

herzenslust! 



Jahresprogramm 2017

Kontakt

Bei Fragen zu Herzenslust, zu den angebotenen Trainings und Fachveranstaltungen oder zu Möglichkeiten, dich engagieren zu können, wende dich bitte an:

Oliver Schubert

Fon 0221 925996-19

oliver.schubert@nrw.aidshilfe.de

Marcel Dams

Fon 0221 925996-24

marcel.dams@nrw.aidshilfe.de

Um regelmäßig aktuelle Informationen rund um das Thema schwule Prävention von und mit Herzenslust zu erhalten, informiere dich einfach auf herzenslust.de und abonniere unseren Newsletter.

Liebe Leser*innen,

Herzenslust ist das landesweite Präventionsprojekt für Schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben. Wir informieren und beraten schwule, bisexuelle, queere und trans* Jungs und Männer zu HIV, anderen sexuell übertragbaren Infektionen [STI] und Safer Sex. Wir thematisieren Risiken und Schutzmöglichkeiten, damit man[n] eine aufgeklärte, eigenverantwortliche Entscheidung über das eigene Verhalten treffen kann und der Spaß am Sex nicht verloren geht.

Die Grundlage unserer Arbeit bildet die Akzeptanz unterschiedlicher Lebensstile und queerer Lebensentwürfe. Dies hört auch an der Bettkante, an der Tür zur Sauna oder im Cruising-Setting nicht auf. Ob es nun um verschiedene Sexpraktiken, unterschiedliche Safer-Sex-Strategien oder auch das Thema Lust und Rausch geht: Entscheidend ist, diese Themen besprechbar zu machen und differenzierte Präventions- und Beratungsangebote zu schaffen, denen eine vorurteilsfreie Haltung zugrunde liegt.

Nur so kann eine zeitgemäße Prävention unserer ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen für und mit unseren Zielgruppen erfolgreich umgesetzt werden. Coming-out oder Älterwerden, die Beachtung szenespezifischer Unterschiede sowie der sensible Umgang mit verschiedenen kulturellen Hintergründen bilden weitere Grundlagen unserer Präventionsarbeit. Nur wer in seinem Umfeld nicht diskriminiert, stigmatisiert und kriminalisiert wird, hat beste Voraussetzungen, sich mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen.






Prävention ist in den vergangenen Jahren vielfältiger geworden. Die Safer-Sex-Botschaften, wie „Ficken mit Gummi“ oder „Beim Blasen raus bevor’s kommt“ sind in der HIV-Prävention bewährt. Kondome können ein Ansteckungsrisiko mit anderen STIs verringern. Daneben gibt es gibt es längst weitere Schutz- und Präventionsstrategien wie „Schutz durch Therapie“, Test- und Beratungsangebote, die Einnahme von Medikamenten unmittelbar nach einem Infektionsrisiko [Postexpositionsprophylaxe, kurz PEP genannt] oder die Präexpositionsprophylaxe [PrEP]. Im Mittelpunkt einer zeitgemäßen Prävention stehen nach wie vor Aufklärung, Information und Beratung für ein effektives und möglichst vielfältiges Risikomanagement. Immer deutlicher wird beispielsweise, dass die PrEP einen Schutz vor HIV ermöglicht und eine Alternative für die sein kann, die mit Kondomen nicht zurecht kommen, denen es schwerer fällt diese regelmäßig zu nutzen oder die sich für Sex ohne Kondom entschieden haben.

Aber auch STI-Checks spielen eine wichtige Rolle für ein gutes Risikomanagement. Wer Sex hat, dem empfehlen wir, sich regelmäßig auf HIV und andere STIs checken zu lassen. Wer viel Sex hat, dem empfehlen wir, sich öfter checken zu lassen.






Herzenslust versteht sich nach wie vor als innovatives Präventionsprojekt, greift aktuelle Trends in der Szene auf und sucht immer wieder neue Wege in der HIV- und STI-Prävention. Somit bilden die Vernetzung und der fachliche Austausch der Akteur*innen vor Ort weitere zentrale Elemente unserer Arbeit. Um dies zu ermöglichen und dem sich kontinuierlich verändernden medizinischen Wissensstand gerecht zu werden, haben wir vielfältige Trainingsangebote für ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter*innen entwickelt.

Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme an unseren Trainings und Fachveranstaltungen im Jahr 2017. Einladungen und Ausschreibungen mit ausführlicheren Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen werden wir ca. vier Wochen vorher per Mail oder per Post versenden.



-  28. Januar 2017 [verlegte Veranstaltung aus 2016]
-  10.00 bis 17.00 Uhr
-  Fachtreffen Gayromeo Health-Support und Health-Chat NRW
-  Für Berater*innen aus dem Health-Support und Health-Chat aus NRW
-  Aidshilfe NRW [Köln]

Im Vordergrund der Veranstaltung stehen die Vernetzung und der fachliche Austausch auf Landesebene. Neben kollegialer Beratung und Fallbesprechungen stehen aktuelle Themen aus der HIV- und STI-Prävention auf dem Programm. Durch die Veranstaltung führen Marcel Dams [Aidshilfe NRW] und Klaus Purkart [Deutsche AIDS-Hilfe].

-  18. Februar 2017
-  10.00 bis 17.00 Uhr
-  Landesarbeitsgemeinschaft Schwulenaarbeit | Herzenslust
-  Für Koordinatoren der Herzenslustgruppen, Ehrenamtliche, Multiplikator*innen
-  aidshilfe dortmund

Im Vordergrund der Veranstaltung stehen die Vernetzung und der fachliche Austausch. Neben der Jahresplanung 2017 und Vorstellung der laufenden Arbeit des Projekts „You’re welcome Mashalla!“ sind das Erstarcken rechtspopulistischer Strömungen und aktuelle politische Entwicklungen [auch in der Schwulenszene] Thema. Referent ist Andreas Kemper [Soziologe und Publizist, Münster].



3. bis 5. März 2017



17.00 Uhr [Freitag] bis 15.00 Uhr [Sonntag]



Basistraining Herzenslust



Für Neueinsteiger*innen in der Prävention mit und rund um Herzenslust



Lichthof [Gelsenkirchen]


Das Herzenslust-Basistraining informiert über die Entwicklung der Aidshilfearbeit und HIV-Prävention in Deutschland. Hier werden die Werte und Haltungen von Herzenslust vermittelt und diskutiert. Des Weiteren werden Kenntnisse zu Übertragungswegen und Symptomen von HIV und anderen STIs erläutert. Ferner werden die Methoden der Verhaltens- und Verhältnisprävention sowie die Verbindungen zwischen Primär- und Sekundärprävention beschrieben. Das Training individueller Kommunikationsfähigkeiten und die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit eigenen Grenzen runden das Trainingsprogramm ab.

Referenten sind Rainer Rybak [Gesundheitstrainer für Menschen mit HIV, Köln] und Marcel Dams [Aidshilfe NRW].

 11. März 2017

 10.00 bis 17.00 Uhr

 Update-Tag Präventionsberatung

 Für Ehren- und Hauptamtliche von Herzenslust, die in HIV-Testprojekten und im Health-Support bei Gayromeo um im Health-Chat beraten

 AIDS-Hilfe Essen


Das Seminar setzt sich mit aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen der HIV- und STI-Prävention auseinander. Neben dem Erfahrungsaustausch und kollegialer Beratung steht die Vermittlung von Beratungstechniken und Fallbeispielen im Vordergrund.

Referenten sind Arne Kayser [Aidshilfe Bochum] und Marcel Dams [Aidshilfe NRW].

 31. März bis 1. April 2017

 10.00 Uhr [Freitag] bis 17.00 Uhr [Samstag]

 Verbandstag der Aidshilfe NRW

 Für Ehrenamtliche und Hauptamtliche der Herzenslustgruppen und unserer Mitgliedsorganisationen sowie Partnerorganisationen

 KOMED [Köln]

Damit die Aidshilfearbeit auch in den vor uns liegenden Jahren weiter verbessert und den sich verändernden Rahmenbedingungen angepasst werden kann, lädt die Aidshilfe NRW im Frühjahr 2017 zu einem Verbandstag ein, auf dem spezifische

Fragen unserer Inhalte und Strukturen diskutiert werden. Neben Vorträgen und Diskussionen mit den anwesenden Vertreter*innen der Aidshilfe NRW und ihrer Mitgliedsorganisationen finden Themenworkshops statt, die sich an unsere Zielgruppen, ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter*innen der Aidshilfen sowie unsere Kooperationspartner*innen richten.



7. bis 9. April 2017



17.00 Uhr [Freitag] bis 15.00 Uhr [Sonntag]



Bundesweiter Erfahrungsaustausch Gayromeo Health-Support und Health-Chat



Für Berater*innen aus dem Health-Support und Health-Chat




München

Im Vordergrund der Veranstaltung stehen die Vernetzung und der fachliche Austausch auf Bundesebene. Neben kollegialer Beratung und Fallbesprechungen stehen aktuelle Themen aus der HIV- und STI-Prävention auf dem Programm. Durch die Veranstaltung führen Clemens Sindelar und Klaus Purkart [Deutsche AIDS-Hilfe].

 8. bis 9. April 2017

 jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr

 Aufbautraining Herzenslust 2.0

 Für Ehren- und Hauptamtliche in der Prävention mit und rund um Herzenslust
[Voraussetzung ist der Besuch des Basistrainings Herzenslust]

 Aidshilfe Köln


Die Teilnehmer*innen setzen sich mit aktuellen Ergebnissen aus der Präventionsforschung auseinander: Schutz durch Therapie, Präexpositionsprophylaxe [PrEP], Postexpositionsprophylaxe [PEP], HIV-Test und Auswertung wissenschaftlicher Studien. Zusätzlich stehen folgende Fragen im Mittelpunkt: Welche Lebensrealitäten erfahren HIV-Positive und mit welchen Stigmata werden sie konfrontiert? Außerdem werden im Workshop Handlungsfragen, Erfahrungen und Beiträge der Ehren- und Hauptamtlichen diskutiert.


Referenten sind Rainer Rybak [Gesundheitstrainer für Menschen mit HIV, Köln] und Marcel Dams [Aidshilfe NRW].

 25. April 2017






 19.00 Uhr

 **Jahresempfang der Aidshilfe NRW**

 Für Ehrenamtliche und Hauptamtliche aus unseren Mitgliedsorganisationen und Partnerorganisationen, Partner*innen aus der Selbsthilfe, Emanzipationsarbeit und gesundheitspolitischen Vernetzung sowie Vertreter*innen aus Politik und Politikverwaltung, dem Öffentlichen Gesundheitsdienst und Medien.

 Max Haus [Düsseldorf]

Im Rahmen des Jahresempfangs 2017 wird es eine Talkrunde mit Gästen aus Politik, Gesundheitswesen, Aidshilfe und Selbsthilfe geben. Des Weiteren verleiht der Vorstand der Aidshilfe NRW den Ehrenamtspreis merk|würdig 2017. Die Talkrunde wird moderiert von Asli Sevindim [Journalistin, Köln]. Durch die Veranstaltung führt Dr. Guido Schlimbach [Aidshilfe NRW].

-  20. Mai 2017
-  10.00 bis 17.00 Uhr
-  Runder Tisch „kreativ-präventiv“
-  Für Ehren- und Hauptamtliche aus dem Herzenslust-Projekt und andere interessierte und engagierte LSBTTIQ*
-  Bauernstube ZOO-Event [Köln]


Die Deutsche Aidshilfe startet eine verbandliche, große und öffentlichkeitwirksame Kampagne! Das Ziel: Bis 2020 soll niemand mehr in Deutschland an Aids erkranken: „Damit möchten wir in Deutschland das UNAIDS Ziel, Aids bis 2030 zu beenden, schon 10 Jahre früher erreichen. Alles, was es dazu technisch braucht, haben wir bereits: antiretrovirale Therapien, ein Netz von guten Testangeboten und ein dichtes Versorgungsnetz für Menschen mit HIV. Es ist keine Utopie, sondern eine realistische Möglichkeit!“ Wir möchten am heutigen Tag „um die Ecken denken“, bisherige Strategien konstruktiv in Frage stellen und uns im wahrsten Sinne des Wortes kreativ austoben. Was kann und sollte Herzenslust verändern, neu ausprobieren und vielleicht auch provozieren, um einen Beitrag zur bundesweiten Kampagne leisten zu können.

 20. Juni 2017

 19.00 bis 21.30 Uhr

 Sagen wir es laut: Ficken!

Ein interaktiver Talkabend zum Thema „Offenes Sprechen über Sexualität“

 Für Ehren- und Hauptamtliche aus dem landesweiten Herzenslust-Projekt, Youthworker*innen und Kolleg*innen aus den LSBTTIQ*-Beratungseinrichtungen und interessierte Jugendliche

 Walk In Ruhr [Bochum]


Sprechen junge schwule, bisexuelle, queere und trans* Jungs und Männer über Sex? Welche Vorteile hat es, wenn man sich im Freundeskreis auch über dazugehörige Tabuthemen, wie HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen austauscht? Wieso gelingt dies manchmal gar nicht so einfach und was braucht es, um einen offenen und unverkrampften Umgang zu ermöglichen? Hierzu laden wir Vlad, ein Rollenmodell der „Testhelden“-Kampagne [Deutsche AIDS-Hilfe], zu einem interaktiven Talk ein. Neben dem von Marcel Dams [Aidshilfe NRW] moderierten Gespräch bekommt auch das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv mitzudiskutieren.

 22. Juni 2017

 19.00 bis 21.30 Uhr






 Sagen wir es laut: Ficken!

Ein interaktiver Talkabend zum Thema „Offenes Sprechen über Sexualität“

 Für Ehren- und Hauptamtliche aus dem landesweiten Herzenslust-Projekt, Youthworker*innen und Kolleg*innen aus den LSBTTIQ*-Beratungseinrichtungen und interessierte Jugendliche

 Jugendzentrum anyway [Köln]

Sprechen junge schwule, bisexuelle, queere und trans* Jungs und Männer über Sex? Welche Vorteile hat es, wenn man sich im Freundeskreis auch über dazugehörige Tabuthemen, wie HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen austauscht? Wieso gelingt dies manchmal gar nicht so einfach und was braucht es, um einen offenen und unverkrampften Umgang zu ermöglichen? Hierzu laden wir Vlad, ein Rollenmodell der „Testhelden“-Kampagne [Deutsche AIDS-Hilfe], zu einem interaktiven Talk ein. Neben dem von Marcel Dams [Aidshilfe NRW] moderierten Gespräch bekommt auch das Publikum die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv mitzudiskutieren.


-  24. bis 25. Juni 2017
-  11.00 bis 18.00 Uhr [Samstag] und 10.00 bis 17.00 Uhr [Sonntag]
-  Fachfortbildung: SchLAu und HIV
-  Für Teamer*innen von SchLAu NRW
-  JGH Bermudadreieck [Bochum]

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Auseinandersetzung mit aktuellen Ergebnissen der Präventionsforschung zu HIV und anderen STIs, unterschiedliche Lebenswelten HIV-positiver Menschen und die Frage, mit welchen Stigmata Positive heutzutage konfrontiert werden. In einzelnen Workshops werden Handlungsfragen, Erfahrungen und Beiträge der Teilnehmer*innen diskutiert. Referenten sind Rainer Rybak [Gesundheitstrainer für Menschen mit HIV, Köln] und Oliver Schubert [Aidshilfe NRW].

 8. Juli 2017

 13.00 Uhr

 CSD-Empfang des Schwulen Netzwerks und der Aidhilfe NRW

 Für Ehrenamtliche und Hauptamtliche aus unseren Mitgliedsorganisationen und Partnerorganisationen, Partner*innen aus der Selbsthilfe, Emanzipationsarbeit und gesundheitspolitischen Vernetzung, Vertreter*innen aus Politik und Politikverwaltung, dem Öffentlichen Gesundheitsdienst und Medien


 Gürzenich [Köln]

Im Rahmen des CSD-Empfangs verleiht das Schwule Netzwerk NRW den Preis DIE KOMPASSNADEL. Nach dem festlichen Programm gibt es für die Gäste die Gelegenheit, bei einem kleinen Umtrunk miteinander ins Gespräch zu kommen, alte Kontakte aufzufrischen und neue zu knüpfen.

 9. Juli 2016

 11.00 Uhr

 Landesweiter Herzenslustauftritt – Demo-Parade im Rahmen des ColognePride

 Für Ehren- und Hauptamtliche aus dem landesweiten Herzenslust-Projekt und andere interessierte und engagierte LSBTTIQ*

 Aufstellungsort: Deutzer Brücke | Mindener Straße | Köln

Sex-Mechanics, Superhelden, Zirkusartisten oder Geheimagenten à la James Bond: Herzenslust präsentiert sich auch in dieser CSD Saison in kreativen Outfits und mit

passenden Botschaften rund um das Thema Sex. In den vergangenen Jahren waren weit über hundert Ehren- und Hauptamtliche mit dabei. Auch in diesem Jahr informiert Herzenslust die Besucher*innen des ColognePride.

Konzeption und Koordination: Rainer Rybak, Christoph Klaes und Danny Frede [Aidshilfe Köln], Oliver Schubert, Marcel Dams und Markus Schmidt [Aidshilfe NRW].



22. Juli 2016



10.00 bis 17.00 Uhr



Landesarbeitsgemeinschaft Schwulenarbeit | Herzenslust



Für Koordinatoren der Herzenslustgruppen, Ehrenamtliche, Multiplikator*innen



AIDS-Hilfe Essen


Im Vordergrund der Veranstaltung stehen die Vernetzung und der fachliche Austausch. Neben der Projektvorstellung für das ZSP-Verfahren 2018 steht das Thema „Aspekte der Lebenszufriedenheit Schwuler und anderer MSM in Deutschland- Ergebnisse jüngster Zeitgeiststudien“ im Fokus der Veranstaltung.

Referent ist Kommunikationswissenschaftler Richard Lemke [Johannes Gutenberg Universität, Mainz].

 26. August 2017

 10.00 bis 17.00 Uhr

 Fachtag Schwule und Alter

 Für Mitarbeiter*innen aus den Mitgliedsorganisationen der Aidshilfe NRW, die im Themenfeld „Schwule und Alter“ tätig sind

 Aidshilfe NRW [Köln]

Neben der Vernetzung und dem fachlichen Austausch der Teilnehmer*innen steht die Vorstellung einer aktuellen Bestandsaufnahme der örtlichen und landesweiten Angebote für ältere schwule Männer im Mittelpunkt. Des Weiteren sollen neue fachliche Schwerpunkte, die Entwicklung neuer Projektideen sowie die strategische Ausweitung von Vernetzungsstrukturen diskutiert werden.

Referenten sind Georg Roth [Landeskoordination Schwule Seniorenarbeit NRW] und Sigmar Fischer [Vorstand BISS, Bielefeld]

 1. bis 3. September 2017

 17.00 Uhr [Freitag] bis 15.00 Uhr [Sonntag]

 Bundesweiter Erfahrungsaustausch Gayromeo Health-Support und Health-Chat

 Für Berater*innen aus dem Health-Support und Health-Chat

 Berlin

Im Vordergrund der Veranstaltung stehen die Vernetzung und der fachliche Austausch auf Bundesebene. Neben kollegialer Beratung und Fallbesprechungen

stehen aktuelle Themen aus der HIV- und STI-Prävention auf dem Programm. Durch die Veranstaltung führen Clemens Sindelar und Klaus Purkart [Deutsche AIDS-Hilfe].



3. September 2016



10.00 bis 17.00 Uhr



Fachtag „jung & schwul“ mit Herzenslust und Health-Chat



Für Ehren- und Hauptamtliche aus dem landesweiten Herzenslust-Projekt, Youthworker*innen und Kolleg*innen aus den LSBTTIQ*-Beratungseinrichtungen und interessierte Jugendliche



Jugendzentrum anyway [Köln]

Schwerpunkthemen des Fachtags sind die erste bundesweite Studie „Coming-out und dann...?!“ und „Leben mit HIV“ sowohl im Kontext der offenen Jugendarbeit als auch im Rahmen der Kampagne ICH WEISS WAS ICH TU.

Referent*innen sind Kerstin Oldemeier [Deutsches Jugendinstitut, München], Christian Naumann [Düsseldorf] und ein Kampagnenvertreter von ICH WEISS WAS ICH TU [Deutsche AIDS-Hilfe, Berlin]

 9. bis 10. September 2017

 10.00 [Samstag] bis 17.00 Uhr [Sonntag]

 „Und noch’n Runder Tisch!?“

Der Folgeworkshop zum 23. Runden Tisch „kreativ präventiv“

 Für Koordinatoren der Herzenslustgruppen, Ehrenamtliche, Multiplikator*innen

 Lichthof, Gelsenkirchen

Wir arbeiten an diesem Herzenslust-Wochenende mit den Ergebnissen des Runden Tisches im Mai 2017. Wie können wir die erarbeiteten Thesen und Strategien für das Ziel „In Deutschland soll bis 2020 niemand mehr an Aids erkranken“ in der Vor-Ort-Arbeit von und mit Herzenslust, in der Präventionsberatung und in der Vernetzung mit Multiplikator*innen verankern.

Moderator des Workshops ist Christian Zacharias [ICH WEISS WAS ICH TU, Deutsche AIDS-Hilfe]

 30. September 2017

 10.00 bis 17.00 Uhr

 Fachtreffen Gayromeo Health-Support und Health-Chat NRW

 Für Berater*innen aus dem Health-Support und Health-Chat aus NRW

 Aidshilfe NRW [Köln]

Im Vordergrund der Veranstaltung stehen die Vernetzung und der fachliche Austausch auf Landesebene. Neben kollegialer Beratung und Fallbesprechungen

stehen aktuelle Themen aus der HIV- und STI-Prävention auf dem Programm. Durch die Veranstaltung führen Marcel Dams [Aidshilfe NRW] und Klaus Purkart [Deutsche AIDS-Hilfe].



3. bis 5. November 2017



17.00 Uhr [Freitag] bis 14.00 Uhr [Sonntag]



Bundesweiter Erfahrungsaustausch Gayromeo Health-Support und Health-Chat



Für Berater*innen aus dem Health-Support und Health-Chat



Frankfurt

Im Vordergrund der Veranstaltung stehen die Vernetzung und der fachliche Austausch auf Bundesebene. Neben kollegialer Beratung und Fallbesprechungen stehen aktuelle Themen aus der HIV- und STI-Prävention auf dem Programm. Durch die Veranstaltung führen Clemens Sindelar und Klaus Purkart [Deutsche AIDS-Hilfe].



4. November 2017



10.00 bis 17.00 Uhr



Präsenztage E-Learning mit Herzenslust [Basistraining]



Für Neueinsteiger*innen in der Prävention mit und rund um Herzenslust



Aidshilfe Duisburg | Kreis Wesel

Der verpflichtende Besuch des Präsenztages ergänzt das E-Learning Angebot zum Einstieg in das landesweite Herzenslust-Projekt. Das Seminar setzt sich mit aktuellen Entwicklungen und Erkenntnissen der HIV- und STI-Prävention auseinander. Ferner werden die Methoden der Verhaltens- und Verhältnisprävention sowie die Verbindungen zwischen Primär- und Sekundärprävention beschrieben. Hier werden die Werte und Haltungen von Herzenslust vermittelt und diskutiert. Das Training der individuellen Kommunikationsfähigkeiten und die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen runden das Trainingsprogramm ab. Neben dem Erfahrungsaustausch und kollegialer Beratung steht die Vermittlung von Beratungstechniken und Fallbeispielen im Vordergrund. Referent ist Frank Funk [Schwules Netzwerk NRW, Köln].

Impressum

Herausgeber

Aidshilfe NRW e.V. | Lindenstraße 20 | 50674 Köln
Fon 0221 925996-0 | Fax 0221 925996-9
info@nrw.aidshilfe.de | nrw.aidshilfe.de

Redaktion

Markus Schmidt, Oliver Schubert und Marcel Dams

Layout

Markus Schmidt

Druck

Druckhaus Süd Köln | Januar 2017

gefördert von:

**Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen**



herzenslust.de



foto: martin koos | photocase.de