



Naiel Arafat
Arzt für Psychiatrie und
Psychotherapie
-Psychotraumatologie-

Praxis für Psychotherapie
und Psychotraumatologie

Märklinstr.2, 31226 Peine

Tel.: 05171 – 58 252 38

eMail: naiel.arafat@web.de

www.psychotherapiepraxis-naiel-arafat.de

Konzept
Gruppen- und Einzeltherapie im Rahmen eines
Erholungsurlaubes
Schwerpunkt Krebspatienten und ihre Angehörigen

Anbieter/Therapieleiter: Naiel Arafat, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie/Peine

Einleitung:

Krebs ist in Deutschland nach den Herz-Kreislaufkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Dennoch ist glücklicherweise nicht jeder Krebsverlauf tödlich, falls rechtzeitig eine Therapie begonnen wird oder ein langsam wachsender Krebs erst in so hohem Lebensalter auftritt, dass der Patient an einer anderen Todesursache verstirbt. Mit der Diagnose-Stellung und der Erkennung einer Krebserkrankung beginnt in der Regel insbesondere für die Betroffenen, aber auch für Ihre Angehörigen ein ganz harter Kampf. In der Literatur werden in vielen Publikationen und Büchern viele Angaben gemacht, die hier nicht wiederholt werden sollten.

Dieser harte Kampf beinhaltet erst einmal die Auseinandersetzung mit der Krebserkrankung an sich und mit deren Folgen. Die Mediziner unternehmen in der Regel alles erdenklich Mögliche, um die Patienten gut zu behandeln, ihr Leid zu lindern, die Folgen der Erkrankung zu minimieren und ihr Leben zu erhalten. Gerade deswegen hat sich die Prognose bei verschiedenen Krebsarten deutlich gebessert.

Was aber eine Krebserkrankung mit den Betroffenen und ihren Angehörigen und ihrem Umfeld macht, ist sehr oft kein Gegenstand der Therapie und Behandlung. Wenn die Betroffenen die Erkrankung erst einmal vermeintlich besiegt haben, fangen für viele von ihnen die eigentlichen Probleme richtig an. Denn mit der Angst in allen ihren Formen zu leben und das für viele Jahre, wenn nicht sogar für den Rest des Lebens, ist eine große Herausforderung für das Gesundheitssystem. In einem Artikel in der Zeit-Online vom 02. Februar 2012 hieß der Titel des Artikels nicht von ungefähr „Im Überleben allein gelassen“.

Die Medizin und die Mediziner unternehmen und tun alles, was menschenmöglich ist, um Krebskranke zu heilen und ihr Leid zu lindern: Operationen, Bestrahlung, Chemotherapie, Medikamente im Allgemeinen, Physiotherapie, Ernährungsberatung u. v. m.

Die Erfahrung zeigt oft jedoch, dass die Psyche der Betroffenen, aber die ihrer Angehörigen (Partner, Kinder, Geschwister und Eltern) wiederholt auf der Strecke bleibt. Und wenn ein Krebskranker Gefühle zeigt oder Hilflosigkeit und Ängste äußert, dann könnte es immer wieder vorkommen, dass darauf mit Unverständnis und Ungeduld reagiert würde nach dem Motto: „Du kannst froh sein, dass es rechtzeitig erkannt wurde“, „Du hast es so gut“, „Dir geht es doch viel besser als anderen Krebskranken“, „man soll nach vorne schauen, nur Arbeit und Beschäftigung helfen dabei, alles zu verdrängen oder zu vergessen“ usw.

Viele Krebskranke haben ein sehr schlechtes Gewissen und fühlen sich durch ihre Erkrankung wertlos. Sie reagieren mit verschiedenen realistischen und auch unrealistischen Ängsten. Sie stellen Vieles infrage. Manches im Leben bekommt plötzlich eine andere Bedeutung. Und die meisten sind auf dem Weg, den Sinn im Leben und/oder in ihrer Erkrankung zu suchen und zu finden.

Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Körper alleine. Ein Krebsleiden zieht in der Regel die Psyche der Betroffenen, aber auch die der Angehörigen in sein Bann. Die Kranken und ihre Angehörigen verlieren durch die ständige Sorge ihre Lebensfreude. Sie leben in der Angst, dass sich Nachbarn, Freunde, ja sogar weitere nahe Angehörige wegen der Krebserkrankung von ihnen abwenden. Sie entwickeln Ängste um ihre Existenz, ihre Zukunft, ihre Gesundheit, die oft über mehrere Jahre bestehen bleiben können. Sie klagen über diverse Schmerzen an verschiedenen Stellen ihres Körpers, über Ängste und Depressionen, die ihren Alltag beherrschen und ihre Aktivitäten zum Teil extrem bestimmen und beeinflussen können. Sie fühlen sich oft schnell hilflos, überfordert, fremd bestimmt, bevormundet, eingeengt usw.

Welche Reaktionen Betroffene bei Belastungen durch Krebs zeigen, lässt sich nicht vorhersagen. Menschen reagieren auf vergleichbare Umstände sehr unterschiedlich. Dazu tragen zum Beispiel Erfahrungen bei, die man in der Vergangenheit mit der Bewältigung von Krisen gemacht hat. Unabhängig von individuellen Gegebenheiten beeinflussen die Tumor-Art und die Schwere der Erkrankung das Risiko für seelische Probleme bei Krebspatienten stark. Die psychische Situation wird außerdem von Krankheitsfolgen und Therapienebenwirkungen mitbestimmt, also von körperlichen Problemen wie etwa Schmerzen, Übelkeit oder Erschöpfung. Manche Krankheitsphasen sind schwerer zu bewältigen als andere. Untersuchungen haben gezeigt, dass die seelische Belastung vergleichsweise hoch ist, wenn die Erkrankung

fortgeschritten ist, also es zu einem Tumor –Rezidiv trotz Behandlung kommt oder Metastasen festgestellt werden. Nicht selten sind auch die ersten Tage und Wochen nach der Erstdiagnosestellung Krebs besonders belastend. Manche Betroffenen empfinden auch die Zeit nach Abschluss der Behandlung als schwierig. Dies kann zum Beispiel daran liegen, dass die Sorge vor einem Rückfall weiterhin präsent ist oder der Wiedereinstieg in den Alltag schwerer fällt, als erwartet.

Viele behandlungsbedürftige und betroffene Menschen tun sich oft sehr schwer damit, sich die Erkrankung einzugestehen und deren Folgen für sich zuzulassen und zu akzeptieren, geschweige denn eine nötige psychotherapeutische Behandlung zu beginnen. Sie scheuen evtl. Folgen wie Ausgrenzung, Unverständnis, Druck, und kämpfen mit der Angst, für schwach, nicht belastbar und inkompetent gehalten zu werden, ihr Ansehen zu verlieren und ihre Arbeit, Partnerschaft und Freunde zu verlieren.

Wenn sie sich dann so weit fühlen, sich in eine Psychotherapie zu begeben, ist es oft schwer, schnell Hilfe zu bekommen. Vor den Betroffenen, deren Behandlern und auch den Kostenträgern finden sich folgende Hürden, die erst einmal überschritten werden müssten:

- Es gibt zeitnah und akut keine Therapieplätze
- Die Wartezeiten auf eine gewünschte Therapie sind oft lang (Monate bis 1 oder 2 Jahre), und da spielt es oft keine Rolle, ob man krebskrank ist oder nicht
- Oft sehr ungünstige Therapiezeiten trotz vorhandener Motivation
- Schwierigkeiten bei der Terminvergabe für Eltern kleiner Kinder oder allein erziehenden Elternteilen (meist Mütter)
- Fehlende schnelle Lösungen bei akuten Konflikten und Belastungen aufgrund der fehlenden adäquaten Therapiemöglichkeiten
- Große Skepsis gegenüber Behandlungen im stationären oder teilstationären Setting (Klinik, Reha-Klinik, Tagesklinik)
- Angst vor allzu längeren Ausfällen beruflich und privat
- Angst, dass andere (z. B. ArbeitskollegInnen, FreundInnen usw.) erfahren könnten, man hätte eine psychische Erkrankung und könne somit nicht mehr funktionieren oder sei gar nicht mehr belastbar

Was sich aber oft sehr negativ auswirkt, ist die häufig fehlende Konfliktfähigkeit; auch Störungen in der Kommunikation wirken sich ebenfalls ungünstig auf zwischenmenschliche Beziehungen aus. Die Ursachen hierfür sind unterschiedlich und vielfältig. Viele Betroffene wünschen sich Veränderungen, kommen aber aufgrund der fehlenden Hilfsmöglichkeiten nicht weiter.

Da Menschen oft wenig achtsam mit sich selbst und ihrem Umfeld umgehen, kommt es wiederholt öfter zu Missverständnissen, Konflikten, Wahrnehmungsverzerrungen und ggf. heftigen und unerwünschten Reaktionen. Die Fähigkeit, sich gesund und adäquat abzugrenzen oder gar Nein zu sagen, nimmt kontinuierlich ab, denn "man will ja niemandem weh tun, keinen enttäuschen oder verletzen", "man will immer da sein", "es tut gut, gebraucht zu werden und für andere wichtig zu sein", "man muss sich immer beweisen", „man möchte niemanden verletzen“ und man möchte niemandem zur Last fallen. Oft ist es kaum vorstellbar, sich Ruhe- und/oder Erholungsphasen zu gönnen. Es wird sogar propagiert, erwartet oder gar verlangt, dass man relativ schnell und zügig wieder funktionieren sollte, dass eine berufliche Tätigkeit eine gute und effektive Ablenkung wäre. Im Zuge dessen wird eine zunehmende Unzufriedenheit, Verunsicherung und Hilflosigkeit vieler Menschen wahrgenommen, die kein Gefühl bzw. Gespür mehr für ihr Leid und dessen Folgen aufweisen. Sie bleiben aufgrund großer Leidenswege mit allem unzufrieden, wirken sehr verzweifelt. Sie grübeln viel über vermeintliche Fehler und Unzulänglichkeiten, sehen mehr, was andere erreicht haben sollen, können kaum abschalten, leiden unter erheblichen Selbstzweifeln, ob sie hier und da die "richtige Entscheidung getroffen hätten", erheben immer höher werdende, wenn nicht gar "perfektionistische" Ansprüche und Erwartungen an sich und ihren Wert.

Solche Denk- und Verhaltensweisen führen schließlich dazu, dass solche Menschen das Gefühl haben, alles wachse ihnen über den Kopf und sie seien fremdbestimmt. Das alleine aber ist ein gewaltiger Stressor.

Verschiedene Therapieangebote in der Akut-Psychosomatik, in Reha-Kliniken und/oder in der ambulanten Psychotherapie können Vieles nicht auffangen, vor allem nicht so wünschenswert schnell, wie dies manchmal gewünscht wird. Dafür ist nicht immer Zeit, denn die Betroffenen glauben, schnell wieder funktionieren zu müssen. Zumal dies auch oft von ihnen erwartet wird.

In einer Urlaubsreise sehen viele Menschen eine reale Alternative, um ihren Alltagsstress und die damit einhergehenden Alltagsorgen innerhalb kurzer Zeit zu bewältigen und neue Kräfte aufzutanken. Die Erfahrung zeigt sehr oft jedoch, dass die Menschen nach ihrer Rückkehr sehr schnell in alte Verhaltensmuster zurückfallen und spätestens nach 2 bis 3 Wochen (wenn nicht sogar eher) im stressigen Alltag die Orientierung verlieren.

Und gerade dieser Aspekt soll ein wichtiger Bestandteil und Inhalt einer solchen geplanten Therapiereise für Krebspatienten und ihre Angehörigen sein. Erholung im Urlaub reicht alleine nicht (wirklich) aus. Das Ziel ist, Aufarbeitung der Krebserkrankung und Therapie aktiv zu betreiben, um den Erholungs- und Heilungseffekt sehr zu vergrößern und vor allem in aller Ruhe

mehr Gewinn für Körper, Geist und Seele zu erzielen. Gerade, in dem viel über Gefühle, Erfahrungen, Erlebnisse, Veränderungen, Probleme und psychisches Befinden geredet wird, alle Aspekte aktiv aufgezeigt und angegangen werden, sollte dieser Gewinn zusätzlich vergrößert werden. Nicht Wegschauen und Verdrängen von Gefühlen und Problemen, sondern gezieltes Hinschauen und Entwickeln von sinnvollen Bewältigungsstrategien sind die erklärten Ziele. Viele Alltags- und persönliche Probleme und Konflikte sollten ebenso wie wichtige Themen aktiv und gründlich besprochen werden.

Die Wichtigste Frage, die sich stellt, ist, ob ein Urlaub bzw. ein Urlaubsort der richtige Rahmen ist, um die eigenen Probleme aktiv zu bewältigen. Und diese Frage kann und soll definitiv bejaht werden.

Während dieser Therapie- und Behandlungsreise können die TeilnehmerInnen ihre eigenen Ressourcen und Verhaltensmuster hinterfragen, reflektieren und Techniken sowie Methoden kennenlernen, wie sie ihre natürlichen Potenziale stärken, ausbauen und ihre Kraftquellen dauerhaft erhalten können. Dies alles fördert auf längere Sicht eine gute Heilung, sowohl körperlich als auch seelisch.

Inhalte der Therapie- und Behandlungsreise:

Zunächst warum ausgerechnet eine Therapiereise? Warum nicht zu Hause? Warum nicht in der Klinik oder in der Reha-Klinik?

Ganz einfach: Um sich wirklich bewusst und gezielt die Zeit zu nehmen, sich mit den eigenen Problemen auseinanderzusetzen, die aus der Krebserkrankung resultieren. Man arbeitet gezielt, zielorientiert unter ganz anderen Bedingungen, weg vom stressigen Alltag, weg von der gewohnten Umgebung, nutzt alle Möglichkeiten der Entspannung und Erholung, muss sich für nichts verantwortlich fühlen, außer für sich selbst. Auch die Intensität der Therapie, die Anwesenheit anderer TeilnehmerInnen, die ständige Präsenz der Therapieleitung sorgen dafür, dass jederzeit Möglichkeiten der Krankheitsverarbeitung, der Konflikt- und Problemlösung erprobt werden können. Man hat „alle Zeit der Welt“, und das zu einem sehr günstigen und angemessenen Preis.

- Tägliche Gruppengespräche von mindestens 2, maximal 4 Stunden Dauer
- Gruppengespräche in unterschiedlicher Zusammensetzung: Alle TeilnehmerInnen zusammen, alle Krebskranken zusammen, alle Angehörigen zusammen, ggf. regelmäßig Paargespräche
- Regelmäßige Einzelkontakte zur Vertiefung bereits erworbener Erkenntnisse in der Gruppe (während der ganzen 2-wöchigen Reise 5 bis 6 Gespräche pro TeilnehmerIn)
- Ausführliche Erklärungen und Erläuterungen zu den Themen Tod und Sterben, Selbstwertgefühl, Umgang mit Belastungen, mit Erwartungen,

Partnerschaft, Sexualität, Zukunftsangst, Existenzangst, Trennungs- und Verlustangst u. v. m.

- Zweimal täglich eine gemeinsame Entspannungsübung (nach dem Mittagessen und vor dem Gang ins Bett)
- Erlernen und Schulung der Wahrnehmungs-, Kritik- und Reflexionsfähigkeit
- Überprüfung der eigenen Erwartungen und Entwicklung von realistischen Zielsetzungen
- Erkennen von eigenen Bedürfnissen und Wünschen, ihre Formulierung und damit verbundene Erwartungen
- Abbau von inneren Aggressionen, Ungeduld und Enttäuschungen
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Psychoedukation hinsichtlich der Faktoren und Ursachen der Krebserkrankung, -entstehung sowie möglicher Stressoren
- Entwicklung eines Grundverständnisses für eigene Belastungsgrenzen (Wo ist meine eigene Belastungsgrenze? Wie erkenne ich diese? Gehe ich damit adäquat um?)
- Zusammenhang zwischen realen Ressourcen und der eigenen Belastungswahrnehmung (Was sind meine Stärken? Nutze ich sie wirklich? Welche Ressourcen und Stärken helfen mir in Stress- und Belastungssituationen weiter? Was macht es mir schwer, in solchen Situationen auf meine Ressourcen zurückzugreifen?)
- Analyse des eigenen Verhaltens in verschiedenen Situationen (z. B.: Wie verhalte ich mich in stressigen Situationen? Achte ich dabei auf meine Grenzen? Erkenne ich sie überhaupt?)
- Reflexion eigener Verhaltensmuster (Wie verhalte ich mich während meiner Krebserkrankung?)
- Einfluss von Bewegung und Ernährung auf Körper und Psyche
- Veränderung der aktuell bestehenden Einstellungen im Hinblick auf Umgang mit Krebs, dessen Folgen, Stress und Konflikten
- Leben mit Visionen (Was will ich? Wie komme ich dahin? Was habe ich für Ideen und Vorstellungen?)
- Vermittlung und Anwendung von wichtigen Entspannungsmethoden (Balance zwischen Entspannung und Leistung), z. B. autogenes Training, PMR, Imagination- und Stabilisierungstechniken.
- Massagen, Sauna, Wellness u. a.

Ziel/Nutzen:

- Während der Therapiereise werden den TeilnehmerInnen psychologische Möglichkeiten der aktiven Einflussnahme auf die weitere Entwicklung nach der Krebserkrankung, auf ihre Probleme und Konflikte mit dem Ziel vermittelt, sich im Alltag wohler, gesünder und leistungsfähiger zu fühlen.
- Durch den Aufbau von Bewältigungs- und Entspannungskompetenzen sowie die Stärkung persönlicher Ressourcen sollen chronische Folgen von durch die Erkrankung bedingten Stress vermieden und das Erregungsniveau gesenkt werden.
- TeilnehmerInnen erfahren z. B., welche mentalen Muster Erschöpfungszustände fördern, aber auch Regeneration vorantreiben.
- Sie können ihre eigenen Muster und Antreiber analysieren und reflektieren und somit ihre Gesamtsituation verbessern.
- Sie lernen, grundlegende Muster zu unterscheiden und für Ihre persönliche Situation effektiv und sinnvoll zu nutzen.
- Sie erfahren, welchen positiven Einfluss Bewegung und Psychohygiene auf die Wahrnehmung ausüben und wie sich das auf die emotionale und körperliche Belastbarkeit auswirken kann.
- Sie lernen, ihre Ressourcen besser und gewinnbringender einzusetzen.
- Sie erzielen mehr Gelassenheit durch das Erkennen und Akzeptieren eigener Grenzen.

An wen richtet sich diese Therapiereise:

An Krebspatienten und ihre Angehörige, an ihre Freunde, aber auch an Menschen, die Lust daran haben, sich besser mit dem Thema Krebsleiden und dessen Folgen auseinanderzusetzen und an eigenen Problemen und Belastungen dies bezüglich zu arbeiten und neue Wege zu gehen.

Methoden:

Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit, zum Teil auch Lehrreferate, Übungsdemonstrationen, Selbsterfahrungsübungen, Besprechen von Wahrnehmungen und Empfindungen, Körper- und Bewegungsübungen, Phantasiereisen, Wahrnehmungsübungen.

Als Techniken zur Entspannung werden Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation) nach Jacobson (PMR), Imagination, Entspannungsübungen und Lach-Yoga vorgestellt und durchgeführt.

Teilnehmerzahl:

Minimale TeilnehmerInnenzahl 8, maximale 12 Personen.

Wann?

Es ist geplant, diese Therapiereise gezielt zu verschiedenen Zeiten durchzuführen. Die Erste Therapiereise startet, sobald die ersten TeilnehmerInnen bereit stehen sollten.

Dauer:

14 Tage (2 Wochen). Abgesehen von den beiden Tagen der An- und Abreise 12 Tage, wobei die reine Therapiedauer 10 Tage sein wird.

Ort des Seminarangebots:

Diese Therapiereisen sollen an einem vereinbarten Ort stattfinden. U. U. kann mit Hilfe eines hiesigen Reiseunternehmens gezielt nach einem angemessenen Ort gesucht werden (Kosten hierfür sind extra zu entrichten, ggf. direkt am Ort). Der Ort kann in Deutschland, aber auch im Ausland sein. Die Wünsche der TeilnehmerInnen werden durchaus berücksichtigt.

Kosten pro TeilnehmerIn:

Die reinen Therapiegebühren pro TeilnehmerIn betragen 2500 Euro. Dazu kommen die Flug- und Unterbringungskosten, maximal **3200 bis 3500 Euro** (Therapiekosten, Flüge, All-Inklusive, evtl. Ausflüge, Gebühren).

Was sind die Ersparnisse?

Mindestens 700 bis 1000 Euro im Vergleich zu einer normalen Psychotherapie am Heimatort (wenn bedacht wird, dass es sich hier um eine umfangreiche Behandlung handelt, die Einzel- und Gruppenangebote in intensiver Form beinhaltet);

Des Weiteren viel Zeit: 14 intensive Tage sind definitiv leichter und besser zu ertragen als eine längere Behandlung, längere Krankheits- und Ausfallzeiten, evtl. Behandlungszeiten in einer Klinik, Tagesklinik oder Reha-Klinik, die auch viele Kosten verursachen können.

Des Weiteren Krankengeld, das über einen längeren Zeitraum gezahlt werden würde.

Des Weiteren: Keine weiteren Kosten wie Ärzte, oder rufbereite diensthabende Ärzte oder Krankenschwester. Die Betreuung erfolgt durch die ständige Anwesenheit des Therapie- und Gruppenleiters.

Alle Vorteile im Überblick:

- Intensive und kompakte Therapie in Einzel-, Paar- und Gruppenmodus beim Therapeuten der eigenen Wahl und des Vertrauens, der im Vorfeld ausgesucht wurde.
- Therapie findet mit dem Therapeuten nur an einem anderen Ort (Deutschland oder Ausland) statt.
- Die Anonymität und Schweigepflicht bleiben gewahrt.
- Eine klinische oder tagesklinische Behandlung könnten dadurch überflüssig gemacht werden, ggf. bei bleibender Indikation in ihrer Dauer erheblich verkürzt werden
- Die Betroffenen haben nach der intensiven Therapiereise weiterhin ihren Therapeuten als Begleiter und Ansprechpartner, ggf. auch im Falle der Fortsetzung einer Therapie, die dann auch sicherlich eine andere kürzere Form und Frequenz hätte
- Entscheidend ist natürlich auch die eigene Motivation: „Ich bin bereit, etwas für meine Gesundheit und Psyche zu tun“ und „es ist mir etwas wert, ich investiere sogar eigene Kosten darin“.
- Der Fakt, dass die TeilnehmerInnen nicht am sonstigen „Ort des alltäglichen Geschehens“ sind, sondern weit weg davon, ist Entlastung genug und bietet viele Möglichkeiten der Erholung, Entlastung und Entspannung: „Ich nehme mir bewusst die Zeit für mich, ganz alleine“.
- Vorbeugung einer depressiven Entwicklung bzw. psychischen Dekompensation

Stand 28.08.2015

Beruflicher Werdegang:

Mitte 1987 – Ende 1988: Tätigkeit als Assistenzarzt in einer urologisch-chirurgischen Praxis in Berlin.

Ende 1988 – Mitte 1989: Tätigkeit als Assistenzarzt in der Gynäkologie und Geburtshilfe in Berlin.

Mitte 1989 – Anfang 1991: Tätigkeit als Heimarzt und Heimleiter in einem Altenpflegeheim in Peine.

Anfang 1991 – Anfang 2008: Tätigkeit als Assistenzarzt in der Psychiatrie und ab September 2001 als Oberarzt in der Allgemeinpsychiatrie im Klinikum Wahrendorff GmbH in Sehnde (dort u. a. Leitung der Klinik für Trauma- und Psychotherapie).

Anfang 2008 – Anfang 2009: Tätigkeit als Chefarzt in der Helios Klinik Diez an der Lahn (Leitung Fachklinik für Psychosomatik und Psychotraumatologie).

Seit Juli 2009 bis jetzt: Tätigkeit in eigener Praxis als niedergelassener ärztlicher Psychotherapeut in Peine.

Seit Juli 2011: Seminarleiter zur Stressbewältigung (SIT).

Seit März 2012: Safe-Mentor und Safe-Therapeut

Seit Mitte 2010: Regelmäßige Seminare zur Stressbewältigung in Peine.

Seit Mitte 2012: Regelmäßige Seminare zum Thema Trauma und Traumafolgestörungen, zum Thema Trauer, zum Thema Konfliktbewältigung und Gesprächsführung und Trauerbewältigung, Seminare für Führungskräfte

Seit dem 12.07.2015: Seminarleiter für Lach-Yoga

Naiel Arafat

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

-Traumatherapie-

Leiter Stressbewältigungsseminar (SIT)