrontation mit einem Gewalttäter verhalten können, setzen sie ihre eigene Messlatte oft so hoch, dass sie an ihrer Zielsetzung scheitern und handlungsunfähig oder -verzögert werden. Trainieren die TeilnehmerInnen jedoch ein selbstbewusstes Auftreten in alltäglichen Situationen, so wächst mit der erfolgreichen Lösung der Alltagsprobleme ihre Selbstsicherheit und sie sind in der Lage, auch schwierige Situationen überlegt und konsequent anzugehen.

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSREAKTIONEN

Diese treten auf, wenn Menschen ein extrem belastenden Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung (z.B. Naturkatastrophe, schwerer Verkehrsunfall, Zugunglück, Überfall, Krieg, Folter, Vergewaltigung oder eine plötzlich auftretende lebensbedrohliche Erkrankung bzw. sehr belastende medizinische Eingriffe) erleben. Solche Ereignisse rufen bei fast allen Opfern eine tiefe Verstörung hervor. Meist bleibt es bei einer vorübergehenden Störung, die man als normale Reaktion auf eine »unnormale« Situation bezeichnen kann. Bei einem Teil der Traumatisierten kann es allerdings zu Spätfolgen kommen. Dann spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

3. METHODISCHE RAHMENBEDINGUNGEN

3.1 FACHLICHE VERNETZUNG

Um ein ganzheitliches Betreuungsangebot darlegen zu können, sollte ein Kontaktnetzwerk aus VertreterInnen der folgenden Fachbereiche bestehen:

- + Polizei (Präventionsbeamte, Beauftragte für Frauen und Kinder)
- + LehrerInnen, PädagogInnen
- + Beratungsstellen (Weisser Ring, Interventionsstellen gegen sexualisierte Gewalt etc.)
- + Sportverbände
- + Ggf. psychologische Fachkräfte

3.2 ZIELGRUPPEN

Als Zielgruppen kommen u.a. folgende Bereich in Frage:

- + Schulen (SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen, pädagogisches Personal)
- + Private/Öffentliche Vereine, Verbände (Sport, Kultur, Sonstige)
- + Gruppengröße max. 12 - 16 TeilnehmerInnen (Ausnahme Kurse im Klassenverband an Schulen)
- + Differenzierung nach Altersgruppen und ggf. nach Geschlecht

3.3 KURSLEITERQUALIFIKATIONEN

Nach Möglichkeit sollten Kursanbieter über folgende Qualifikationen verfügen:

+ Voraussetzung für KursleiterInnen

- Pädagogische/psychologische Ausbildung oder umfassende Fortbildung
- Fachliches Bildungs- und Erfahrungswissen
- Soziale Kompetenz
- Verbale und nonverbale Kommunikationsstrategien
- Konfliktfähigkeit
- Kompetenz bei einer möglichen Krisenintervention
- Wertschätzende und empathische Grundhaltung gegen über TeilnehmerInnen
- Regelmäßige Fortbildung, kollegiale Beratung und/oder Supervision

- Persönliche und fachliche Vernetzung mit örtlichen Hilfestellen
- Ein breites Spektrum unterschiedlicher Methoden für die Präventionsarbeit
- Kompetenz im Umgang mit Gewalterfahrungen Betroffener

+ Voraussetzung für Selbstverteidigungs-trainerInnen

- Mindestalter 21 Jahre
- Qualifikation und Expertise in einer Kampfsport-/ Selbstverteidigungssportart
- Mehrjährige TrainerInnenerfahrung

+ Allgemeine Voraussetzungen

- Unbescholtenheit im strafrechtlichen Sinne (Sexualdelikte)
- Grundeinstellung gegenüber Frauen, Mädchen, Männern, Diverse, Homophobie
- Bereitschaft, die persönlichen Qualifikationen offen zu legen
- Ehrenkodex
- Erweitertes Führungszeugnis
- Selbstauskunft

3.4 KURSABLAUF

Ein Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskurs bzw. Selbstsicherheitstraining könnte wie folgt ablaufen:

