

Каждый раз, когда
идёт дождь ...

Следы катастрофы В наших душах

Что такое травма
и как с ней работать

Для многих из нас наводнение перевернуло мир и показало нам, насколько мы ранимы.

Ранить можно не только тело, но и душу. И точно так же, как и физические раны, раны душевные порой требуют внимания или лечения, потому что не могут зажить сами по себе.

1. О буклете | 3
2. Как возникает травма | 5
3. Виды травм | 8
4. Нарушения здоровья вследствие травм | 9
5. Формы лечения | 13
6. Экстренная помощь | 15
7. Как помочь другим | 19
8. Источники | 21

1. Об этом буклете

Раны души называют «травмой». **Травмы** могут формироваться самым различным образом, и какого-то единого правила их возникновения не существует.

Например, один человек, не заметив всего одну ступеньку, может споткнуться и сломать себе ногу, а другой, упав с большой высоты, не сломать себе ничего: причина травмы не всегда позволяет нам предсказать силу её негативных последствий для здоровья. Точно так же дело обстоит и с психическими травмами. Поэтому этот буклет предназначен для всех и каждого, независимо от конкретного индивидуального опыта! Травма – это нормальная реакция нормальных людей на ненормальные события, и поэтому может коснуться любого из нас.

В этом буклете мы в общих чертах разъясним, как может проявляться травма и как можно её преодолеть. Здесь мы познакомим читателей лишь с **основами**, и конечно не можем рассматривать все возможные случаи. Всегда бывают исключения и особые ситуации, и по любой теме всегда можно узнать больше.

Читайте с перерывами

Читать и думать о таких темах непросто, и может вызывать сильные негативные эмоции. Поэтому в этом буклете мы предлагаем вам мини-упражнения или задания, которые помогут вам отвлечься и дать голове отдохнуть, чтобы снова прийти в равновесие и успокоиться. Такие перерывы можно делать и в повседневной жизни. Упражнения для передышки помечены в нашем буклете картинкой, которую вы видите в правом верхнем углу этого текста.



О нас

В июле 2021 года сильное наводнение принесло страшные разрушения на всей территории нашего региона на западе Германии. Оно унесло огромное число жизней и оставило глубокие шрамы в душах его жителей.

После катастрофы активисты региона объединились в союз «LEADER Region Voreifel – Die Bäche der Swist», чтобы совместными усилиями вернуть нашему региону силу и жизнестойкость. Нашим первым проектом была серия информационных мероприятий о травме «Каждый раз, когда идёт дождь ... – следы катастрофы в наших душах», для которой был создан этот буклет.

Мы надеемся, что эти несколько страниц станут первой психологической помощью для всех тех, кто пострадал от подобных катастроф. В том числе в других регионах Европы и мира ...

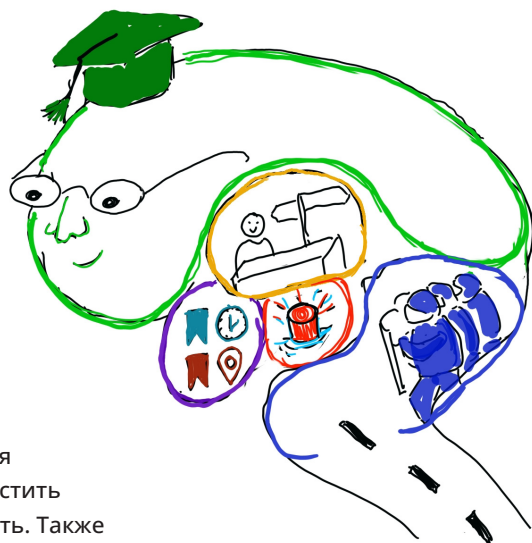
2. Как возникает травма

Очень упрощённо, устройство нашего МОЗГа можно представить себе так:

