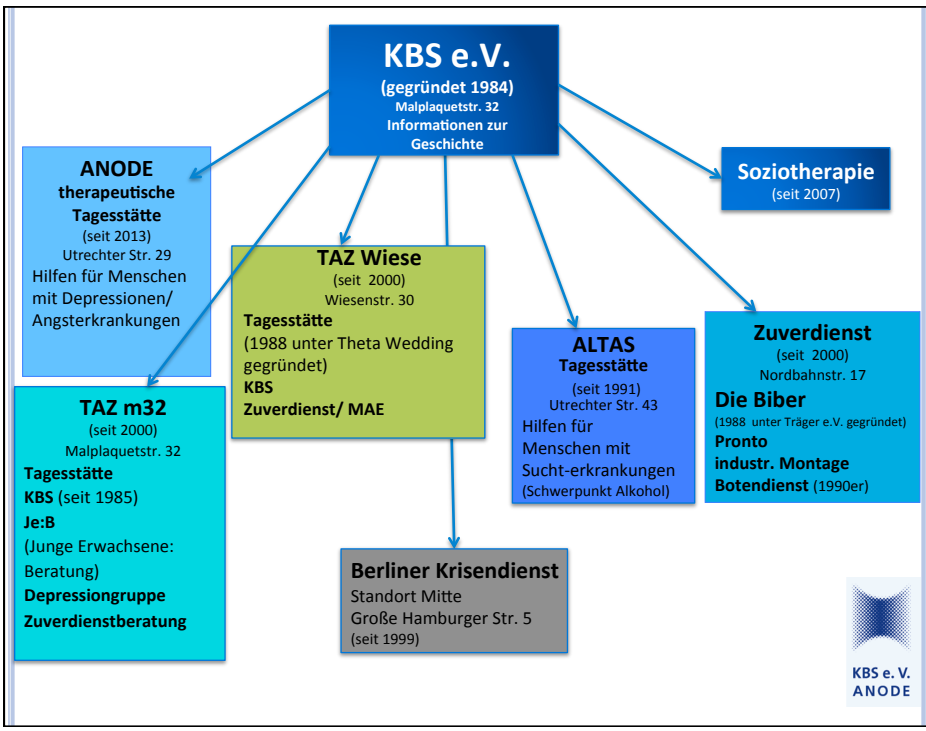
KBS e. V.

KBS e. V.
ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

1



KBS e. V.
ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

2

6 JAHRE

ANODE-THERAPEUTISCHE HILFEN

DIE THERAPEUTISCHE TAGESSTÄTTE: ZUR BEFÄHIGUNG DER SELBSTBESTIMMTEN SOZIALEN TEILHABE UND PERSPEKTIVENFINDUNG

Nicolas Poss,
Leiter der ANODE, KBS e.V.
Ergotherapeut, B.Sc.
n.poss@kbsev.de

KBS e. V.

INHALT

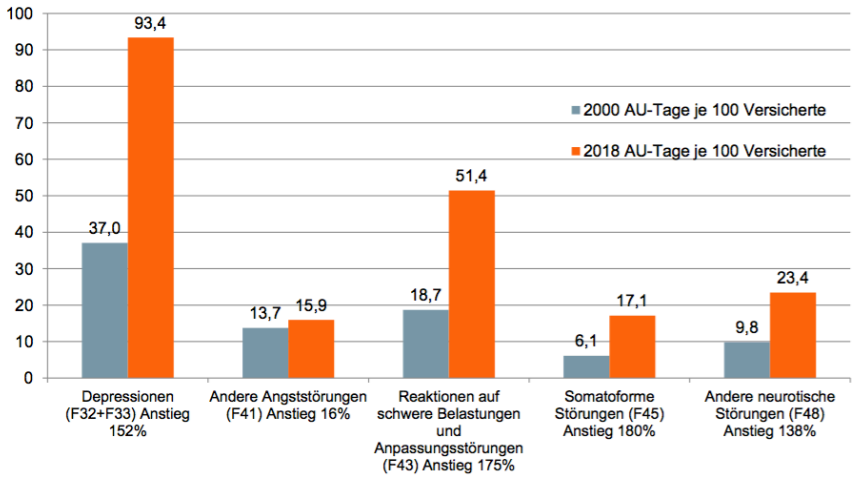
- Zahlen zum ANODE Hintergrund „DAK Gesundheitsreport“
- Psychosoziale Unterstützung bei Vermittlungshemmnissen
- Prozessmodell der Bedarfsorientierung
  - CMOP: Modell der Betätigungsperformanz
  - COPM: Assessment zur Bedarfsanalyse
  - Evaluation: Zufriedenheit & Handlungskompetenz
  - Peergroups zur Modulentwicklung
  - COPM -> BRP = Zielerstellung + Vorgehensplanung
- Modulkonzept/Beispiel
- ANODE Wochenplan
- Therapeutischer Prozess/ ICD-10 Diagnosen
- Fazit
- Teilnehmerbefragung
- Literatur (Auswahl)

Kommen Sie gerne vorbei!

