

Akademie



für Gesundheit in der Einen Welt



Seminarprogramm 2022-2023



Akademie für Gesundheit in der Einen Welt  
Difäm – Deutsches Institut für Ärztliche Mission e. V.  
Merrit & Peter Renz Haus  
Im Rotbad 46  
72076 Tübingen

Gabi Hettler, Akademieleitung  
Tel. 07071 206-842  
E-Mail: [hettler@difaem.de](mailto:hettler@difaem.de)

Elfi Reischmann, Seminarkoordination  
Tel. 07071 206-843  
E-Mail: [reischmann@difaem.de](mailto:reischmann@difaem.de)

[www.difaem-akademie.de](http://www.difaem-akademie.de)

# Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	4
Vorwort	5
<b>Tropenkurse</b>	6
Public Health und Tropenmedizin	7
Malaria-Diagnostik	8
<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	9
<b>Seminare in Geriatrie und Palliativmedizin</b>	10
Palliative Praxis	11
Palliative Care	12
Grundkurs Integrative Validation	13
Trotzdem Ja zum Leben sagen!	14
Pflege nach dem Bobath Konzept	15
MH Kinaesthetics Grundkurs für Berufe im Gesundheitswesen	16
<b>Referentinnen und Referenten</b>	18
<b>Organisatorisches und praktische Hinweise</b>	22

# Wir über uns

## **Deutsches Institut für Ärztliche Mission e. V.**

Das Difäm – Deutsches Institut für Ärztliche Mission e.V. aus Tübingen setzt sich seit über 100 Jahren für die Verbesserung der Gesundheitsversorgung im Globalen Süden ein, vor allem für benachteiligte Menschen. Als Organisation für weltweite christliche Gesundheitsarbeit fördern wir den Aufbau und die Ausstattung von Gesundheitseinrichtungen, die Versorgung mit lebenswichtigen Medikamenten sowie die Aus- und Weiterbildung von Gesundheitsfachkräften.

Kernstück unserer Bildungsarbeit sind seit jeher die sogenannten Tropenkurse. Schon seit der Gründung des Difäm absolvieren Pflegekräfte, Ärzte und Hebammen diese Kurse, um sich auf die Arbeit in der ärztlichen Mission vorzubereiten. Heute lernen medizinische Fachkräfte Grundlagen für eine praxisorientierte Gesundheitsarbeit in wirtschaftlich armen Ländern.

## **Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus**

Das Difäm ist Träger der Tübinger Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus. Die Klinik ist zertifizierte Akutklinik für Innere Medizin und Altersmedizin. Die Palliativmedizin stellt einen weiteren wesentlichen Behandlungsschwerpunkt dar. Ebenso ist die Klinik eines der größten Zentren für Tropen- und Reisemedizin in Deutschland.

## **Akademie für Gesundheit in der Einen Welt**

Um die Bildungsangebote des Difäm und der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus zu bündeln, wurde die Akademie für Gesundheit in der Einen Welt gegründet.

**Hinweis:** Unser Fortbildungsangebot wird stetig weiterentwickelt. Schauen Sie einfach ab und zu auf unserer Homepage vorbei: [www.difaem-akademie.de](http://www.difaem-akademie.de)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie sind Fachkraft der Entwicklungszusammenarbeit und suchen nach Fortbildungsmöglichkeiten im medizinischen Bereich, speziell zu Tropenmedizin und Public Health? Oder arbeiten Sie in stationären oder ambulanten Einrichtungen im Gesundheitswesen und möchten sich in den Bereichen Palliativmedizin und Geriatrie weiterqualifizieren?

In unseren Seminaren im Rahmen der Akademie für Gesundheit in der Einen Welt bereiten unsere Referentinnen und Referenten Sie gezielt und praxisorientiert auf neue Herausforderungen im Gesundheitsbereich vor – lokal und weltweit. Gerne stehen wir Ihnen auch mit internationalen Publikationen zur Gesundheitsarbeit, aktuellem Lehrmaterial und praktischen Tipps zur Seite.