Желтый отсек – это своего рода **ПРИЁМНАЯ**: сюда поступает вся входящая информация. Директор приёмной решает, какая информация важна, и что можно пропустить дальше, а что не пропускать. Также он принимает решение о дальнейшем распределении информации. Как правило, в фиолетовом отсеке информация маркируется по **ВРЕМЕНИ и МЕСТУ**. Поэтому, например, мы знаем, что видим цветок, что мы видим его сегодня и что он растёт на лугу. Далее информация направляется в зелёный отсек, который мы назовём **ПРОФЕССОР**, потому что он суперумный. Он владеет рациональным мышлением, умеет сопоставлять и сравнивать, и обрабатывать всё, что поступает к нему из приёмной.

В нашем примере он тщательно взвешивает все за и против того, чтобы сорвать цветок. И в результате он решает послать сигнал «сорвать цветок» синей **КОМАНДЕ «А»**.

Команда «А» – это **ГРУППА БЫСТРОГО РЕАГИРОВАНИЯ**, которая может быстро действовать и реагировать, но не умеет самостоятельно думать. Она либо выполняет команды профессора, либо инстинктивно реагирует на опасность.



На случай опасности существует **ЭКСТРЕННЫЙ ПЛАН**:

Если в **ПРИЁМНУЮ** поступает что-то, с чем директор приёмной не в состоянии справиться, то в такой ситуации он ничего не предпринимает, а просто нажимает на кнопку экстренного вызова.

Тут сразу же активизируется **КРАСНЫЙ ЦЕНТР ОПОВЕЩЕНИЯ О ТРЕВОГЕ**, который подает сигнал опасности и чрезвычайной ситуации. Этот сигнал вызывает команду «А» и она немедленно вступает в дело, независимо от места и времени событий. Всегда и без исключения. И поскольку всё должно происходить очень быстро, то **КОМАНДА «А»** работает без участия **ПРОФЕССОРА**. Иными словами, она **действует, не раздумывая**.

КОМАНДА «А» заставляет нас реагировать по схеме **бей, беги** или **замри**, и блокирует в мозге ту часть, которая отвечает за рациональное мышление. Она делает так, что вся имеющаяся в нашем теле энергия приливает в мышцы, учащаются сердцебиение и дыхание, что в результате даёт нам возможность молниеносно реагировать. Такая способность может спасти нам жизнь, например, когда мы резко отскакиваем в сторону, если на нас несётся что-то большое и тяжёлое.

Но если у нас нет возможности сделать что-то, чтобы в достаточной мере противостоять опасности, то сила в наших мышцах остаётся неиспользованной. И тогда мы ощущаем невыносимую беспомощность. В таком случае **КОМАНДА «А»** включает **инстинкт выживания** – активизирует рефлекс мнимой смерти. Это, когда ваше тело просто замирает в оцепенении и не может ни действовать, ни думать. Вот это и есть **травма**.



ЦЕНТР ОПОВЕЩЕНИЯ О ТРЕВОГЕ запоминает, как выглядела ситуация, чтобы максимально избежать её повторения в будущем, и сохраняет её в памяти под этикеткой «угроза для жизни».

Поэтому все ситуации в будущем, которые будут иметь схожие с ней признаки (например, запах, звук, ощущение, визуальное сходство, что угодно ещё), будут также автоматически расцениваться как чрезвычайные.

Тогда **ЦЕНТР ОПОВЕЩЕНИЯ О ТРЕВОГЕ** будет активизироваться прежде, чем **ДИРЕКТОР ПРИЁМНОЙ** успеет вмешаться, а **КОМАНДА «А»** будет выезжать на экстренный вызов, то есть реагировать на опасность, даже если на самом деле ничего опасного не происходит. И тогда она либо будет двигаться по пути паники, либо начнёт крушить всё вокруг себя. Поскольку маркировки времени и места отсутствуют, то Команда «А» зачастую сама точно не знает, где и в какой точке времени она находится. И лишь постфактум просыпается Профессор и начинает анализировать и выяснять, что же на самом деле произошло.