KBS e. V.
ANODE

ANODE! WARUM?

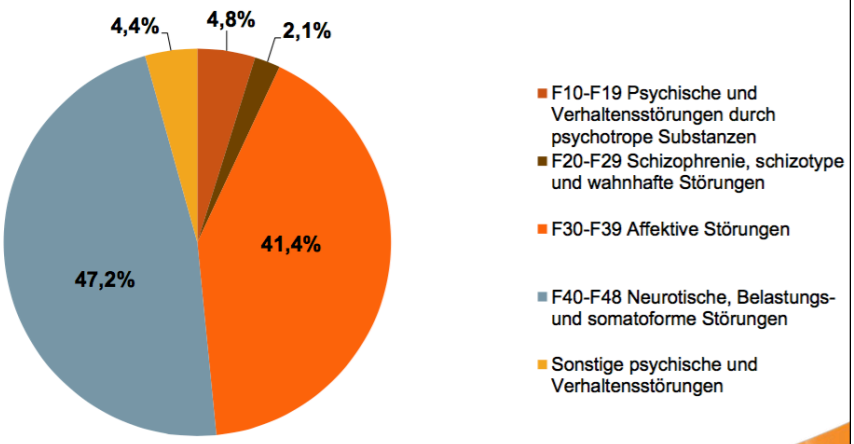
Fehltage: Einzeldiagnosen 2018 gegenüber 2000



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2000-2018

7

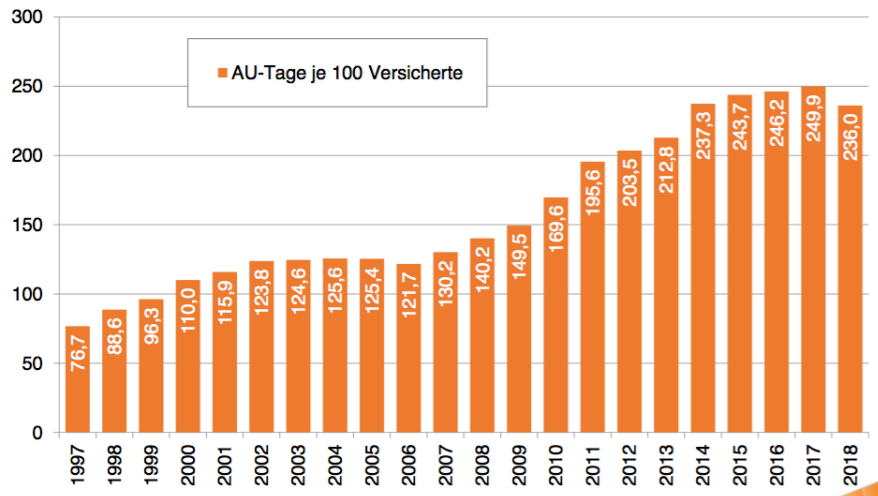
Dominanz der Fehltage von neurotischen und affektiven Störungen (2018)



