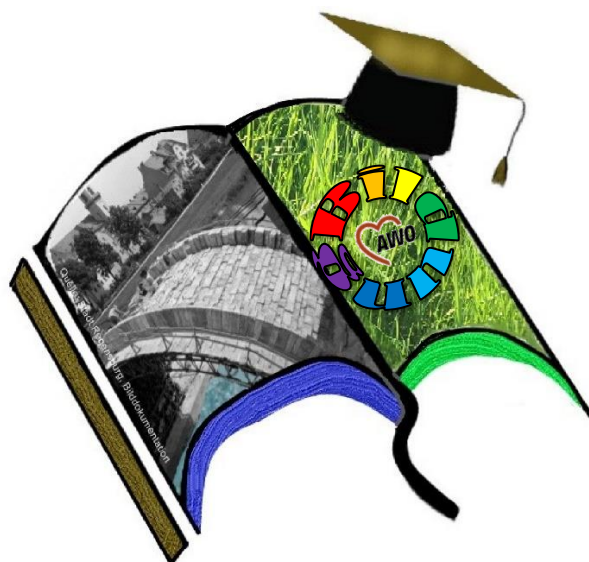




FORTBILDUNGSPROGRAMM

für Pflege und Betreuung

2021



**AWO Bezirksverband
Niederbayern / Oberpfalz e. V.**

Vorwort.....1

Teamfortbildungen:

Teamtage.....2
Alte Hasen und junge Hüpfer2
Psychohygiene3

Einzelfortbildungen:

Gesunde Ernährung4
Sitzgymnastik.....5
Yoga.....5
Resilienz6
Schichtarbeit & gesunder Schlaf7
Kamishibai & Geschichtensäckchen ...8
Upcycling9

Organisatorisches:

Teilnahmebedingungen10
Anmeldeformular11
Datenschutzerklärung.....12
Dozententeam13

Kontakt und Impressum

AWO Bezirksverband
Niederbayern / Oberpfalz e. V.
Brennesstraße 2
93059 Regensburg
E-Mail: info@awo-ndb-opf.de
Tel.: 0941 / 466 288-0
Fax: 0941 / 466 288-28

Ein Leitsatz der Arbeiterwohlfahrt lautet:

Wir unterstützen Menschen, ihr Leben eigenständig und verantwortlich zu gestalten und fördern alternative Lebenskonzepte.

Dazu braucht es ein solides Fundament, das den alltäglichen Strudeln standhält und auf dem Stein für Stein aufgebaut werden kann.

Bildung baut Brücken zu Gebieten, die unerreichbar erschienen: für jeden Menschen und für jedes Alter, für Pflege- und Betreuungskräfte ebenso wie für ihr Klientel. Wir wollen Ihnen Anregungen geben zum Schaffen positiver Lebenserfahrungen.

Wir kommen auch gerne zu Ihnen ins Team und erfüllen Ihre Fortbildungswünsche passgenau. Anregungen finden Sie auf den nächsten Seiten.

AWO Niederbayern / Oberpfalz

Kooperation innerhalb verschiedener Abteilungen fördern

Das Gesamtergebnis eines Teams hängt häufig nicht von den jeweiligen Einzelleistungen bzw. der Summe von Einzelleistungen ab, sondern vom Zusammenwirken aller Bereiche.

In Gesprächen, angeleiteten Reflexionen und erlebnispädagogischen Übungen stärken alle Anwesenden ihre Kommunikationsfähigkeit, gewinnen Einblicke in andere Abteilungen und verfestigen ihr Wir-Gefühl durch gemeinsam erbrachte Leistungen und positive neue Eindrücke aus der miteinander verbrachten Zeit.

Das Angebot umfasst neben kurzen theoretischen Anteilen auch praktische Übungen und wird auf die jeweiligen Betriebe zugeschnitten. Die im Teamtag gewonnenen Einblicke können als Grundlage für zukünftige Handlungsansätze dienen.