Когда такое происходит в мозге, то это называется **«флешбэк»**. Это одно из последствий травматизации, которое как правило сопровождается сильными негативными, но при этом необъяснимыми эмоциями и состояниями.

Отметьте: какие из цветов на картинке вы сейчас можете видеть вокруг себя?



3. Виды травм

Существуют различные виды травм. Во-первых, важно различать **событие** и индивидуальные **последствия события**. И то и другое в быту часто называют травмой, но на самом деле травмой являются только реакции на травмирующее событие.

Монотравма

Травмирующие события бывают самые разные. Если речь идёт о единичном событии, то это называют монотравмой: одно отдельное негативное событие, случившееся единожды, повлекшее за собой травму, но более не повторявшееся (например, автомобильная авария, нападение и т. п.).

Секвенционная травма

Когда случается одно большое негативное событие (или же несколько малых), которое влечёт за собой цепь других угроз, то говорят о секвенционной травме (например, наводнение, повлекшее за собой потерю дома, необходимость строить всё заново, финансовые и другие проблемы).

Комплексная травма

Также бывают ситуации, когда люди многократно и в течение долгого времени подвергаются воздействию травмирующих событий (например, сексуализированное или психологическое насилие, война, домашнее насилие). В особенности у детей и молодых людей происходят долгосрочные изменения в базовом чувстве безопасности. В таких случаях говорят о комплексной травме.

Данные виды травмы не исключают друг друга, а могут возникать в комбинации. Часто новая травма напоминает мозгу и телу о старых. И тогда может так случиться, что вы будете сильнее реагировать на негативные события, чем те, у кого отсутствуют предшествующие травмы. Но это, конечно, совсем не обязательно.

4. Нарушения здоровья вследствие травм

Наряду с видами травм в результате различных событий, бывают также и разнообразные последствия травм. Симптомы и заболевания, которые возникают вследствие травматизации, называют посттравматическими расстройствами.

Это означает, что последствия травматизации в течение долгого времени **негативно проявляются в повседневной жизни**. Такими проявлениями могут быть:

- кошмарные сны
- нарушения сна
- повышенная чувствительность (например, раздражительность, приступы ярости, или спазмы рыданий, сильное напряжение в теле, интенсивное проживание всех событий)
- пониженная чувствительность (например, все чувства притуплены, всё вокруг кажется нереальным)
- боли в теле, сильное напряжение, зажимы
- бег мыслей, хаос в голове.

Существуют различные **психические заболевания**, которые могут быть вызваны травмой. Вот несколько примеров:

депрессии

- всё кажется слишком трудным
- всё кажется бессмысленным
- иногда ни на что нет сил
- ощущение собственной бесчувственности, глупости, никчёмности
- утрата способности радоваться

тревожные и панические расстройства

- сильное чувство страха: либо внезапный страх в определённых ситуациях, либо постоянная тревога по поводу любой мелочи
- очень сильное чувство ожидания неудачи в любых ситуациях
- невозможность расслабиться из-за страха перед следующим приступом страха

посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

- кошмары
- частое (бесконтрольное) проигрывание в памяти ужасных событий и пережитого
- внезапные мысли, чувства, картинки, звуки или запахи, связанные с травматическим опытом
- часто травмированные не хотят думать или говорить о том, что с ними произошло, потому что это слишком тяжело
- некоторые травмированные наоборот не могут думать или говорить о чём-либо другом, потому что произошедшее с ними занимает все их мысли
- повышенная тревожность, человек пуглив и находится в постоянном напряжении.

Дети и подростки

У детей и подростков **симптомы травмы** проявляются немного иначе, чем у взрослых. Они также испытывают страх и тревогу, флешбэки и кошмарные сны. Но в отличие от взрослых, они не могут избегать ситуаций, которые напоминают им о травматическом событии, так как они не определяют самостоятельно свой распорядок дня. У них могут наблюдаться также следующие симптомы:

У детей

1. Повторение в игре

В особенности маленькие дети часто повторяют в игре травматические ситуации или их части, либо рисуют их.