In dieser Broschüre finden Sie unsere aktuellen Fortbildungsangebote. Weitere Informationen über unser Kursangebot und das Themenspektrum des Difäm und der Tropenklinik Paul-Lechler-Krankenhaus finden Sie auch auf unseren Internetseiten [www.difaem.de](http://www.difaem.de) und [www.tropenklinik.de](http://www.tropenklinik.de)

Auf Wunsch beraten wir Sie auch gerne persönlich. Kommen Sie einfach auf uns zu.  
Ihre



Gabi Hettler,  
Leiterin der ‚Akademie für  
Gesundheit in der Einen Welt‘

# Unsere Tropenkurse

Unsere vierwöchigen Seminare zu Public Health und Tropenmedizin richten sich an medizinisches Fachpersonal vor der Ausreise. Wir vermitteln Ihnen relevante Fähigkeiten und fundiertes Wissen zu Themen der Tropenmedizin, HIV und AIDS, Mutter- und Kindergesundheit, zur Basisgesundheitsversorgung in wirtschaftlich armen Ländern sowie zu Planung, Evaluation und Monitoring von Gesundheitsprojekten.

Das Tagesseminar Malariadiagnostik richtet sich an Mitarbeitende in einem Krankenhauslabor in Deutschland. Sie erhalten theoretische und praktische Kenntnisse zu Malaria.

Für Interessierte ohne medizinisches Vorwissen bietet unser Tagesseminar kompaktes Basiswissen für das Leben in den Tropen. Hier erhalten Sie Informationen und Tipps, wie die eigene Gesundheit oder die der Familie während des Auslandsaufenthalts erhalten werden kann.

Profitieren Sie von den Erfahrungen und dem Fachwissen unserer Referentinnen und Referenten und bereiten Sie sich mithilfe unserer Kursangebote optimal auf Ihren Auslandseinsatz vor.



# Public Health und Tropenmedizin

14.02. – 11.03.2022 / 27.02.-24.03.2023

Das vierwöchige Seminar Public Health und Tropenmedizin richtet sich an Ausreisende, die einen medizinischen Einsatz in einem tropischen oder wirtschaftlich benachteiligten Land planen. Sie können in diesem Seminar die nötigen Vorkenntnisse für die praktische Arbeit vor Ort erwerben und von den Erfahrungen unserer Referentinnen und Referenten profitieren. Wir vermitteln Ihnen relevante Fähigkeiten und fundiertes Wissen zu folgenden Themen:

- Tropenmedizin und Public Health
- HIV und AIDS
- Frauen-, Mütter- und Kindergesundheit
- Basisgesundheitsversorgung in wirtschaftlich armen Ländern
- Planung, Evaluation und Monitoring von Gesundheitsprojekten
- Labordiagnostik
- Interkulturelle Kommunikation

**Zielgruppe:** Medizinisches Fachpersonal

**Kursgebühr:** 1.200 Euro  
ab 2023 1.320 Euro

**Kursleitung:** Gabi Hettler



# Malaria-Diagnostik

**12.03.2022 / 19.11.2022 / 25.03.2023 / 18.11.2023**

Malaria ist weltweit eine der häufigsten Krankheiten. 2019 starben weltweit rund 410.000 Menschen an Malaria, in Deutschland gab es insgesamt 993 gemeldete Fälle. Bei einer Malaria-Erkrankung sind die richtige Diagnostik sowie die sofortige Behandlung entscheidend. Dies gilt hierzulande ebenso wie in den Malariagebieten.

Der Kurs Malaria-Diagnostik vermittelt Ihnen theoretische und praktische Kenntnisse über Malaria. Sie üben das Anfertigen von Ausstrichen / Dicken Tropfen und die Durchführung der Färbetechnik ein. Durch ausgiebiges Mikroskopieren erlernen Sie die verschiedenen Malaria-Arten zu identifizieren und zu unterscheiden, sowie moderne Diagnostikverfahren einzuordnen und zu bewerten.