Zeitbedarf: je nach Gestaltung ca. 8 Stunden

Ort: Inhouse in Ihrer Einrichtung oder an einem vereinbarten Tagungsort

Referentin: Carmen Ebner B. Ed., Psychologische Beraterin

Kosten: Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot für Ihr Team.

Alte Hasen und junge Hüpfer**Eine Ressourcenquelle erschließen!**

In Gesprächen, angeleiteten Reflexionen und erlebnispädagogischen Übungen gewinnen die Teilnehmer Einblicke in die eigene Erlebenswelt, aber auch in die der Kollegen. Die positiven Eindrücke der gemeinsam verbrachten Zeit fördern das Miteinander und die Bereitschaft, neue Wege auszuprobieren.

Ein kurzer theoretischer Anteil mit anschließenden praktischen Gesprächsübungen dient als Türöffner für eine ressourcenorientierte kollegiale Zusammenarbeit.

Zeitbedarf: je nach Gestaltung ca. 4 Stunden

Ort: Inhouse in Ihrer Einrichtung oder an einem vereinbarten Tagungsort

Referentin: Carmen Ebner B. Ed., Psychologische Beraterin

Kosten: Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot für Ihr Team.

Psychohygiene

– ein moderner Begriff: Was steckt dahinter?

Besonders im sozialen Bereich ist es notwendig, loslassen zu können. Dies fordert ein nicht zu unterschätzendes Maß an Selbstfürsorge:

Wie gehen Sie mit Erwartungen und Aufgaben um? Welche Ansprüche haben Sie an sich selbst und Ihre Arbeit? Tragen Sie Schicksale und Probleme auf Ihrem eigenen Rücken bis nach Hause? Erreichen Sie Grenzen, mit denen Sie nicht umgehen können? Wollen Sie Stressfaktoren erkennen und vermindern lernen?

In dieser Fortbildung lernen Sie „Werkzeuge“ kennen, die für sich selbst, aber auch mit Klienten angewendet werden können.

Inhalte:

- Grundlagen für eine Ausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben
- Reflexion der eigenen Haltung und das Handwerkszeug, gegebenenfalls Veränderungen anregen zu können
- Methoden: praktische Beispiele für Psychohygiene im Alltag
- Nähe und Distanz: Was tut mir selber und den zu Betreuenden gut?
- Austausch mit den Seminarteilnehmern und Reflexion durch Einzelübungen

Zeitbedarf: je nach Gestaltung ca. 7 Stunden

Ort: Inhouse in Ihrer Einrichtung oder an einem vereinbarten Tagungsort

Referentin: Julia Titzmann, Erzieherin, Systemischer Coach

Kosten: Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot für Ihr Team.



Abbildung: www.pixabay.com

Gesunde Ernährung

mehr als nur Energieaufnahme

Low Carb, Paleo, Vegan – Schnell ist der Überblick verloren bei diesem Wirrwarr an Ernährungskonzepten, von dem jedes für sich genommen auch noch das beste und gesündeste sein will. Doch gibt es sie überhaupt, die allgemein gültige Formel für gesunde Ernährung?

Ernährung ist in der heutigen Zeit längst nicht mehr nur Energieaufnahme, sondern zugleich auch Statement und Ausdruck des Lebensstils. Vergessen werden darf dabei aber nicht, dass der Speiseplan, unabhängig von Ernährungskonzept, abwechslungsreich und variabel bleiben muss, um sicherzustellen, dass der Körper mit allen Makro- und Mikronährstoffen versorgt wird, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Im Kindesalter entstehen Ernährungsgewohnheiten, die sich im Jugendalter verfestigen, sofern sie nicht hinterfragt werden. Es ist deshalb Aufgabe von Kita und Schule, Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, sich im Dschungel der verschiedenen Ernährungsweisen zurechtzufinden und ihnen Möglichkeiten für eine gesunde Lebensweise aufzuzeigen.

Aber auch im Seniorenalter muss die Verpflegung abwechslungsreich bleiben. Die Lust am Essen ist wesentlich dafür, Mangelernährung bzw. Appetitlosigkeit vorzubeugen. Nachlassendes Geschmacksempfinden und Schwierigkeiten in der Hand- und Mundmotorik sind kein Grund, auf das Essen weniger Wert zu legen, im Gegenteil: Helfen Sie der älteren Generation, die Freude am Essen zu behalten oder wieder zu entdecken.

Zielgruppe: Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Lehrkräfte, pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung

Referent: Florian Hartlieb, postgrad. Gesundheitspädagoge

Termin: Freitag, 26. Februar 2021, 8.30 - 14.00 Uhr

Ort: Mittelschule Fürstenzell

Kosten: 50 € (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)
inklusive Getränke



Abbildung: www.pixabay.com

Sitzgymnastik

AKTIV

– sanfte Bewegungen, die Spaß machen

Beweglichkeit und Spaß mit Musik bei einer kleinen Hockergymnastik helfen uns dabei, nicht einzurosten und lockern den Alltag auf.

Gerade für Senioren erweist sich Sitzgymnastik als sanfte Methode zum Muskelaufbau und zum Erhalt von Beweglichkeit und Fitness.

Mit kleinen Bewegungen bleiben wir fit im Kopf und in der Gruppe ist alles noch viel schöner.

Zielgruppe: Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Referent: Evi Schlosser, Übungsleiterin

Termin: Montag, 26. April 2021, 8.30 - 12.00 Uhr

Ort: Pfarrheim Tiefenbach

Kosten: 30 € (25 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)

Yoga

AKTIV

Teil eines gesunden Lebens

Theoretische Einblicke und praktisches Erleben ermöglichen den Teilnehmern erste eigene Erfahrungen mit der Wirkungsweise von Yoga. Verschiedene Übungen binden den ganzen Körper mit ein und die richtige Atemtechnik rundet diese besondere Form der Bewegung und Entspannung ab.

Yoga erhält nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß. Sie lernen zudem Techniken, wie einzelne Yoga-Übungen in den Alltag einzubinden sind.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Zielgruppe: Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Lehrkräfte, pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Mittagsbetreuung und Ganztagschule

Referent: Florian Hartlieb, postgrad. Gesundheitspädagoge, Yogalehrer

Termin: Freitag, 19. März 2021, 8.30 - 12.00 Uhr

Ort: Mittelschule Fürstenzell

Kosten: 30 € (25 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)
inklusive Getränke

– unsere psychische Widerstandskraft

Im Leben zurechtkommen, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben – darum geht es vom Kleinkind- bis ins hohe Lebensalter, für mich ebenso wie für diejenigen, die ich betreue.

Neben einer kurzen Darstellung der aktuellen Forschungslage bietet das Seminar die Möglichkeit, anhand gezielter Fragestellungen über die eigene psychische Widerstandskraft zu reflektieren und den Blick für gangbare Wege zur Steigerung der eigenen Resilienz zu öffnen. Die Reflexionen werden durch Inhalte des kosmologisch orientierten Persönlichkeitsmodells nach Riemann vertieft und der Blickwinkel auf das eigene Selbst erweitert.

Zielgruppe: Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Lehrkräfte, pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Mittagsbetreuung und Ganztagschule

Referentin: Carmen Ebner B. Ed., Psychologische Beraterin

Termin: Freitag, 21. Mai 2021, 9.00 - 13.00 Uhr

Ort: Vilshofen (genauer Ort wird noch bekanntgegeben)

Kosten: 35 € (30 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)



Abbildung: www.pixabay.com

Schichtarbeit in der Pflege

– besser schlafen und leben

Gesunder Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit und Schichtdienst in der Pflege eine zusätzliche Herausforderung.

In diesem Seminar erfahren Sie konkrete und alltagstaugliche Strategien, um Ihren Schlaf zu verbessern und Ihre Belastung durch Schichtarbeit einzugrenzen.

Ziel ist es, bewusst und dauerhaft einen eigenen, gesünderen Wach-Schlaf-Rhythmus zu entwickeln.

Inhalte:

- Erholsamer Schlaf – Was ist wirklich wichtig?
- „Innere Uhr“ – Wie können Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen?
- Abschalten nach der Arbeit – Wie geht das? Wie kann man aus dem Gedankenkarussell aussteigen?
- Entspannung – Wie und wann denn endlich?
- Einfache Ernährungstipps für einen guten Schlaf

Zielgruppe: Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Referentin: Maria Anna Bogner, Gesundheitspädagogin (SKA), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Business-Coach (REVC)

Termin 1: Mittwoch, 14. April 2021, 9.00 - 17.00 Uhr

Ort: AWO Krippe Regendorf, Waldheimstraße 12 - 14, Zeitlarn-Regendorf

Kosten: 80 € (70 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Imbiss
ODER

Termin 2: Mittwoch, 17. März 2021, 9.00 - 17.00 Uhr

Ort: Café Mitte Weiden, Am Stockerhutpark 1

Kosten: 98 € (75 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Verpflegung



Abbildung: www.pixabay.com

Kamishibai & Geschichtensäckchen

Geschichtenerzählen einmal anders

Schon seit Urzeiten erzählen sich Menschen Geschichten, um sich gegenseitig zu unterhalten und um ihr Wissen an andere weiterzugeben. Im Zeitalter der Digitalisierung ist diese Tradition zwar in den Hintergrund geraten, hat aber nicht nur für die kindliche Entwicklung eine enorme Bedeutung, sondern auch ältere Menschen genießen es, eigene Erinnerungen zu teilen oder in eine Fantasiewelt abtauchen zu können.

Lernen Sie in diesem Seminar mit Kamishibai und dem Geschichtensäckchen zwei Möglichkeiten kennen, Geschichten mal anders zu erzählen und zu erleben!

Kamishibai: Das japanische Papiertheater, bei dem nicht umgeblättert wird wie im Bilderbuch, sondern immer eine Seite aus einem Rahmen gezogen wird, verbreitet seinen ganz eigenen Reiz und ermöglicht es, Abstand zu halten. Lernen Sie das Kamishibai kennen oder nehmen Sie Gestaltungsideen mit, um das Kamishibai mehr oder anders einzusetzen als bisher.

Wenn Sie in der Einrichtung oder privat ein Kamishibai besitzen, bringen Sie es bitte mit oder messen Sie, falls nicht möglich, die Größe des Rahmens (DIN A 3 oder japanisches Format).



Geschichtensäckchen: Ein Säckchen birgt das Geheimnis einer Geschichte. Ein zweites hat auch etwas zu erzählen. Das dritte will nicht fehlen. Mit einem Handgriff haben Sie alles parat, was eine gute Geschichte braucht.

Zielgruppe: Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Lehrkräfte, pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Mittagsbetreuung und Ganztagschule

Referentin: Diana Friedrich M.A.

Termin 1: Montag, 22. März 2021, 9.00 - 15.30 Uhr

Ort: Café Mitte Weiden, Am Stockerhutpark 1

Kosten: 80 € (70 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Verpflegung
ODER

Termin 2: Dienstag, 23. März 2021, 9.00 - 15.30 Uhr

Ort: Vilshofen (genauer Ort wird noch bekanntgegeben)

Kosten: 65 € (50 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)

Kamishibai am Vormittag (9.00 - 12.30 Uhr) und Geschichtensäckchen am Nachmittag (13.00 - 15.30 Uhr) sind zum halben Preis auch einzeln buchbar.

Upcycling

– ein Modewort?

Oder steckt viel mehr dahinter? Jährlich produziert jeder Verbraucher in Deutschland im Schnitt 626 kg Abfall. Damit gehört das Land zu den Europa-Spitzenreitern in Sachen Müllbelastung.

Beim Upcycling werden Abfallprodukte in neuwertige Produkte umgewandelt. Eine Methode, um kostengünstig kreativ zu sein, aber auch die Chance, ein Bewusstsein für nachhaltige Rohstoffe und Wiederverwendbarkeit zu erzeugen.

In vielen Einrichtungen sind Budgets für gestalterische Mittel knapp bemessen. Umso praktischer ist es, aus alltäglichen, scheinbar nutzlosen Gegenständen etwas Neues zu schaffen. Die Fortbildung bietet Ihnen ein umfangreiches Sortiment an einfachen Möglichkeiten an, im Handumdrehen, ohne großen finanziellen Aufwand gestalterisch tätig zu sein. Hauchen Sie alten Dingen neues Leben ein und bereichern Sie sich gegenseitig mit Ihren Ideen.

Inhalte:

- interessante Fakten zum Thema Müll
- Vorstellung einiger Abfallexperimente
- kreative Ideen und Input
- gemeinsames Ausprobieren

Zielgruppe: Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Lehrkräfte, pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Mittagsbetreuung und Ganztagschule

Referentin: Julia Titzmann, Erzieherin, Systemischer Coach

Termin: Donnerstag, 10. Juni 2021, 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Ebiz Passau, Dr.-Geiger-Weg 4

Kosten: 70 € (60 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)



Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Bitte senden Sie Ihre vollständige Anmeldung frühzeitig

- per E-Mail: info@awo-ndb-opf.de
- per Fax: 0941/466 288-28 oder
- per Post: AWO Bezirksverband Niederbayern/Oberpfalz e. V.
Brennesstraße 2 • 93059 Regensburg

Bitte benutzen Sie dazu unser Anmeldeformular. Dort finden Sie auch unsere Datenschutzbestimmungen.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl eine Woche vor der Veranstaltung behalten wir uns vor, die Fortbildung abzusagen.

Abmeldung

Eine kostenfreie Abmeldung ist nur möglich, wenn Sie einen Ersatzteilnehmer stellen oder jemand von einer eventuellen Warteliste nachrücken kann. Ansonsten wird die gesamte Kursgebühr fällig. Sollte die Mindestteilnehmerzahl auch nach Ihrer Absage bestehen, schreiben wir Ihnen die Kursgebühr für einen Kurs aus unserem Angebot innerhalb der nächsten sechs Monate gut.

Zahlungsbedingungen

Bitte bezahlen Sie den Teilnahmebetrag am Tag der Veranstaltung bar vor Ort. Sie erhalten dann eine Quittung und die Teilnahmebestätigung. **Fahrtkosten** werden **nicht** erstattet.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl beträgt in der Regel 8 - 24 Personen. Bei Teamfortbildungen richten wir unser Angebot nach der Größe Ihres Teams.

Teilnehmerkreis

Unser gesamtes Programm richtet sich an weibliche und männliche Personen und steht allen Interessierten offen.

Unsere Fortbildungen erfüllen in der Regel die Anforderungen des § 4 Abs. 4 der Richtlinien nach § 53 c SGB XI zur jährlichen Aktualisierung des Wissens und der Reflexion der beruflichen Praxis für zusätzliche Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen. Pflegefachspezifische Fortbildungen erfüllen die Anforderungen des § 18a des Rahmenvertrages gemäß § 132a SGB V für den Bereich häusliche Krankenpflege.

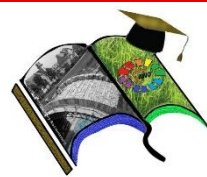
Teamfortbildungen

Sollten Sie eine Veranstaltung aus unserem Programm oder auch zu anderen Themen für Ihr gesamtes Team wünschen, machen wir Ihnen gerne ein Angebot für die Durchführung direkt in Ihrer Einrichtung oder an einem anderen Tagungsort.

Wir stimmen unser Angebot gerne mit Ihrem Bedarf, Ihren Wünschen und Ihrem Zeitbudget ab! Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.



Anmeldung



Hiermit melde ich mich zu folgender Fortbildung an:

Kurstitel: _____

Datum: _____

Ort: _____

Name: _____

Einrichtung: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

☐ AWO-Mitarbeiter ☐ AWO-Mitglied, OV _____

Anmerkungen: _____

☐ Bei einer im Preis enthaltenen Mittagsverpflegung wünsche ich vegetarische Kost.

Die Teilnahmebedingungen und die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum

Unterschrift

Datenschutz

Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei Anmeldung zu unseren Fort- und Weiterbildungsangeboten:

Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten in unserer Kundendatenbank und auf Ausdrucken wie Anwesenheitsliste, Teilnahmebescheinigung, Mahlzeitenliste und Rechnung.

Personenbezogene Daten sind alle Daten, die auf Sie persönlich beziehbar sind, also zum Beispiel Name, Adresse, E-Mail-Adressen, Vertragsdaten.

Verantwortlicher für die Verarbeitung der personenbezogenen Daten ist:

AWO Bezirksverband Niederbayern / Oberpfalz e. V.

Brennesstraße 2 • 93059 Regensburg • Tel.: 0941 / 466288-0

E-Mail: info@awo-ndb-opf.de • Website: www.awo-ndb-opf.de

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter

Christian Volkmer • Projekt 29 GmbH & Co. KG • Ostengasse 14 • 93047 Regensburg

E-Mail: anfragen@projekt29.de • Website: www.projekt29.de

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt für folgende Zwecke:

- Ihre Platzreservierung und Organisation des Seminars / Lehrgangs
- Dokumente wie Anwesenheitsliste, Teilnahmebescheinigung und Rechnung
- Ihre schnelle Erreichbarkeit im Falle einer plötzlichen Dozentenerkrankung (Absage des Seminartages)
- gegebenenfalls Dokumentation für Fördermittelgeber

Rechtsgrundlage der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO.

Eine Weitergabe Ihrer Daten erfolgt gegebenenfalls an folgende Dritte:

- Dozenten der Veranstaltung ausschließlich für veranstaltungsinterne Gründe
- Fördermittelgeber
- abweichende Rechnungsempfänger

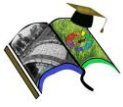
Ihre personenbezogenen Daten werden grundsätzlich für die Dauer der Vertragsbeziehung durch uns gespeichert. Grundsätzlich ist dies der Zeitpunkt, wenn das Seminar vollständig durchgeführt wurde und auch alle sonstigen wechselseitigen Pflichten (wie Zahlungspflichten oder Erstellung von Teilnahmebestätigungen etc.) erfüllt sind.

Wir sind außerdem aufgrund handels- und steuerrechtlicher Vorgaben verpflichtet, Ihre Adress-, Zahlungs- und Anmeldedaten für die Dauer von zehn Jahren zu speichern.

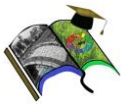
Sie haben das Recht, von uns jederzeit Auskunft zu verlangen über die zu Ihnen bei uns gespeicherten Daten.

Sie haben außerdem ein Recht auf Berichtigung oder Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung. Sie haben außerdem ein Widerspruchsrecht gegen die Verarbeitung Ihrer Daten sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit. Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu beschweren.

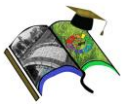
Dozententeam



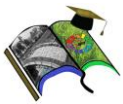
Diana Friedrich Magistra Artium (Pädagogik, Psychologie, Schulpädagogik),
Fachkraft für offene Arbeit und frühe Bildungsbegleitung, Fachkraft in der pädagogischen Arbeit mit rechtsextrem gefährdeten bzw. orientierten Jugendlichen, Weiterbildung in aktiver Entspannung und Stressmanagement, Übungsleiterin



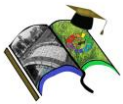
Julia Titzmann, Erzieherin, Systemischer Coach, sozialpädagogische Familienhilfe



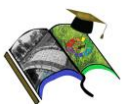
Carmen Ebner Bachelor of Education, Psychologische Beraterin, Bankkauffrau



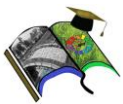
Kathrin Reischl, Lehramt Gymnasium, AWO Flüchtlingshilfe, Kulturpädagogin



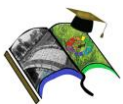
Madeleine Fruhmann, Erzieherin



Florian Hartlieb, postgrad. Gesundheitspädagoge, Pädagoge für Psychosomatik, psychosoziale Versorgung und Gesundheitsbildung, Yogalehrer, Ernährungsberater



Evi Schlosser, Übungsleiterin



Wir bedanken uns bei der Gastdozentin Maria Anna Bogner für ihre Unterstützung!