2. Регресс в развитии

То, что раньше хорошо получалось, теперь вдруг перестаёт получаться. Например, самостоятельно засыпать, идти в школу, не мочиться в постель во время сна и т. д. Вариантов множество, в зависимости от возраста ребёнка и того, чему он обучился в последнюю очередь.

У детей и подростков

3. Утрата доверия

Дети и подростки теряют доверие к взрослым, с которыми раньше они чувствовали себя безопасно. У них развивается тревожность и недоверчивость.

4. Эмоциональная перегрузка

Многие замыкаются в себе, чувствуют себя подавленными, или наоборот, становятся агрессивными, потому что не знают, что с собой делать и куда себя деть.

5. Нервозность и беспокойство

Травмированные дети и подростки больше не могут хорошо концентрироваться. Часто у них начинаются проблемы в школе, они невнимательны и как будто всё время мысленно отсутствуют.

6. Физические симптомы

Наше тело реагирует на душевные травмы. Часто это могут быть боли или недомогание. У некоторых детей и подростков это выражается в частых заболеваниях без явных причин.

Это лишь общие признаки, а не чёткие, однозначные сигналы. В каждом отдельном случае нужно сначала детально проанализировать всю ситуацию, и лишь затем давать ей оценку.

Вторичная травма

Может так случиться, что люди, которые всего лишь хотят помочь, сами подвергаются травматизации. Даже если они сами непосредственно не были в той ситуации, которая вызвала травму. Это может произойти тогда, когда они консультируют травмированных или помогают им. Когда весь день они слушают, читают рассказы об ужасных событиях или видят их изображения, и при этом испытывают сочувствие к пострадавшим.

В какой-то момент они начинают чувствовать себя так, как будто сами пережили много ужасных событий. И это также может вызвать травму и повлечь за собой нарушения здоровья.

Поэтому для **всех, кто помогает**, особенно важно быть информированными и заботиться о себе и своём здоровье!

5. Виды лечения

Существуют различные возможности лечения психических травм. Два основных подхода при этом – это подход «сверху вниз» и подход «снизу вверх».

Подход «сверху вниз»

Этот подход называется так, потому что лечение идёт от головы и через понимание. Идея здесь в том, что травма – это что-то ужасное, что нам трудно ментально постигнуть и вообразить. Если же мы можем **понять и объяснить произошедшее с нами**, то травма уходит.

Методики, которые работают по этому подходу, включают в себя проговаривание пережитого, попытки понять травмирующие события и систематизировать связанные с ними чувства. Эти методики работают с внутренними образами и представлениями. Примеры таких психотерапевтических методик:

- нарративная психотерапия
- терапия работы с образами (например: PITT, TRIMB)
- работа с внутренними частями (IFS).

Подход «снизу вверх»

В рамках этого подхода работа с травмой начинается с работы с телом. Суть здесь в том, что травма в первую очередь застревает в виде реакции испуга **в нашем теле и в нервной системе**. И если помочь телу высвободить энергию и успокоиться, то тогда возможно проработать травму. Примеры таких методик:

- соматическое переживание
- метод высвобождения травмы (TRE)
- ДПДГ (EMDR).

Оба подхода имеют под собой веские основания и подтверждены результатами научных исследований. Нет правильного или ложного подхода. Какой подойдёт лучше всего, зависит от человека, от момента времени или от того, какой из подходов наиболее комфортен. Есть также большое количество терапий, которые комбинируют оба подхода.

Техники расслабления

Наряду с психотерапиями существуют также простые упражнения на движение и расслабление, которые помогают телу успокоиться. Они могут быть полезны как **дополнение к терапии**. Или просто сами по себе. Это такие практики, как йога, ци-гун, тай-чи, аутогенный тренинг или метод прогрессивной мышечной релаксации.

