

Fachklinik „Am Birkenweg“



**Tagesrehabilitation
für Abhängigkeitserkrankungen**

**Informationen
von A-Z**

Not sehen und handeln.
C a r i t a s





Lieber Patient,

Wir möchten Ihnen mit dieser Informationsbroschüre helfen, sich in den ersten Tagen in unserem Haus zurechtzufinden.

Das „Birkenweg A-Z“ ist ein Begleiter für Ihre Behandlung bei uns und soll Ihnen Ihren Aufenthalt bei uns erleichtern. Natürlich stehen wir als Mitarbeiter für Ihre Fragen bereit, scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen.

Ihre Ansprechpartner in der Klinik:

Sekretariat:

Gabriele Bauer

Telefon 06151/13037-0

Telefax 06151/13037-10

tagesrehabilitation@caritas-darmstadt.de

Bereichsleitung:

Sven Krone

Arzt für

Psychiatrie/Psychotherapie

Telefon 06151/13037-12

Ärztliche Leitung:

Dr. med. U. Hebrank

Ärztin für

Psychiatrie/Psychotherapie

Telefon 06251/102-0

Einleitung

Wenn Sie selbst oder ein Angehöriger sich für die teilstationäre Behandlung einer Suchterkrankung in unserer Klinik interessieren oder bereits eine Entscheidung getroffen wurde, beschäftigen Sie viele Gedanken. Sicher überwiegt die Hoffnung, mit dieser Therapie zu neuer Lebensqualität zu finden. Vielleicht beschäftigen Sie aber auch Unsicherheiten bezüglich dessen, was Sie in unserer Fachklinik erwartet.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre einige Fragen beantworten zu können und Mut zu machen für einen unserer Erfahrung nach lohnenswerten Weg, auf dem wir Sie unterstützen wollen.

Vor der Aufnahme

Wir empfehlen die Teilnahme an unserem wöchentlich stattfindenden Informationsangebot mittwochs nachmittags um 16:30 Uhr, ohne Voranmeldung. Dort beantworten wir gerne Ihre Fragen, die vor Beginn einer Therapie entstehen, und zeigen Ihnen unser Haus.

Als weitere Vorbereitung kann ein Vorgespräch sehr hilfreich sein. Dazu können Sie telefonisch einen Termin mit uns vereinbaren.

Unsere Fachklinik ist täglich montags bis freitags von 8:15 bis 16:30 Uhr erreichbar. Auskünfte für bevorstehende Aufnahmen und Fragen zum Therapieablauf können wir am besten Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr beantworten.



Besonderheiten der teilstationären Therapie

Es erwartet Sie ein intensives Behandlungsprogramm an sechs Tagen in der Woche. Wir beginnen täglich um 8:15 Uhr mit unserer Morgenrunde, bis 16:30 Uhr finden die Therapieeinheiten statt. Am Samstag endet die Therapie um 12:30 Uhr. An den Abenden und am Wochenende werden Sie die in der Therapie erarbeiteten Ziele in Ihrem Alltag umsetzen können. Ihr soziales Umfeld wird so als wichtige Ressource im Therapieverlauf nutzbar gemacht.

Allerdings sollten Sie vorher für sich prüfen, ob es Ihnen gelingt, an den Abenden und Wochenenden ein gutes Maß an Selbstkontrollfähigkeit zu aktivieren, um Ihre erreichten Ziele einer abstinenten Lebensführung nicht zu gefährden.

Die Festigung der Entscheidung zur Abstinenz und die Auseinandersetzung mit Risikosituationen für Rückfallverhalten (Rückfallprävention) sind wesentliche Behandlungsziele. Einzelheiten über die Ziele unserer Tagesrehabilitation können Sie unserem Prospekt entnehmen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie in Stichworten von A-Z eine Zusammenstellung wichtiger Informationen zu unserem Haus:

Informationen zum Behandlungsverlauf A-Z

Anfahrt/Lage

Die Fachklinik „Am Birkenweg“ liegt nur ca. 8-10 Minuten Fußweg vom Hauptbahnhof in Darmstadt entfernt. Die ausführliche Beschreibung finden Sie auf der letzten Seite. Dort finden Sie auch eine Anfahrtsskizze, auf der die Umgebung von Darmstadt aufgezeigt wird.