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2018

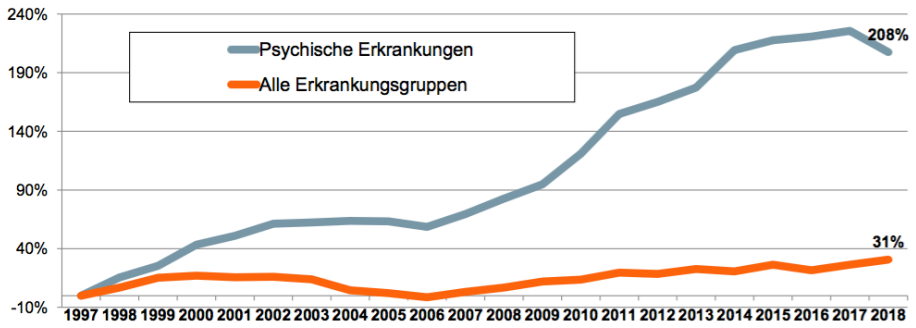
4

Psychische Erkrankungen 1997-2018: Anstieg Fehltage und Krankheitsfälle



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 1997-2018

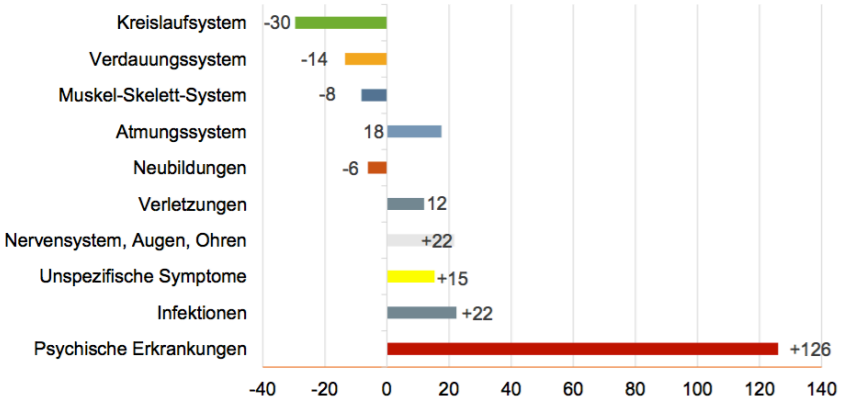
Anstieg der Fehltage: Psychische Erkrankungen im Vergleich zu den Fehltagen insgesamt



- Die Zunahme der Arbeitsunfähigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen ist seit Jahren die bei Weitem auffälligste Entwicklung im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen.

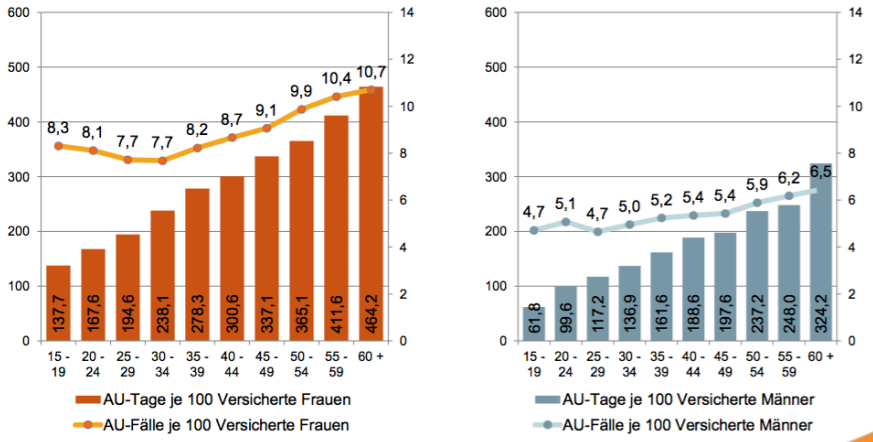
Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 1997-2018

Das Krankenstandgeschehen insgesamt: Fehltage 2018 im Vergleich zu 2000



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2000-2018

Fehltage und Krankheitsfälle für psychische Erkrankungen nach Alter und Geschlecht (2018)



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2018

Psychosoziale Angebote zur Stabilisierung und Perspektivenfindung

Wir unterstützen bei Lebenskrisen/psychischen Belastungen/ sozialer Isolation

Teilhabe am…

sozialem Leben

Sozial-gesetze

Arbeits-leben

Was?
- Beratung/ambulante Hilfen
- Gesundheitsförderung/Reha
- Begleitung/Vermittlung etc.
- Stabilisierung
- Therapie
- Arbeitstherapie
- Belastungserprobung
- Kommunikationstraining

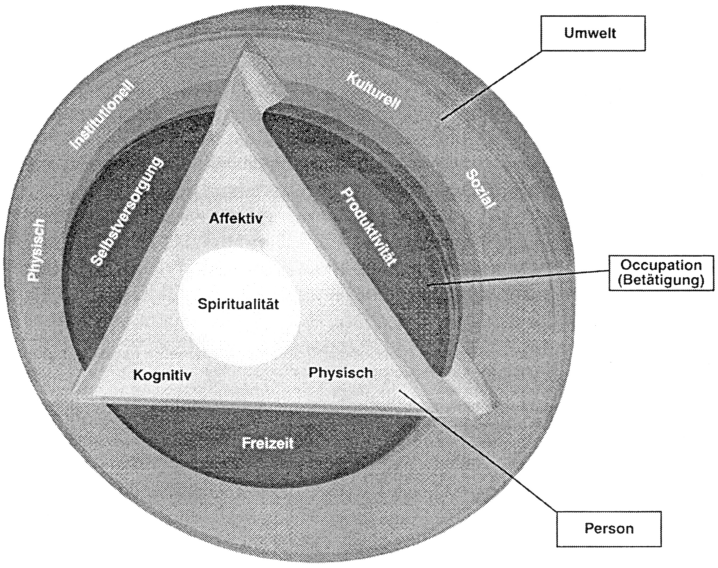
Ganzheitliche Förderung der Gesundheit notwendig für…
Arbeit, Lebensqualität, Zufriedenheit, Autonomie, Lebenssinn, Zukunfts-perspektive

- Erwerbsfähigkeit
- Qualifizierung
- Ausbildung
- Arbeitsförderung
- Arbeitstraining
- Rehabilitation

Im KBS e.V.: Tel.: 030/400599-0
- Therapeutische Tagesstätten
- Soziotherapie
- Zuverdienst für psychisch kranke Menschen
- Kontakt-und Beratungsstellen
- Berliner Krisendienst

KBS e. V.

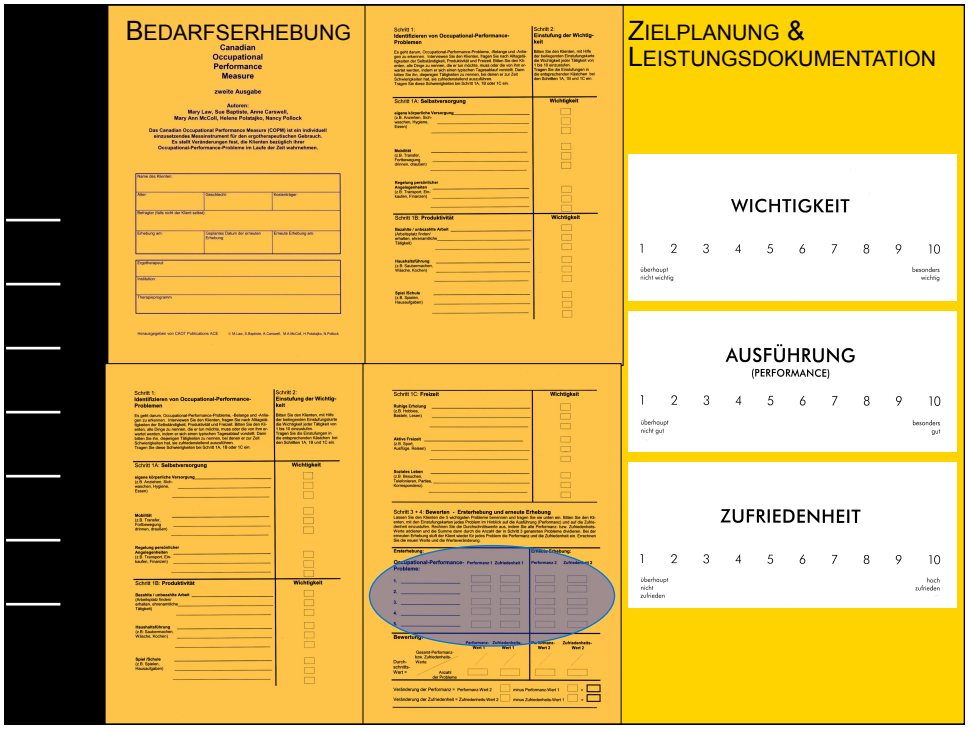
Nach dem ganzheitlichen Modell und Assessment: canadian Model of Occupational Performance (CMOP)



KBS e. V. ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

13



COPM EVALUATION
FÜR BTHG LEISTUNGSDOKUMENTATION

Anliegen/ Probleme	2.3.16 Wichtigkeit	2.3.16 Performanz 1	Zufriedenheit 1	2.9.16 Performanz 2	Zufriedenheit 2
Zuverdienst beginnen	10	5	4	7	8
Finanzen regeln	10	4	1	6	5
Tischtennis spielen	10	4	6	5	3
Beziehungs-pflege	10	1	4	6	10
Ruhige Erholung	8	3	5	8	7
Performanz 1: 17:5 = **3,4** **Zufriedenheit 1:** 20:5 = **4**				**Performanz 2:** 32:5 = **6,4** – 3,4 = **3 Veränderungswert** **Zufriedenheit 2:** 33:5 = **6,6** – 4 = **2,6 Veränderungswert**	

Erhebungsabstand ca. 6 – 12 Monate

KBS e. V. ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

17

Zielerstellung und Vorgehensplanung: COPM → BRP

Lfd. Nr. der Ziele	I. Ziele im Lebensfeld Selbstversorgung/Wohnen	K
1	Frau S. geht regelmässig um 24:00 ins Bett und schläft mit Entspannungs CD ein.	
2	Frau S. trägt ihre Kleidung mindestens einen Tag bevor sie gewaschen wird. (Waschzwang)	
3	Frau S. ernährt sich Gesundheitsbewusst. (Müsli, Mittagessen)	
4	Frau S. sortiert ihre Dokumente selbstständig und stellt die Ordner in das dafür installierte Regal.	

Lfd. Nr. der Ziele	II. Ziele im Lebensfeld Tages-, Freizeit- und Kontaktgestaltung	K Fortsetzung
1	Frau S. fährt im Sommer mit dem Fahrrad zu verschiedenen Aktivitäten ihrer Wahl.(Einkaufen, Bank, [redacted] Park, Museum)	
2	Frau S. geht besonders am Wochenende zu verschiedenen Freizeit/Kulturgruppen und lernt neue Menschen kennen oder vertieft bestehende Kontakte (Yoga, Handarbeit, Garten, Bowling, Politik)	
3	Frau S. verreist zu Bekannten in Deutschland	

	Indikatoren zu I.
1	Frau S. führt regelmäßig abends, von der ANODE, gelernte Entspannungstechniken durch um ihre Schlafstörungen zu verringern und am vormittag Gruppen wahrzunehmen
2	Frau S. wirkt im Rahmen der ANODE entspannter und geduldiger und nimmt Abstand von ihren Ängsten/ Zwängen. Säubert regelmässig ihre Wohnung
3	Frau S. kommt regelmässig in die ANODE und nutzt die Anregungen zur selbstständigeren, aktiven Lebensführung.
4	Frau S. trennt sich von nicht benötigten Dokumenten um einen besseren Überblick zu bekommen. Frau S. plant mit Unterstützung ein Büroregal.

	Indikatoren zu II.
1	Frau S. tauscht im M32 ihr zu großes Fahrrad gegen ein kleineres Fahrrad aus. Frau S. fährt mit dem Fahrrad zu den Angeboten in der ANODE. Frau S. nimmt an Freizeitgruppen und Kompetenzgruppen zuverlässig teil.
2	Frau S. entwickelt eine neue Freundschaft zu einer Teilnehmerin und unternimmt mit ANODE Teilnehmern verschiedene Unternehmungen am Wochenende. Frau S. ist [redacted] und nutzt die kulturellen Angebote.
3	Frau S. bindet Blumenkränze zu kulturellen Festen und dekoriert ihre Wohnung damit ansprechend. Frau S. führt [redacted] in Berlin und Brandenburg durch.

	Vorgehen *) zu I.
1	Frau S. nimmt an Entspannungs-/Bewegungs-/Achtsamkeits-und Gesprächsgruppen teil.
2	Frau S. hat die Möglichkeit in den Gruppen die anderen Teilnehmer näher kennenzulernen.
3	Frau S. nimmt an der Ernährungsgruppe teil um ihre Handlungsplanung und Durchführung auszubauen.
4	Frau S. ordnet mit Hilfe der ANODE die wichtigen von den unwichtigen Dokumenten. (Self-Management) Bei Bedarf Hausbesuche zur Unterstützung

	Vorgehen zu II.
1,3	Frau S. nimmt an Sportgruppen teil. Frau S. nimmt an den Freizeitgruppen: Aussenaktivität, Bewegung und Freizeit, Kulturelle Vielfalt
2	Frau S. nimmt an kreativen und handwerklichen Manufakturgruppen (Urban- Gardening) teil.

KBS e. V. ANODE

18

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

Bedarfe in Peergroups zur Modulentwicklung clustern

Selbstversorgung

Essen/ Einkaufen A	Behörden/ Finanzen/ Wohnen B	Körperpflege C	Self-Management D	Mobilität E
- Täglich frühstücken, Ehls3;26.1.18 - Mehr kochen und backen, Ho3;13.7.17 - Alkoholkonsum reduzieren, Ho4;13.7.17 - gesunde Ernährung, Sche3;20.2.18 - warmes Essen kochen, Schu2; 14.11.17 - geregelte Mahlzeiten, Tho4;20.4.17	- Finanzielle Hilfen kennen/organisieren Ad1;11.7.17 - Wohnsituation/Zukunft mit dem Sohn klären, Ad4;11.7.17 - Wohngeld neu beantragen, Be4;17.1.18 - Umgang mit dem Job Center, Dam1;22.2.17 - Schwerbehinderungs-antrag neu stellen, Er5;25.10.17 - Regelung persönlicher Angelegenheiten, Ho2;13.7.17 - Neue Betreuung; Kl1;15.12.17 - größere Wohnung finden, Öz1;31.1.18 - Finanzen, Sa3;6.3.18 - Kanzlei abwickeln, Sa4;6.3.18 - Behördenangelegenheiten, Sche1;20.2.18 - Geldeinteilung, Sche4;20.2.18 - Korrespondenz (Briefe öffnen und beantworten), Tho1;20.4.17	- 5 Kg abnehmen (gesunde Ernährung und Bewegung), Ehls5;26.1.18 - Regelmäßig duschen, Er4;25.10.17	- Eine Psychotherapie besuchen, Ad2;11.7.17 - Deutschkenntnisse verbessern, (z.B. Lesen), Ad3;11.7.17 - Frühwarnzeichen einer depressiven Episode erkennen, Be1;17.1.18 - Nachdenken über Auslöser der Depression, Be3;17.1.18 - Mit dem Hund regelmäßig Gassi gehen, Dam3;22.2.17 - Termine pünktlich wahrnehmen, Dam4;22.2.17 - Die Nacht durchschlafen, Er3;25.10.17 - Schlaf-Wachrhythmus, Ge2;5.3.18 - PC-Benutzung regulieren/reduzieren, Ha2; 14.3.18 - Termine ohne Stress wahrnehmen, Ha1;20.10.17 - Am Tag wach bleiben, Ha2;20.10.17 - 1 Tag/1 Woche von Verpflichtungen freihalten, Ha3;20.10.17 - Selbstständig zu Terminen gehen, Kal2;9.1.18 - Mehr Zeit in der eigenen Wohnung verbringen, Kal5;9.1.18 - Arztbesuche, Kl2;15.12.17 - Morgens aufstehen, Sa5;6.3.18 - Ruhige Erholung, freie Zeit einplanen, Sche2;20.2.18 - Entrümpeln (sortieren, wegscheißen, verkaufen), Tho2;20.4.17 - Termine wahrnehmen, Til4;17.1.18 - Termine planen, Til3;17.1.18 - Einschlafen, Til1;17.1.18	

Freizeit/Interessen

Soziales Leben F	Ruhige Freizeit G	Aktive Freizeit H
- Mehr Vertrauen von der Familie, Be2;17.1.18 - Soziale Kontakte pflegen, Ehls2;26.1.18 - Mehr Soziales Leben, Dam5;22.2.17 - Mit dem Ehemann was unternehmen, Er1;25.10.17 - Die Mutter in der Türkei besuchen, Er2;25.10.17 - Abschied von der ANODE, Ge3;5.3.18 - Abgrenzung von der Mutter, Ge4;5.3.18 - Soziale Kontakte, Ge5;5.3.18 - Mehr soziale Kontakte (Familie, Freunde), Ha5;14.3.18 - Beziehungspflege, Ha4;20.10.17 - Soziale Kontakte pflegen, Ho5;13.7.17 - Soziale Kontakte (Partner, Freunde), Kal3;9.1.18 - ausgeglichene Partnerschaft, Kl3;15.12.17 - Besuch empfangen können, Lu4; 24.3.17 - Beziehungen pflegen, Schu4;14.11.17 - Soziale Kontakte pflegen, Tho3;20.4.17 - Kommunikation in der Partnerschaft, Til2;17.1.18	- Erholungsmöglichkeiten finden, Ha4;14.3.18 - Übungen für Körper und Seele, Kal1;9.1.18 - Pappmachee bearbeiten, Kl4;15.12.17 - Handarbeiten (Stricken, Häkeln etc.), Schu3;14.11.17	- Sportgruppe besuchen, Ad5;11.7.17 - Einmal wöchentlich Sport treiben, Be5;17.1.18 - Mehr Sport treiben (z.B. Fahrrad), Ha3;14.3.18 - „Wii Sport", Ha5;20.10.17 - Teilnahme am Tanzworkshop, Lu3;24.3.17 - Freizeitaktivitäten durchführen (Billard, Tischtennis etc.), Lu5;24.3.17 - dreimal wöchentlich ins Fitnessstudio gehen, Öz2;31.1.18 - Tischtennis spielen, Öz4;31.1.18

Produktivität

Erwerbsarbeit I	Haushaltsführung J	Kinder K
- Eine Arbeit durchführen, Dam2;22.2.17 - Mini-job suchen, Ge1;5.3.18 - Praktika für die berufliche Zukunft, Kal4;9.1.18 - Praktikum für die berufliche Zukunft, Kl5;15.12.17 - geringfügige Beschäftigung finden, Lu2;24.3.17 - Zuverdienst 5Std (mehr Stunden arbeiten), Sche5;20.2.18 - Minijob/Zuverdienst finde, Öz3;31.1.18 - Arbeitsperspektive entwickeln, Tho5;20.4.17	- Ordnung in der Wohnung beibehalten, Ehls1;26.1.18 - Grundreinigung der Wohnung 1x/Woche, Ehls4;26.1.18 - Ordnung in der Wohnung, Ha1;14.3.18 - Wohnung bewohnbar halten, Ho1;13.7.17 - Reinigung der Wohnung, Lu1;24.3.17 - Reinigung der Wohnung (Unterstützung „organisieren"), Öz5;31.1.18 - Ordnung und Haushalt, Sa1;6.3.18 - Ordnung in der Wohnung halten, Schu1;14.11.17 - Haushaltsführung, Schu5;14.11.17 - Haushaltsführung, Til5;17.1.18	- Kontakt zu Kindern, Sa2;6.3.18

KBS e. V. ANODE

19

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

Modulbsp.
Selbstversorgung: Ernährung

COPM Bedarfsanalyse der Peergroups:

- Frühstück nach eigenem Geschmack vorbereiten, Zunehmen
- Mit Freunden frühstücken
- Freunde zum Frühstück einladen
- Einkaufen: Müsli, Eier, Avocado, Brötchen
- regelmäßiges, gesundes Essen

- ERNÄHRUNG: Frühstück im Modul (8-10 Wochen)
  - Frühstücksideen sammeln
  - TS hilft materiell, Umsetzung vor Ort, Klienten kaufen ein, bereiten vor, große reichhaltige Tafel
  - Austausch Probieren. Wirkung
- Dann nächste 8 Wochen nur wenig materielle Hilfe TS
  - Für gemeinsame Brötchen, Rührei etc.
  - TN sollten ihre Favoriten mitnehmen und in ihren Läden kaufen
- Empowerment: nur Räumlichkeiten der ANODE, Kaffee
- Frühstückseinladung zu Hause. Ziel erreicht!

KBS e. V. ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

23

MODULE SIND...

- ausgerichtet an persönlichen Lebenswelten/therapeutischen Ansätzen
- mit sinnvollen, aktuellen und modernen Therapiemitteln/inhalten umgesetzt.
- Erste Einheit/Woche: Sensibilisierung der Thematik:
  Austausch zur individuellen Problematik, Barrieren, Förderfaktoren, Anliegen
  Abschlussreflexion: Hilfreich? Was gefehlt? Anregungen, was weiter notwendig?
- inhaltlich von Teilnehmern bestimmt/ konkretisiert
- Empowerment oder angeleitet (Experte und/oder Therapeut)
- geschlossen oder offen
- je nach Konzept mit unterschiedlicher Teilnehmerzahl geplant
- 4 bis 10 Wochen lang, dann Wechsel der Thematik
- 1 bis 4 Stunden lang
- u.a. Kompetenz- oder Problemzentriert
  und weitere...

KBS e. V. ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

24

ANODE: Dynamisch wechselnder Wochenplan

	MO	DI	MI	DO	FR
Öffnungszeit	09:00 - 16:00	10:00 - 17:30	10:00 - 17:30	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00
08:30					
09:00					
09:30					ARBEITSTHERAPIE & BELASTUNGSERPROBUNG ab 8.2.- max. 09:15-12:00
10:00				Gesprächsgruppe 10:00-11:30	
10:30			Start in den Tag: Frühstück 02.10. - 13.11. 10:30-12:30		
11:00		Entspannungsmodul 11:00-12:30 ab 01.10.- 12.11.			
11:30					
12:00					
12:30			Putzaktion 12:30 - 15:30		
13:00					
13:30	Gesprächsgruppe 13:30-15:00	Naturerlebnis Kleingarten 13:30-16:30 ab 2.4.19		Selfmanagement Entrümpelung 27.6.-31.10.19 13:30-15:30	13:30 Treffpunkt ANODE bei Bedarf
14:00					Sport-Bowlingtraining 04.10. - 18.10. 14:00-15:30 Im Real Center
14:30					
15:00			Empowerment Do it yourself 15:30-17:00 7.8.-16.10		
15:30					
16:00					
16.30					
17:00					
Öffnungszeit	09:00 - 16:00	10:00 - 17:30	10:00 - 17:30	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00

plus Bezugsbetreuung, PTL, Themenabend…

KBS e. V. ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

THERAPEUTISCHER PROZESS
(VEREINFACHT DARGESTELLT)

Diagnose (ICD-10: F30/F40/F60/F90)/Beratung

↓

Symptome/Störungen/COPM-ICF

↓

Module, Einzelkontakt:
Traumata/Trigger/Barrieren/
Bearbeitung/Ressourcen

↓

Reflexion

↓

Befähigung und Teilhabe am selbstbestimmten sozialen Leben

KBS e. V. ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

TEILNEHMERBEFRAGUNG ZUSAMMENFASSUNG VON 8 TN

- **Was bedeutet die ANODE für Sie?**
  - „Ort wo ich mich aufgehoben fühle“
  - Stärkung der sozialen Kontakte, Spaß haben, neues lernen.
  - Unterstützung bei Problemen im Leben (Wohnung etc.)
  - Erfahrung einer gewissen Normalität
  - Für mich zugeschnitten
  - Wochenendgestaltung mit anderen Teilnehmern
  - Tagesgestaltung/ Struktur
  - Entlastung
  - Therapie
  - Interessenaktivierung
  - Motivation/ Antrieb
  - Stabilität
  - An sich arbeiten

KBS e. V.
ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

27

TEILNEHMERBEFRAGUNG ZUSAMMENFASSUNG VON 8 TN

- **Was hat sich seitdem für Sie verändert?**
  - Mehr soziale Kontakte/gemeinsame Unternehmungen
  - Sicherer Umgang im Kontakt aufnehmen und mit neuen Personen
  - Weniger Ängste/Grübeln/Traurigkeit, gehe öfter raus
  - Mit schwierigen/schmerzhaften Erfahrungen umgehen können
  - Mich besser reflektieren und kennenlernen
  - PTLA – Perspektivenwechsel ermöglichen
  - Bessere Struktur:
    - Tag/Termine selbstständig planen/durchführen
  - Freie Meinung zu äußern
  - Achte mehr auf mich
  - Selbstbewusster
  - Ehrenamt
  - Gesünderer Lebensstil

KBS e. V.
ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

28

TEILNEHMERBEFRAGUNG ZUSAMMENFASSUNG VON 8 TN

- **Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**
  - Autonomie/eigene Bedürfnisse leben
  - Eine Verlängerung der ANODE
  - Weniger Abhängigkeitsgefühle/mehr Abgrenzung
  - Selbstwert
  - Ansprüche reduzieren
  - Selbstständigkeit
  - Emotionale und allgemeine Stabilität
  - Soziale Kontakte/Mit Freunden etwas unternehmen
  - Partnerschaft/besseres Familienleben/Urlaub
  - Gesundheit
  - Mut zum Leben
  - Arbeit/Ausbildung

KBS e. V. ANODE

FAZIT

ANODE gibt Impulse zur Befähigung der eigenständigen Alltagsorganisation

ICF: Teilhabe und Partizipation

Modelle anwenden – Wirksamkeit evaluieren z.B. für BTHG

Standardisierte Hilfskonzepte erstellen

Neue Konzepte entwickeln und umsetzen

Anliegen der Klienten (Peergroups) in die Module einbeziehen

Empowerment und Autonomie

Wirkung beim Klienten (Verbesserung der Lebensqualität)

KBS e. V. ANODE

LITERATUR (AUSWAHL)

- APK (Aktion Psychisch Kranke); Schmidt-Zadel, R.; Kunze, H. (Hrsg.) (2004): Die Zukunft hat begonnen. Personenzentrierte Hilfen- Erfahrungen und Perspektiven. Bonn: Psychiatrie- Verlag.
- Garnier, K. von; Stamm, T. A.; Ewert, T.; Stucki, G. (2006): Anwendung der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) in der Ergotherapie. Ein Fallbeispiel. ergoscience, 1, 1-7.
- Jerosch-Herold, C.; Marotzki, U.; Hack, B.M.; Weber, P. (Hrsg.). (1999): Konzeptionelle Modelle für die ergotherapeutische Praxis. Berlin: Springer-Verlag.
- Kubny-Lüke, B. (2007): Lebenswelt und alltagsorientierte Ergotherapie in der Psychiatrie. Ergotherapie & Rehabilitation, 46 (6), 5-9.
- Law, M.; Baptiste, S.; Carswell, A.;McColl, M. A.; Polatajko, H.; Pollock, N. (Hrsg.). (1999): Canadian Occupational Performance Measure. Ottawa, Ontario: COAT Publications ACE.
- Marotzki, U. (2004): Zwischen medizinischer Diagnose und Lebensweltorientierung.

  Eine Studie zum professionellen Arbeiten in der Ergotherapie. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag.
- Marotzki, U.; Jerosch-Herold, C.; Hack, B. M. (Hrsg.). (2002): Ergotherapeutische Modelle praktisch angewandt. Eine Fallgeschichte - vier Betrachtungsweisen. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Polatajko, H. J.; Townsend, E. A. (2007): Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-Being, & Justice Through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE
- Poss, N. (2009): Ergotherapeutische Angebote in der teilstationären Versorgung – Theorie und Praxis. Bachelor Arbeit im Studiengang Ergotherapie. Berlin: Alice- Salomon Hochschule.
- Quindel, R. (2004): Zwischen Empowerment und sozialer Kontrolle. Das Selbstverständnis der Professionellen in der Sozialpsychiatrie. Bonn: Psychiatrie- Verlag.

KBS e. V. ANODE

Nicolas Poss, Ergotherapeut B. Sc.

32

VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE!

Kommen Sie gerne vorbei!

Die Tagesstätte-
Ein soziales Trainingszentrum!?
Ein soziales Teilhabezentrum!?

ANODE 6 Jahre

Bei Fragen:
ANODE, KBS E.V.
Nicolas Poss, Berlin
Ergotherapeut B.Sc.
n.poss@kbsev.de
http://www.kbsev.org/web/tagesstaette-anode.php

KBS e. V.