Внимание!

Все эти практики могут также вызывать негативные чувства. Пожалуйста, не прибегайте к ним, если вы с ними не знакомы или не можете предвидеть их эффект.

Поиск психотерапевта

Иногда для проработки травмы требуется помощь профессионала. Это нормально, ведь мы же обращаемся к врачу со сломанной ногой, чтобы она правильно зажила. Обратиться к психотерапевту имеет смысл, когда:

1. У вас есть чувство, что вы не справляетесь.
2. Ваше состояние не улучшается в течение трёх месяцев.
3. Вам просто очень, очень плохо.

Важно, чтобы у психотерапевта к вам отнеслись серьёзно, ответили вам на все ваши вопросы, и вы испытывали доверие к терапевту.

6. Экстренная помощь

Кроме психотерапии, которая призвана помочь долгосрочно, есть также меры первой помощи. Вы можете применять их самостоятельно, чтобы облегчить своё состояние. Главное правило: всё, что удерживает вас в реальности – полезно! Хорошо помогают **движение, сенсорная концентрация и смещение фокуса**. Всегда, когда вы испытываете стресс и напряжение, или слишком погружены в навязчивые мысли, вам могут помочь следующие простые упражнения:



Движение

Встаньте прочно на обе ноги. Корпус и руки расслаблены. Сделайте глубокий вдох и выдох, и делайте **маховые движения руками вокруг тела**.

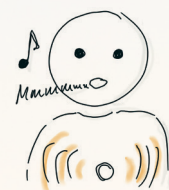
Движение

Энергично потопайте ногами или попрыгайте на месте. Почувствуйте под ногами пол. Потрясите руками так, как будто что-то с них **стряхиваете**.



Движение

Простукивайте руками всё тело. Особенно ног и рук: сначала по внешнему контуру сверху вниз, затем по внутреннему контуру снизу вверх.



Концентрация на сенсорных ощущениях

Вибрации могут помочь телу успокоиться: выдох с громким губным звуком, например **жужжанием**, создаёт колебания в грудной клетке. Также полезно издавать при этом любые громкие звуки. Представьте себе, что вы гудок парохода или сигнальный рог!

Концентрация на сенсорных ощущениях

Чтобы быстро вернуться в реальность, можно снять обувь и носки и походить босиком, **почувствовать стопами** пол, землю или асфальт.



Смещение фокуса

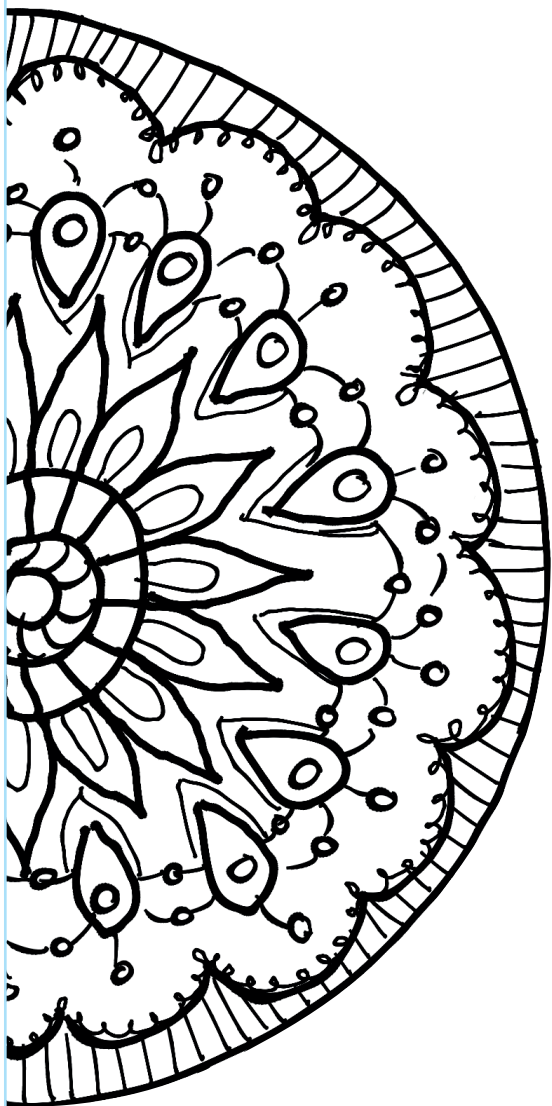
Чтобы оставаться в реальности здесь и сейчас, иногда достаточно коротко **выйти из текущей неприятной ситуации**. Вы можете пойти в туалет, даже если вам туда не нужно, можете встать с места, чтобы открыть окно. Часто помогает просто подышать **свежим воздухом** или подержать руки под струёй **холодной воды**.