Die Fachklinik befindet sich in einer Straße, in der Wohnhäuser, Büros und Firmen angesiedelt sind.

Hinter dem Haus gibt es einen Garten und eine Parkanlage. Zur Innenstadt geht man zu Fuß ca. 8 Minuten. Die Parkanlage bietet gute Bedingungen für sportliche Aktivitäten und zum Entspannen.

Die zentrale Lage der Klinik ermöglicht die Nutzung vieler Freizeitangebote (Schwimmbad, Kunst- und Kultureinrichtungen etc.).

Angebote

Die unterschiedlichen therapeutischen Angebote sind auf einen Blick in unserem Behandlungsplan übersichtlich dargestellt.

Der Behandlungsplan hängt an der Infotafel in der Fachklinik aus, so dass Sie sich täglich einen genauen Überblick über die aktuellen Therapieveranstaltungen verschaffen können.



Angehörige

Von einer Suchterkrankung ist nicht nur der Abhängige selbst, sondern die ganze Familie betroffen. Aus diesem Grund ist das Einbeziehen der Angehörigen ein wesentlicher Bestandteil unserer Therapie, um gemeinsam Ursachen und Auswirkungen zu erkennen und Lösungen zu finden. Am Tag der Aufnahme ist die Begleitung durch Angehörige erwünscht. Während der Behandlung bieten wir Paargespräche und Angehörigenseminare an.

Anwesenheit

Die Behandlungszeiten sind Montag bis Freitag von 8:15 bis 16:30 Uhr, am Samstag von 8:15 bis 12:30 Uhr. In dieser Zeit halten Sie sich in der Klinik auf. Die Abende, die Samstag-nachmittage sowie die Sonntage verbringen Sie zu Hause.

Aufnahme

Setzen Sie sich bitte frühzeitig mit unserem Sekretariat in Verbindung, um nach Eingang der Kostenzusage Ihres Leistungsträgers einen Aufnahmetermin zu vereinbaren. Vor Ihrem Aufenthalt erhalten Sie von uns eine Einladung zur Aufnahme. Sie können Angehörige zum Aufnahmegespräch mitbringen, um ein gegenseitiges Kennenlernen zu ermöglichen. Wir setzen voraus, dass Sie suchtmittelfrei zur Behandlung kommen. Eine Entgiftung sollte vor der Aufnahme abgeschlossen sein.

Arbeitsbezogene Angebote

Mit abgestimmten Maßnahmen der Arbeitstherapie, mit Belastungserprobungen und externen Praktika gehen wir bei Bedarf auf Ihre individuelle berufliche Situation ein. Der Umfang der Maßnahmen wird mit Ihnen gemeinsam erarbeitet. Daneben bieten wir Ihnen EDV-Plätze für Trainingsmaßnahmen (z. B. Bewerbertraining, EDV-Schulungen) an. Sie haben Internetzugang, der zur Arbeitsstellensuche genutzt werden kann. Wir bieten neben diesen Arbeitsfeldern Möglichkeiten, in denen Sie Ihre Leistungs- und Belastungsfähigkeit mit therapeutischer Unterstützung testen und verbessern können. Der Rahmen der Tagesreha erlaubt die Durchführung von Betriebsgesprächen und die Kontaktpflege zum Arbeitsplatz. Ebenfalls erhalten Sie von uns Unterstützung bei beruflicher Neuorientierung. Sie haben in der Woche mehrere Stunden zur Verfügung, in denen Sie allein oder in therapeutischer Begleitung Kontakte zu Arbeitgebern, der Agentur für Arbeit und Jobinitiativen aufbauen können.

Ärztin

Für die medizinische Betreuung steht Ihnen täglich eine Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie zur Verfügung. Neben regelmäßigen Sprechstunden können bei Bedarf auch Einzelkontakte vereinbart werden. Für die erforderliche Behandlung bei weiteren Fachärzten arbeiten wir eng mit Ärzten aller Fachrichtungen in Darmstadt zusammen oder halten einen engen Kontakt zu Ihrem Hausarzt.



Betrieb

Bei Bedarf führen wir Betriebsgespräche durch. Inhalte können z.B. Fragen der beruflichen Wiedereingliederung, Arbeitserprobungen oder stufenweise Wiedereingliederungsmaßnahmen sein. Dieses Angebot wird individuell mit Ihnen abgestimmt. (Weitere Informationen in unserem Prospekt)

Behandlungsdauer

Je nach Suchtmittel und Ihren therapeutischen Vorerfahrungen gestaltet sich die Behandlungszeit unterschiedlich.

Eine Kombination von ambulanter, teilstationärer und stationärer Therapie ist möglich, so dass sich für die teilstationäre Phase unserer Fachklinik auch sehr individuelle Therapiezeiten ergeben können.

Für eine Erstbehandlung sehen wir eine Behandlungsdauer von 12 Wochen vor.

Bei Kombinationsbehandlungen ergeben sich Therapiezeiten zwischen 4 und 8 Wochen.

Die genaue Behandlungsdauer besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten.

Bibliothek

In unserer Bibliothek können Sie sich Bücher der Unterhaltungsliteratur ausleihen und die Tageszeitung lesen. Patientenliteratur zur Information über spezielle Themen (Sucht, Psychologie und medizinische Literatur) können Sie über Ihren Bezugstherapeuten ausleihen.

Bilderbogen

Einen ersten Eindruck über unsere Klinik „Am Birkenweg“ finden Sie im Internet unter www.tagesrehabilitation.de.

Computer

In der Klinik stehen sechs moderne Computerarbeitsplätze zur Verfügung. Ihren individuellen Bedürfnissen angepasst werden Computertrainings angeboten. Neben der Vermittlung von Grundlagen der Textverarbeitung und eigenständigen Übungsmöglichkeiten wollen wir Sie u. a. in der Beantwortung von Behördenbriefen und falls erforderlich bei der Zusammenstellung schriftlicher Bewerbungsunterlagen unterstützen. Bestehende EDV-Kenntnisse können weiter vertieft werden. Im Medienraum der Klinik besteht die Möglichkeit der Internetnutzung. Die Nutzung des Internets für Bewerbungen, Stellensuche, berufs- und therapiebezogene Fragen ist im Rahmen der Arbeitstherapie möglich.

Duschen

Im Untergeschoss der Klinik stehen Ihnen Duschräume und Toiletten zur Verfügung. Unser Haus ist barrierefrei und bietet auch für Menschen mit Behinderung einen freien Zugang zu allen Räumen in allen Stockwerken. Im Erdgeschoss befindet sich eine behindertengerechte Umkleide, Dusche und Toilette.



Entlassung

Ihre Behandlungszeit wird mit Ihrem Bezugstherapeuten festgelegt. Eine reguläre Entlassung kann innerhalb von 14 Tagen durchgeführt werden. In dieser Zeit ist es möglich, die notwendigen Maßnahmen (z. B. Termin für ärztliches Gespräch, therapeutisches Abschlussgespräch, Klärung weiterführender Maßnahme und Verwaltungsfragen etc.) zu organisieren. Sollte sich etwas an dem regulären Entlassungstermin ändern, besprechen Sie dies spätestens 14 Tage vor Behandlungsende mit Ihrem Bezugstherapeuten.

Ein während der Behandlung aufgebauter Kontakt zu einer wohnortnahen Fachambulanz bzw. Beratungsstelle und der Kontakt zur Selbsthilfegruppe wird im letzten Abschnitt der Behandlung intensiviert. So können Sie den Übergang in die ambulante Nachsorge sicher gestalten.

Ernährungsberatung

Hinweise und Hilfen in der Frage einer gesunden Ernährung, werden sowohl in Form von Gruppenaktivitäten als auch - etwa bei Stoffwechselerkrankungen und Störungen des Essverhaltens - als individuelle Angebote durchgeführt (siehe auch: **Gesundheitstraining**).

Dabei ist uns das Aktivieren der Selbstverantwortlichkeit unserer Patientinnen und Patienten zum Erreichen einer nachhaltigen Verhaltensänderung besonders wichtig.

Essen und Trinken

Mittags erhalten Sie in unserem modern eingerichteten Speiseraum mit kleinem Wintergarten ein vollwertiges Mittagessen. Für die Aufbewahrung von mitgebrachten Erfrischungsgetränken und kleineren Speisevorräten stehen Ihnen Kühlmöglichkeiten zur Verfügung. Heiße Getränke können Sie sich in der Teeküche zubereiten. Ein Wasserspender steht Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Fahrtkosten

Die Fahrtkosten für die tägliche Fahrt zwischen Klinik und Ihrem Heimatort mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit einem Kraftfahrzeug werden nach den Vorschriften des Bewilligungsbescheides Ihres Leistungsträgers monatlich rückwirkend erstattet.

Freizeitaktivitäten

Ein Schwerpunkt der Behandlung ist die Planung und der Aufbau einer sinnvollen Freizeitgestaltung. Hobbys können wieder oder ganz neu entdeckt werden. Es sind Aktivitäten in der Umgebung der Klinik und am Wohnort möglich, wie z. B. gemeinsame Ausflüge, Teilnahme an Vereinsaktivitäten, gemeinsame Besuche von Sporteinrichtungen und kulturellen Veranstaltungen (z. B. Museum). In der Klinik können Sie durch Aktivitäten in der Kreativtherapie, in Kochkursen und in den Sport- und Entspannungsangeboten zu neuen Eindrücken und Erfahrungen gelangen, die Ihren Alltag bereichern. In den Pausen können Sie in der Klinik die Bibliothek, Gesellschaftsspiele und Sportgeräte (u. a. Badminton, Tischtennis, Freiluftschach) nutzen oder die Möglichkeiten, die der Park bietet, ausschöpfen (Liegewiese, Spaziergänge, Ballspiele).

Gesundheitstraining

Unsere Angebote im Rahmen des Gesundheitstrainings befassen sich mit den Themen: Ernährung, Sport, Bewegung und Gesundheitsrisiken (z.B. Rauchen). Wir bieten Ernährungsberatung durch unsere Ernährungsberaterin an.

Auch durch Kochkurse unserer Hauswirtschafterin werden die Patientinnen / Patienten für diese Themen sensibilisiert und zu einem gesundheitsbewussteren Verhalten angeleitet.



Kleiderschrank

Sie erhalten für Ihren gesamten Aufenthalt einen Schrank, den Sie abschließen können. So können Sie ihre persönlichen Gegenstände und Materialien, die Sie in der Therapie verwenden, unterbringen (Hygieneartikel, Sportkleidung, Arbeitsblätter, Schuhe etc.).

Krankmeldung

Die tägliche Teilnahme an der Behandlung ist verpflichtend. Bei leichten Erkrankungen kommen Sie bitte in die Klinik und nutzen die Möglichkeit der Behandlung durch unsere Ärztin. Gegebenenfalls können Sie von körperlichen Anstrengungen befreit werden bzw. haben im Laufe des Tages in unseren Räumen die Gelegenheit, sich auszuruhen. Sind Sie aufgrund einer Erkrankung nicht in der Lage, die Klinik aufzusuchen, ist ein Anruf von Ihnen möglichst frühzeitig, aber spätestens bis 8:30 Uhr am ersten Tag der Erkrankung notwendig, damit wir informiert sind. Suchen Sie am selben Tag Ihren Hausarzt auf und nutzen Sie das Formular „Krankmeldung“, welches Sie bei der Aufnahme erhalten. Lassen Sie dieses vom Arzt ausfüllen und bringen es vorbei. Für den Kostenträger benötigen Sie zusätzlich eine ärztliche Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung. Die Behandlung in der Tagesreha wird für den Zeitraum Ihrer Krankschreibung unterbrochen. Bitte denken Sie daran, dass Sie nur durch eine kontinuierliche Teilnahme am Therapieprogramm einen positiven Behandlungsverlauf erreichen können.

Kunst- und Kreativtherapie

Im Rahmen der Kreativtherapie gibt es die Möglichkeit, eine Vielzahl von Gestaltungs- und Ausdrucksverfahren kennen zu lernen. Ziel ist es, eigene Fertigkeiten zu entdecken und auszubauen. Vielleicht sogar die Möglichkeit, eine neue Freizeitbeschäftigung für sich zu finden, die durch die Abstinenz entstehende Lücken füllen kann.