+ Planungsphase

- Kontaktaufnahme, Vorabgespräche, Informationsveranstaltungen in Schulen, Elternvereinen, für sonstige Interessengruppen

+ Organisatorische Rahmenbedingungen

- Abstimmung mit etwaigen Stundenplänen
- Geeignete Räumlichkeiten
- Altersunterschied in der Gruppe sollte nicht mehr als 4 Jahre sein
- Hauptaugenmerk auf »Selbstbehauptung«
- Keine überfallartigen Szenarientrainings oder Überraschungsangriffe
- Freiwilligkeit der Teilnehmenden
- Hinweise und Möglichkeiten zur Vermittlung von Beratungsstellen
- Informationsabend für Eltern und Lehrer
- Abschlusseinheit mit Eltern und Lehrern (wenn möglich)
- Dokumentation
- Kollegiale Beratung und Austausch



3.5 ALLGEMEINE KURSZIELE

- + Förderung einer positiven Selbsteinschätzung
- + Erhöhung des Selbstwertgefühls, Selbstvertrauens und Selbstachtung
- + Entdeckung der eigenen Kräfte und Stärken
- + Stärkung der Fähigkeit Grenzen zu setzen
- + Thematisierung von geschlechtsspezifischen Verhaltensweisen
- + Ermutigung eigene Interessen und Bedürfnisse zu verfolgen
- + Erweiterung und Erprobung von Handlungsalternativen
- + Kennenlernen einfacher Techniken der Selbstverteidigung
- + Information über sexualisierte Gewalt
- + Klarheit darüber, dass allein der Täter die Verantwortung und Schuld hat
- + Information über Hilfemöglichkeiten und Anlaufstellen
- + Wissen, dass Erwachsene für den Schutz von Kindern verantwortlich sind
- + Ermutigung Hilfe (bei Erwachsenen) zu holen
- + Information über Grundrechte
- + Bereitschaft zum Selbstschutz
- + Sensibilisierung der Wahrnehmung (frühzeitig Grenzverletzungen erkennen)
- + Ausbau verbaler und körperlicher Handlungsmöglichkeiten zum Selbstschutz (frühzeitig Grenzen setzen)
- + Alternativen zu verhaltensorientierten Maßnahmen (Geschlechterrolle)
- + Stärkung, um Opferrolle verlassen zu können (ohne in Täterrolle zu fallen)

3.6 ERLERNEN VON EINFACHEN UND EFFEKTIVEN TECHNIKEN

- + **Selbstbehauptungsinhalte**
 - Nonverbal und verbal
 - Empathisch, deeskalierend und konfrontativ
 - Kommunikation
- + **Selbstschutztechniken**
 - Einsetzen der eigenen Stärken
 - Ausnutzen der Schwächen des Gegners

- Abwehr- und Fluchttechniken auch für Nicht-SportlerInnen umsetzbar

Die körperlichen Abwehrtechniken sollen klar und einfach sein und auch von nicht oder wenig sportlich aktiven TeilnehmerInnen optimiert ausgeführt werden können. Sie sollten soweit als möglich den individuellen persönlichen Neigungen bzw. Fähigkeiten entsprechen und effektiv gegen empfindliche Körperstellen eingesetzt werden können.

3.7 GESCHLECHTERSPEZIFISCHE ABSTIMMUNG

Die Umsetzung eines Kursangebotes sollte grundsätzlich für Kinder und Jugendliche gemeinsam erfolgen, damit vor allem bei Schulklassen ein gemeinsames Herangehen an die Thematik im Klassenverband gewährleistet ist. Die Konzeption von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen kann aber auch eine geschlechterdifferenzierte Orientierung, möglicherweise ausgerichtet an den Stärken und Fähigkeiten für Mädchen und Jungen, erfordern. Trainings und Kurse, die vor allem Verhaltensänderungen im Alltag ermöglichen sollen und damit im Vergleich zur allgemeinen Informationsvermittlung, interaktiv geschlechtsrelevante Themenbereiche abdecken sollen, bedürfen in der praktischen Umsetzung in manchen Fällen eines separaten Zugangs zu Mädchen oder Jungen, um ein größtmögliches Maß an Offenheit gewährleisten zu können. Gleiches gilt bei Angeboten für homosexuelle TeilnehmerInnen. Im Einzelfall entscheidet der/die Kursleiter/in.

Die Kurse sollten in ihrer Struktur so ausgelegt sein, dass individuell ausreichend Raum für Gespräche über die sensibel zu handhabenden Gewaltthemen für die TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt werden kann.

3.8 ALTERSSPEZIFISCHE ABSTIMMUNG

Das Konzept der Trainingsinhalte sollte altersgerecht sowie nach Geschlecht und Handicap angepasst und flexibel in den Kursen berücksichtigt werden.

3.9 INFORMATION UND AUFKLÄRUNG ZUM THEMA GEWALT

Darüber hinaus sollten die TeilnehmerInnen nach Möglichkeit über die folgenden Aspekte informiert werden:

- + Ausprägung von Gewaltphänomenen im Alltag (Soziales Umfeld wie Familie, Schule, Arbeitsplatz, öffentliche Räume) aber: Keine Angst machen – sie überträgt sich möglicherweise! Überfälle durch Fremde machen zwar häufig Schlagzeilen, aber meist werden Betroffene von Bekannten sexuell missbraucht
- + Keine unrealistischen Versprechungen oder Garantien (»Geld zurück wenn ...«)
- + Keine »aggressive« Werbung
- + Hilfemöglichkeiten für Opfer und Täter (Beratungsstellen, Opferhilfeeinrichtungen, Notruf, Polizei etc.)
- + Rechtsweg bei Anzeigerstattung

- + Rechtliche Aufklärung über mögliche rechtliche Folgen (Strafgesetzbuch, Notwehr/Nothilfe, Waffengebrauch, Pfefferspray etc.)

3.10 INTERVENTIONSKOMPETENZ

Kursanbieter und Lehrkräfte müssen sich bewusst sein, dass jede Präventionsarbeit aufdeckende Wirkung haben kann. Deshalb muss für diesen Fall Interventionskompetenz vorhanden und die Möglichkeit der Weiterleitung an ein Unterstützungsangebot gegeben sein.



4. QUALITÄTSSICHERUNG

Die Kursleiter sollen grundsätzlich eine interne Erfolgskontrolle zur Qualitätssicherung des Angebotes nach Möglichkeit z.B. durch

- + Anonyme Rückmeldungen der TeilnehmerInnen
- + Abschlussfeedbacks
- + Kollegiale Beratung
- + Supervision
- + Lizenzverlängerung
- + Weiterbildung

durchführen.

Bei Kampfsportvereinen und eigenständigen TrainerInnen sollte darauf geachtet werden, dass diese über einen entsprechenden Versicherungsschutz (Haftpflichtversicherung, gewerbliche Absicherung) verfügen. Für die KursteilnehmerInnen wird eine Unfallversicherung empfohlen.

Darüber hinaus sollten die unterrichtenden Personen grundsätzlich ihre Qualifikationen offen legen.

»SICHERHEIT bedeutet Lebensqualität«

FRITZ SCHWEIBOLD

Referent Gewaltprävention im DJJV

- Demokratietrainer für Konfliktmanagement im Sport
- Fachwirt für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung
- Trainer für Interkulturelle Kompetenz
- Zivilcouragetrainer
- DOSB Ausbilderzertifikat
- Übungsleiter C – Breitensport (DOSB-Lizenz)
- Trainer B – Gewaltprävention (DOSB-Lizenz)
- Jugendleiter (DOSB-Lizenz)
- Kursleiter für Kinder-, Frauen- und Senioren-Selbstbehauptung und -verteidigung
- Polizeibeamter – Verhaltensorientierte Prävention

E-Mail: referent-gewaltpraevention@djjv.de



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.
Jugendsekretariat
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