Смещение фокуса

Также может помочь просто занять голову чем-нибудь другим. Это могут быть **математические задачи, судоку**, или такие игры, как **мемори** или **крестики-нолики** (также и в телефоне). Также можно попробовать назвать все столицы Европы или прочитать вслух **алфавит в обратном порядке**.



Разукрасьте эту мандалу, чтобы изменить направление ваших мыслей.



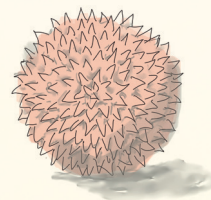
Упражнение 5-4-3-2-1

Неважно, где и в каком состоянии вы находитесь: назовите (вслух) пять первых предметов или вещей, которые вы видите. Затем пять первых вещей, которые вы слышите. Затем сфокусируйте внимание на том, что вы ощущаете на своём теле или своим телом (например, куртку на коже, стул под собой, дуновение ветра на лице и т. д.). Следующий шаг – вновь сфокусируйтесь на **зрении**, но теперь назовите четыре вещи, потом сделайте то же с тем, что вы **слышите**, а затем – что **ощущаете**. Затем повторите круг ещё раз, назвав по три вещи, затем по две, а затем по одной. Это упражнение помогает восстановить собранность мыслей.



Маленькие помощники

Некоторые люди носят на запястье **резиновый браслет** или **резинку для волос**. В ситуациях стресса резинку можно оттягивать и щелкать ею по руке. Пощипывание кожи моментально возвращает нас в реальность. Также могут быть полезными мячи с пупырышками или похожие тактильные предметы.



Ароматические масла

Через обоняние нам могут помочь заземлиться ароматические масла. Вы можете носить с собой пузырёк с ароматическим маслом, запах которого вам особенно нравится. Вы можете нюхать его всегда, когда вам плохо. Также может помочь **Тигровый бальзам** («Звёздочка»). У него очень интенсивный запах и он холодит кожу.



7. Как помочь другим

Всегда может так случиться, что людям рядом с вами плохо. Чтобы им помочь, вы можете показать им эти упражнения или рассказать, как их делать. При этом нужно учитывать несколько базовых правил. Во-первых, это **ПРИНЦИП А-Р-А**. Чтобы лучше его запомнить, представьте его себе в виде попугая ара.

А – Адресация

Сначала обратитесь напрямую к человеку, лучше всего по имени. Иногда помогает уже одно это. Вы можете спросить, нужно или хочется ли человеку чего-то конкретного. Обычно люди лучше других знают, что может им помочь в данный момент.

Р – Реакция

Может так случиться, что человек не в состоянии нормально реагировать или двигаться. Постарайтесь дождаться реакции, даже если она не будет в форме прямого ответа. Лёгкого кивка головы, жеста руки или моргания глазами может быть достаточно, чтобы понять, что есть контакт, коммуникация возможна и вас воспринимают.