Je nach Indikation ist es auch möglich, über einen künstlerischen Zugang therapeutisch an sich zu arbeiten.

Mitarbeiter

Es stehen Ihnen Mitarbeiter verschiedener Berufsgruppen zur Verfügung (Bezugstherapeuten, Fachärztin, Ergo- bzw. Arbeitstherapeut/-in, Arzthelferin, Sekretärin, Hauswirtschaftlerin, Kunsttherapeutin). Sie können uns jederzeit ansprechen. Nach Ende des Tagesprogrammes ist unser Telefon auf unsere Klinik in Bensheim, die Klinik „Schloß Falkenhof“, umgeschaltet. Sie haben somit auch in den Abend- und Nachtstunden kompetente Ansprechpartner.

Medikamente

Das Einnehmen von Medikamenten sprechen Sie bitte mit unserer Ärztin ab. Dies sollten Sie möglichst früh, spätestens am Aufnahmetag bei der ärztlichen Eingangsuntersuchung klären. Damit soll die Gewährleistung einer optimalen ärztlichen Behandlung ermöglicht werden. Die Ärztin wird mit Ihnen zusammen während der gesamten Behandlungszeit den Einsatz der Medikamente überwachen und ggf. verändern bzw. auch an Fachärzte überweisen.

Wir sind eine Suchthilfeeinrichtung und manche Medikamente zählen ebenfalls zu Suchtmitteln, auch dies muss berücksichtigt werden, um einen angemessenen umsichtigen Umgang mit Medikamenten in unserem Haus zu gewährleisten.

Mobiltelefone

Wenn Sie Ihr Mobiltelefon in die Klinik mitbringen, bewahren Sie das Gerät sicher in Ihrem Spind auf. Während der Therapiezeit muss das Handy ausgeschaltet sein. Haben Sie dringende Anrufe zu tätigen, können Sie dies in den Pausen in den dafür vorgesehenen Räumen erledigen. Jedoch soll das Telefonieren die Therapiezeit nicht verkürzen und stören.

Parksituation

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mit denen die zentral gelegene Klinik aus allen Städten des Rhein-Main-Gebiets gut zu erreichen ist. Im Umfeld der Klinik stehen nur wenige Parkmöglichkeiten zur Verfügung.



Rauchen / Raucherentwöhnung

Die Klinik ist rauchfreie Zone. Während der Therapiemaßnahmen ist das Rauchen nicht gestattet. Bitte rauchen Sie nur an dem dafür vorgesehenen Ort im Außenbereich. Sie befinden sich in einer Rehabilitationseinrichtung, bitte versuchen Sie das Rauchen einzuschränken, ganz im Sinne Ihrer eigenen Gesundheit. Für alle interessierten Patientinnen und Patienten, die während ihrer Therapie mit dem Rauchen aufhören wollen, bieten wir individuelle Hilfestellung an.

Ruhepausen

Zwischen den einzelnen therapeutischen Veranstaltungen haben Sie Zeit, sich auszuruhen, ebenso nach dem Essen in der Mittagspause. Dafür stehen Ihnen in unserem Haus verschiedene Plätze zur Verfügung. Ruheliegen sind im Haus verteilt, im Medienraum stehen Ihnen Ruhesessel und eine Bibliothek zur Verfügung. Eine Terrasse und der Garten können bei gutem Wetter genutzt werden. Wir bitten Sie, während der Ruhezeiten Rücksicht auf Ihre Mitpatienten zu nehmen und die Ruhezeit einzuhalten.

Rückfall

Ein Rückfall ist häufig ein Hilferuf, vielleicht haben Sie oder wir etwas in der bisherigen Therapie zu wenig berücksichtigt. Wir sehen den Rückfall als eine Chance. Entscheidend dabei ist, dass Sie mit uns ins Gespräch kommen. Außerhalb unserer Dienstzeiten stehen die Mitarbeiter der Klinik „Schloß Falkenhof“ für Sie unter 06251/1020 zur Verfügung.

Seelsorge

Unser Klinikseelsorger bietet regelmäßig Gruppengespräche an. Er steht auch für Einzelfragen gerne zur Verfügung.

Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen sind wichtig für den Erhalt und die Festigung der Abstinenz. Sie leisten als Ansprechpartner einen wichtigen Beitrag im Suchthilfesystem. Schon vor, aber spätestens während der Maßnahme sollten Sie regelmäßig an einer wohnortnahen Selbsthilfegruppe Ihrer Wahl teilnehmen. Unsere Behandlungszeiten ermöglichen Ihnen dies. Jeden Mittwoch findet um 18.00 Uhr eine Informationsgruppe des Kreuzbundes statt. Neben der Vorstellung des Kreuzbundes bietet auch die Alkohol- und Suchthilfe e. V. zu bestimmten Terminen Informationsgruppen im Haus an.

Sport

Sportangebote sind im Therapieplan fest eingebunden. Die Kurse ansehen Sie im Behandlungsplan und an unserer Info-tafel in der Klinik. Zweimal wöchentlich findet ein Sportangebot statt. Die Teilnahme besprechen Sie mit Ärztin/Bezugs- und Sporttherapeuten.

Sport ist ein wichtiger Bestandteil einer Rehabilitationsmaßnahme. Bewegung hält den Körper fit und fördert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Ihr individuelles Sportprogramm wird auf Ihre körperliche Verfassung abgestimmt. Außerdem begrüßen wir sportliche Aktivitäten im Rahmen der Freizeitgestaltung (Spaziergänge, Tischtennis usw.; siehe Freizeitaktivitäten).

Suchtmittel

Die Klinik ist eine suchtmittelfreie Zone. Wir möchten Sie unterstützen, eine Voraussetzung für eine zufriedene Abstinenz zu schaffen. Dies ist nur in einem suchtmittelfreien Bereich möglich. Das Mitbringen und der Konsum von Suchtmitteln ist verboten. Wir führen regelmäßig Alkoholtests und Drogenscreenings über die Atemluft oder den Urin durch. Bitte beachten Sie: Medikamente, die Sie während der Therapie einnehmen, müssen mit den Ärzten der Klinik abgestimmt sein.

Suchttelefon

Das Suchttelefon ist rund um die Uhr besetzt. Wählen Sie die kostenfreie Rufnummer:

0800 8877600

Tageszeitung

Wir haben eine Tageszeitung abonniert. Sie können sich schon morgens bei Ihrer Ankunft auf den „aktuellen Stand der Dinge“ bringen.

Meine Notizen



Was Sie vor der Aufnahme klären sollten

Falls Sie in fachärztlicher oder hausärztlicher Behandlung sind, sorgen Sie bitte

- > für das Überleiten der ärztlichen Befunde der letzten Wochen.
- > Bitte kommen Sie nach einer abgeschlossenen Entgiftung in unsere Klinik.
- > Bringen Sie einen aktuellen EKG-Befund zur Aufnahme mit.
- > Falls ein Sozialbericht nicht vorliegt, benötigen wir einen ausführlichen Lebenslauf und eine Beschreibung Ihrer Suchtentwicklung und Ihrer Behandlungsziele.

Kostenzusage des Leistungsträgers

In der Regel sind die Rentenversicherungen zuständig für die Kostenübernahme. Bitte klären Sie in Ihrem eigenen Interesse die Zuständigkeit mit Ihrer Beratungsstelle oder wenden Sie sich direkt an uns.

Bitte klären Sie im Vorfeld Ihre Ansprüche auf Übergangsgeld oder Krankengeld. Besprechen Sie sich bitte mit der Sie überweisenden Stelle oder rufen Sie uns bei Unklarheiten an.

Selbstzahler sollten sich vor Behandlungsbeginn direkt mit unserem Sekretariat oder ihrer überweisenden Stelle zur Klärung der Kostenübernahme in Verbindung setzen.

Ihr Team der Tagesreha



Fachklinik „Am Birkenweg“

Birkenweg 17, 64295 Darmstadt

Internet www.tagesrehabilitation.de

E-Mail tagesrehabilitation@caritas-darmstadt.de

Telefon 06151/13037-0

Träger: Caritasverband Darmstadt e. V.

Heinrichstraße 32 A, 64283 Darmstadt

Internet: www.caritas-darmstadt.de

Mitglied im:



Suchthilfeverband
der Caritasverbände
in Hessen