**Zielgruppe:** MTLA, Arzthelferinnen und -helfer, Ärztinnen und Ärzte

**Kursgebühr:** 170 Euro inkl. Verpflegung

**Kursleitung:** Karin Ludwig





# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

**08.04.2022**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ist eine international und weltweit anerkannte und bewährte Methode zur Konfliktbearbeitung. Das in den 70er Jahren entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmodell ist wesentlich von der Arbeit und von den Erkenntnissen Carl Rogers aus der Klienten zentrierten Gesprächstherapie geprägt.

## **Dicke Luft im Team – was nun?**

- Kurze Einführung in die gewaltfreie Kommunikation
- Selbstverantwortung übernehmen – Autonomie erkennen
- Umgang mit Vorwürfen und Fehlern
- Konflikte am Arbeitsplatz professionell lösen
- Kritik ausdrücken und hören
- Nein sagen – Nein hören
- Aufgaben wertschätzend delegieren/Wertschätzen statt Loben

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/innen, die in der Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft oder Verwaltung tätig sind, Mitarbeiter mit Personalverantwortung, sowie an der Thematik Interessierte

**Kursgebühr:** 135 Euro pro Seminartag

**Kurszeiten:** 9.00 – 16:30 Uhr

**Kursleitung:** Gabriele Schmakeit

# Seminare in Geriatrie und Palliativmedizin

Fort- und Weiterbildungen tragen zu einem hohen Standard in der medizinischen und pflegerischen Versorgung der Patientinnen und Patienten sowohl in der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus als auch in anderen stationären und ambulanten Einrichtungen bei. Deshalb bieten wir Kurse und Seminare in den Bereichen Geriatrie und Palliativmedizin an. Expertinnen und Experten der Klinik sind in vielen der angebotenen Seminare als Referenten tätig und vermitteln ihr fachliches Wissen sowohl in Tagesseminaren als auch in mehrtägigen Kursen.



# Palliative Praxis (40 UE)

07. – 11.11.2022

*Palliative Praxis nach dem Curriculum der Robert Bosch Stiftung*

Die Fortbildung Palliative Praxis unterstützt Sie dabei, ihre beruflichen und persönlichen Fähigkeiten im Umgang mit Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu erkennen und weiterzuentwickeln. Die Begleitung sterbender Patienten ist keine leichte Aufgabe und erfordert Mut und Kraft. Daher geht es in diesem Kurs neben der Erweiterung von Fachwissen auch um die Entwicklung einer inneren Haltung von Achtsamkeit und Respekt sich selbst und den anvertrauten Menschen gegenüber.

Das interdisziplinäre Curriculum zeichnet sich durch einen besonders hohen Praxisbezug aus. Der handlungsorientierte Storyline-Ansatz, bei dem eine Geschichte die durchgängige Linie für die Fortbildung liefert, ermöglicht verschiedene Zugangsweisen und wird so unterschiedlichen Vorkenntnissen gerecht.

Das Seminar entspricht den Anforderungen für Betreuungskräfte nach §87b, Abs. 3 SGB XI.

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende aller Berufsgruppen aus stationären oder ambulanten Einrichtungen des Gesundheitswesens

**Kurszeiten:** 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr

**Kursgebühr:** 475 Euro inkl. Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP)

**Kursleitung:** Tanja Frank



# Palliative Care (120 UE)

**21. – 25.11.2022 / 09. – 13.01.2023 / 13. – 17.02.2023**

Die Weiterbildung Palliative Care umfasst 120 Unterrichtseinheiten in drei Blöcken zu je fünf Tagen und baut auf dem Kurs Palliative Praxis auf. Zusammen entsprechen sie dem Curriculum „Kern, Müller, Aurnhammer“ der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP). Mit Abschluss der Weiterbildung wird das Zertifikat „Palliative Care - Behandlung, Pflege und Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen“ der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) erworben.

**Zielgruppe:** Der Kurs richtet sich an Gesundheits- und Krankenpflegende, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegende sowie Altenpflegende nach abgeschlossener Fortbildung Palliative Praxis. Mitarbeitende weiterer Berufsgruppen im Gesundheitswesen können gerne nach Rücksprache teilnehmen.

**Kursgebühr:** 1.320 Euro inkl. Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP)

**Kurszeiten:** 8.30 – 16.00 Uhr

**Kursleitung:** Ulrike Schmid



# Grundkurs Integrative Validation

12. – 13.07.2022

Die Integrative Validation nach Richard® ist eine wertschätzende und ressourcenorientierte Methode für den Umgang, die Begleitung von und Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Unerlässlich hierfür ist eine personenzentrierte Grundhaltung und die Bereitschaft, die Betroffenen in ihrem Anders-Sein zu akzeptieren, sie in ihrer Ich-Identität zu unterstützen. Begleitende benötigen gerade in den Anfängen der Erkrankung ein hohes Maß an Sensibilität. Nur so können die Wünsche der Betroffenen nach Selbständigkeit und Autonomie berücksichtigt und eine Konfrontation mit Defiziten vermieden werden. Sie brauchen Menschen, die sie bestätigen, die sie in ihren Innenwelten begleiten und ihnen das Gefühl von Zugehörigkeit geben.

Das Seminar gilt auch als Auffrischungsschulung für Betreuungskräfte nach §87b, Abs. 3 SGB XI.

**Zielgruppe:** Der Grundkurs Integrative Validation richtet sich an Mitarbeitende aller Berufsgruppen aus stationären oder ambulanten Einrichtungen des Gesundheitswesens.

**Kursgebühr:** 280 Euro inkl. Zertifikat

**Kurszeiten:** 9.00 – 17.00 Uhr

**Kursleitung:** Anita Straub

# Trotzdem Ja zum Leben sagen!

**12.05.2022**

Trotzdem Ja zum Leben – auch am Lebensende?

Trotzdem Ja zum Leben – auch im Pfl egenotstand?

Trotzdem Ja zum Leben – auch in Krisenzeiten?

Mit seiner Lehre der Logotherapie und Existenzanalyse bietet uns Viktor E. Frankl die Möglichkeit zum Perspektivwechsel, gibt neue Impulse und Antworten für unser Leben. Impulse, die das Potential haben, unsere Widerstandskraft zu stärken, unsere Lebensfreude bewusst wahrzunehmen und uns durch schwierige Zeiten zu tragen – auch und gerade für die herausfordernden Aufgaben in pflegerischen Berufen.

Im Seminar erhalten Sie Informationen zum Menschenbild der Logotherapie und zur Sinnzentrierung im Alltag. Ein Austausch über zentrale Fragen in der Gruppe ist geplant.

**Zielgruppe:** Pflegefachpersonal, Alltagsbegleiter, Ehrenamtliche, Mediziner, Empfangsmitarbeiter\*innen

**Kursgebühr:** 90 Euro

**Kurszeiten:** 8.30 – 12.30 Uhr

**Kursleitung:** Constanze Scholzgart

# Pflege nach dem Bobath Konzept - BIKA® anerkannter Grundkurs

## Termine werden auf der Homepage veröffentlicht

Das Bobath Konzept ist ein Konzept der Bewegung. Seine Umsetzung ermöglicht eine ganzheitliche, aktivierende therapeutische Pflege von geriatrischen Patientinnen und Patienten. Im Seminar vermittelt der Referent theoretisches Hintergrundwissen. Über Selbsterfahrungsübungen wird dieses Wissen vertieft. Danach leitet er die Teilnehmenden in der praktischen Umsetzung direkt am Patienten auf den Stationen der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus an. Ein Prozess zur Wiedererlangung der Bewegungsfähigkeit und der Alltagskompetenzen wird dabei angestoßen.

Der Kurs ist in der ZERCUR Fachweiterbildung, Bundesverband Geriatrie anerkannt.

**Zielgruppe:** Mitarbeitende des Pflegedienstes

**Kursgebühr:** 880 Euro

**Kurszeiten:** 9.00 – 17.00 Uhr

**Kursleitung:** Nikolaus Gerdelmann

# MH Kinaesthetics Grundkurs für Berufe im Gesundheitswesen

**Dreitägiges Seminar: 22.06.2022 / 29.06.2022 / 05.07.2022**

Kennen Sie das? Am Ende eines Arbeitstages fühlen sie sich erschöpft, Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich sind bemerkbar und der Rücken schmerzt. Die Ursachen liegen häufig an den steigenden Leistungsanforderungen, am unbewussten einseitigen Bewegungsmuster sowie an der physischen und psychischen Belastung bei der täglichen Pflege und Unterstützung der Patienten. Die eigene Bewegung steht daher im Zentrum dieses Grundkurses.

Die Teilnehmenden lernen und verstehen, wie sie Patienten in ihrer Bewegung mit weniger Kraft unterstützen, anstatt die Bewegung selbst zu übernehmen und zu heben, wie z. B. beim Aufstehen, Fortbewegen, beim Waschen, An- und Ausziehen, Essen und Trinken etc. - ein Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Mobilität / Selbständigkeit der Patienten. Die so entstehende höhere Bewegungssensibilität wirkt sich positiv auf die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten aus.

Sie reduzieren ihre täglichen körperlichen Belastungen, die Verletzungsgefahr und entwickeln ein Bewusstsein für gesunde Bewegung.

Praxisbegleitung auf Anfrage möglich.

**Zielgruppe:** Pflegefachkräfte, Pflegehelfer\*innen, Physiotherapeut\*innen

**Kursgebühr:** 350 Euro

**Kurszeiten:** 9.00 – 16.30 Uhr oder nach Vereinbarung

**Kursleitung:** Carmen Steinmetz-Ehrt



# Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Referentinnen und Referenten



## **Gabi Hettler**

*Leiterin der Akademie für Gesundheit in der Einen Welt*

Krankenschwester, Hebamme, Lehrerin für Pflegeberufe, Certificate in Tropical Community Medicine & Health

Expertise: Aufbau von Basisgesundheitsprogrammen, Schwerpunkt reproduktive Gesundheit, Beratung für das frankophone Afrika, sowie Lehrtätigkeit



## **Dr. med. Gisela Schneider**

*Direktorin des Deutschen Instituts für Ärztliche Mission e. V. (Difäm)*

Ärztin, Master of Public Health, Diploma in Tropical Medicine & Hygiene sowie Diploma in Reproductive Health, Promotion

Expertise: Leitung, Aufbau und Stärkung von Gesundheitsprogrammen in Afrika. Lehre zu HIV und sowie Malaria. Entwicklung nationaler Behandlungsrichtlinien in den Bereichen HIV und Aids sowie reproduktiver Gesundheit



## **Dr. med. Johannes Schäfer**

*Leiter des Fachbereichs Tropenmedizin der Tropenlinik*

*Paul-Lechler-Krankenhaus*

Facharzt für Allgemeinmedizin, Tropenmedizin, MSc Infectious Diseases, DTM London.

Expertise: Klinische Tätigkeit als Tropenmediziner, Infektiologie und Parasitologie. Reisemedizinische Beratung. Auslandserfahrung und Projektbegleitung u.a. mit den Schwerpunkten Mütter- und Kinder-gesundheit, Tuberkulose, Lepra

# Referentinnen und Referenten



## **Carina Dinkel**

*Referentin für Gesundheitsarbeit des Deutschen Instituts für Ärztliche Mission e. V. (Difäm)*

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Expertise: klinische und operative Versorgung in ressourcen-limitierten Settings



## **Karin Ludwig**

*Leitende MTA im Labor der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus*

Lehr-MTA

Expertise: Parasitologie mit Schwerpunkt Malaria



## **Tanja Frank**

*Mitarbeiterin der Tübinger Hospizdienste e. V.*

Krankenschwester, Fachkraft Palliative Care, Pain Nurse Plus, Ethische Beraterin, Moderatorin Palliative Praxis

# Referentinnen und Referenten



## **Constanze Scholzgart**

Geschäftsführung Tübinger Hospizdienste e. V.  
Trauerbegleiterin, Therapeutin der Logotherapie und Existenzanalyse,  
Logogerontologin



## **Gabriele Schmakeit**

Krankenschwester, autorisierte Trainerin für Integrative Validation,  
Deeskalationstrainerin, Moderatorin, Mediatorin (univ.)



## **Ulrike Schmid**

MAS, Krankenschwester, zertifizierte Trainerin für Palliative Care (DGP)  
und Algesiologische Fachassistenz (DGSS), Supervisorin (DGSv), Fachau-  
torin und Mitherausgeberin eines Handbuchs „Palliative Care“

# Referentinnen und Referenten



**Carmen Steinmetz-Ehrt**

Krankenschwester und MH Kinaesthetics Trainerin



**Anita Straub**

Examierte Haus- und Familienpflegerin, autorisierte Trainerin für integrative Validation nach Richard®, Multiplikatorin des Demenz-Balance-Modells©.



**Nikolaus Gerdemann**

*Bonifatius Hospital Lingen*

Expertise: Pflegeaufbaukursinstructor Bobath BIKA®. Trainer für Lagerung in Neutralstellung® (kurz LiN®)

# Organisatorische und praktische Hinweise

Bitte melden Sie sich schriftlich für unsere Seminare an. Anmeldeformulare und weitere Informationen erhalten Sie auf: [www.difaem-akademie.de](http://www.difaem-akademie.de) oder telefonisch bei Elfi Reischmann unter 07071 206-843.

Veranstalter ist das  
Difäm – Deutsches Institut für Ärztliche Mission e. V.  
Merrit & Peter Renz Haus  
Im Rotbad 46  
72076 Tübingen

## **Bildungsprämie und Anerkennung**

Gerne können Sie bei uns Ihre **Bildungsprämiegutscheine** einreichen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)  
In einigen Bundesländern besteht zudem die Möglichkeit zum **Bildungsurlaub**. Mehr hierzu erfahren Sie auf [www.bildungsurlaub.info](http://www.bildungsurlaub.info)

Einzelne Seminare werden von der Landesärztekammer Baden-Württemberg offiziell als **Ärztefortbildungen** anerkannt.

## **Veranstaltungsorte**

### **Haus Altblick**

Seminarraum  
Paul-Lechler-Str. 20  
72076 Tübingen

### **Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus**

Olga-Lechler-Saal  
Paul-Lechler-Str. 24  
72076 Tübingen



### **Mit dem Auto:**

Aus Richtung Stuttgart oder Hechingen auf der B 27 bis Ausfahrt Lustnau/Böblingen, dann weiter Richtung Tübingen Zentrum. In der Stadt den Schildern „Tropenlinik“ folgen. Dann dem Wegweiser „Haus Altblick“ folgen bis zur Straße Im Rotbad.

### **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Ab ZOB: Bus Linie 4 und Linie 6 (Richtung Waldhäuser Ost) bis Haltestelle Corrensstraße / Tropenlinik.

# Rückmeldungen zu unseren Seminaren

*„Der Kurs Palliative Care hat meine theoretischen Kenntnisse erweitert und die praktischen wesentlich verbessert! Vielen Dank für Ihre gute Arbeit!“*

Mareike Schuster (33)  
Altenpflegerin

*„Wahrscheinlich werde ich jetzt Herausforderungen im Ausland anders angehen. Ich werde mir besser zu helfen wissen und kann anderen besser helfen!“*

Peter Busch (30)  
Assistenzarzt der Chirurgie

Sandra Miller (28)  
Gesundheits- und  
Kinderkrankenpflegerin

*„Ich habe viel aus dem Tropenkurs mitgenommen. Man wird durch den Erfahrungsschatz der Referenten für die besondere Situation in wirtschaftlich armen Ländern sensibilisiert. Ich fühle mich jetzt gut vorbereitet für meine Ausreise.“*