А – Анонсирование действий

Самое страшное для человека – это оказаться в ситуации полной беспомощности! Чувство безопасности нам придаёт знание о том, что вокруг нас происходит. Поэтому важно всегда сначала сообщать о ваших действиях. Особенно, если вы собираетесь уйти, приблизиться к человеку или же к нему прикоснуться. Многим людям, которые находятся в ситуации стресса, это не нравится. Вы можете сказать что-то вроде «Сейчас я возьму вас за руку, хорошо? Можно, я помогу вам встать? Попробуйте вместе со мной сделать глубокий вдох.»



Теперь самое главное – это позаботиться о безопасности. То есть **создать безопасную среду** (например, вывести человека из толпы или из помещения), а также обеспечить ситуацию безопасности (например, позвать кого-то из близких или хорошо знакомых, поначалу соблюдать дистанцию, не перегружать).

Тот, кому вы хотите помочь, может быть охвачен самыми разными чувствами. Неважно, какие это чувства: отнеситесь к ним всерьез! Вы не можете знать, что происходит в данный момент внутри человека, и даже если лично вам кажется, что никакой опасности нет, то это не значит, что и для другого ситуация выглядит так же.

Кроме того: **НЕ расспрашивайте!**

Вам не обязательно знать всю правду и все детали случившегося, чтобы предложить свою помощь! Вы можете предложить сделать вместе какие-нибудь упражнения, или просто принести стакан воды. Если речь идёт о ком-то, кого вы хорошо знаете, то вероятно, что такие ситуации будут вновь возникать в будущем, и тогда вы можете заранее вместе подумать, какая помощь будет действительно нужна и полезна.

Если же вы сами не справляетесь, то вашей поддержкой также будет **привлечение других людей для оказания помощи**. Вы не должны делать всё в одиночку.

8. Источники

Список использованной в буклете литературы (все публикации на немецком языке)

Eckert, Amara R. (2017): „Hilfe, mein Haus brennt“ Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel re-inszenieren. In: Renate Zimmer (Hg.): *Bewegte Kindheit*. Osnabrück.

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (2009): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Geuter, Ulfried (2019): *Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess*. Berlin, Germany: Springer (Psychotherapie: Praxis).

Lackner, Regina (2021): *Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Levine, Peter A. (2021): *Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. 10. Auflage. München: Kösel.

Maercker, Andreas (Hg.) (2013): *Posttraumatische Belastungsstörungen*. 4., vollständig überarb. und aktualisierte Aufl. Berlin: Springer.

Porges, Stephen W. und Deb Dana (Hg.) (2019): *Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis*. [1. Auflage]. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.

Rüegg, Johann Caspar (2009): *Traumagedächtnis und Neurobiologie*. In: tg 3 (1).

Schüürmann, Linna (2013): *Aus dem Trauma bewegen. Psychomotorische Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Kindern*. In: *Praxis der Psychomotorik* 38 (2), S. 64–71.

Seidler, Günter H. (2013): *Psychotraumatologie. Das Lehrbuch*. 1. Auflage. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer.

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): *Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, Bd. 12).

van der Kolk, Bessel (2019b): *Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist & Körper und wie man sie heilen kann*. 6. Aufl. Lichtenau, Westf: Probst, G.P. Verlag.

WHO- World Health Organization (2023): ICD-11. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. 11. Aufl. Online.

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): *Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung*.

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Издатель:

Общественное объединение «LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.»

Первый председатель: Ангела Гильгес (Angela Gilges)

Marie-Curie-Str. 3 · 53359 г. Райнбах (Rheinbach) · Германия (Deutschland)

info@leader-voreifel.de

0151 58425568 | 0151 67961528

www.leader-voreifel.de

Регистрационный номер организации: VR 11909

Регистрация: Участковый суд г. Бонна

Текст & иллюстрации:

Йоханна Глимманн

Дизайн:

Андреа Вильхельми | KDAW Design

www.kdaw-design.de

leader-voreifel.de/trauma



Ты не одинок.
Ты не одинока

Booklet produced with financial support from



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Supported by



Translation funded with the support of



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben