

**Karkenblatt  
Viskeert und Groothus' m**

**Einen  
andern Grund  
kann  
niemand  
legen**



**als den,  
der gelegt ist,  
welcher ist  
Jesus  
Christus**

**1.Kor 3,11**

Gemeindebrief der Ev.-ref. Kirchengemeinden

**Dezember 2014/ Januar 2015**

## Mache dich auf und werde Licht

„Was hilft aller Sonnenaufgang, wenn man nicht aufsteht?“, hat der Physiker und Schriftsteller Georg Friedrich Lichtenberg gefragt. Ein guter Denkanstoß, finde ich.

Was hilft das schönste Licht, wenn ich liegen bleibe, die Augen davor verschließe und alles bleibt, wie es immer war? Das aufgehende Licht und das Aufstehen hängen zusammen.

Nicht nur an jedem Morgen. Sondern vor allem innerlich. „In zwei Wochen fang ich mit meinem neuen Job an“, erzählt eine Frau, die fast ein Jahr arbeitslos war. „Ich kann's kaum erwarten. Ich spür schon jetzt wieder richtig Power“. Gut, wenn es so ist.

Wenn jemand wirklich aufbricht, weil eine große Chance zum Greifen nahe ist. Selbstverständlich ist das nicht.

Manchen fällt es schwer, aufzustehen.

„Mache dich auf, werde Licht, denn dein Licht kommt“, ruft Gott deshalb seinen Menschen zu. Gerade in den Tagen vor Weihnachten. Gerade jetzt, da das Licht der Heiligen Nacht sich schon im ersten Schimmer abzeichnet. Mache dich auf, wie die Hirten auf dem Feld vor Bethlehem; sie haben sich mit Sack und Pack auf den Weg gemacht, nachdem der Engel ihnen die Geburt Jesu angekündigt hatte. Sie sind nicht sitzen geblieben, sondern sind aufgestanden und in die Nacht hinausgegangen. Weil sie darauf vertraut haben, dass ein Licht

gekommen ist, das die Nacht und die Finsternis beendet.

Mache dich auf, denn Gottes Licht des Lebens ist in die Welt gekommen - ein Licht, das dir die Augen öffnet für das, was du zum guten Zusammenleben beitragen kannst, was Gott dir zutraut. Ein Licht, das dir hilft, nicht den Mut zu verlieren, selbst in düsteren Momenten. Ein Licht, das dir zeigt: Es ist gut, dass es dich gibt. Dieses Licht scheint an den Weihnachtstagen in den Kerzen und in den Lichtern, in den Menschen, mit denen ich feiere, und in den Menschen, für die ich da bin. Und ich will mich dafür aufmachen.

Bischof Gerhard Ulrich, Schwerin

## DANKE AN ALLE: Mit Herzen, Mund und Händen

Danke für ein Jahr ehrenamtliche Arbeit in den Kirchengemeinden Visquard und Groothusen

Was wäre die Kirchengemeinde ohne Euch?

Ihr, die Ihr mitmacht, nie auf die Uhr guckt, dabei seid.

Auf die wir uns immer verlassen können.

Die Ihr in Gruppen und Kreisen seid, sie leitet, auf die Menschen acht gebt, Große und Kleine.

Die Ihr Euch kümmert, hinterher geht, nachfragt, besorgt seid.

Eure Zeit und Eure Kraft einsetzt für Menschen, für Gebäude.

Euch anstrengt, Euch zig Gedanken macht, mithelft.

Ihr fragt nicht: lohnt es sich? Was habe ich davon?

Ihr wisst, dass es ohne Euch nicht geht. Darum seid Ihr dabei.

Durch Euch werden die Gemeinden bunt und lebendig.

Ohne Euch ist es grau.

Haben wir Euch das gesagt? Wisst Ihr, was Ihr uns bedeutet? Nein?

Dann sagen wir es Euch jetzt: Ihr seid unersetzlich!

Liebe Grüße und **DANKE** sagen die Kirchenräte beider Gemeinden und ganz besonders Heike Schmid



## Das Archekochbuch



Wie wäre es mit einem Arche Kochbuch? Die Rezepte wurden anlässlich des Archejubiläums von den Kindern und Mitarbeitern zusammengetragen und gestaltet. Es sind auch typische „Archeessen“ darin zu finden. Wäre es nicht eine schöne Erinnerung an die Arche oder auch ein nettes Mitbringsel für ihre Lieben? Für 5 € können sie es erstehen bei Karin Stroman, Tel.: 912209.

Sie suchen noch ein Geschenk für Weihnachten?

## 6 Tage Gemeindefahrt nach Stolberg am Südharz vom 26 Juni bis zum 1. Juli 2015

Auch für 2015 haben wir wieder eine schöne Reise für die Freunde unserer Gemeindefahrt ausgesucht. Diese Fahrt wird wieder mit der Fa. Harms zusammen organisiert. Unser Ziel ist die Perle des Harzes, Stolberg. Stolberg hat eine historische Altstadt mit vielen verwinkelten Gassen und Fachwerkhäusern.

Das Hotel „**Zum Kanzler**“ liegt im Zentrum der Altstadt und verwöhnt uns mit einem gemütlichen Ambiente. Die komfortablen Zimmer verfügen alle über DU/WC-TV. Die Verpflegung besteht aus einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einem 3-Gang Menü am Abend.

### **Voraussichtliches Programm:**

1. Tag: Hinfahrt über Hannover – Goslar nach Stolberg Begrüßung und Zimmerverteilung. Danach ist Zeit für einen Stadtbummel.
2. Tag: Nach dem Frühstück wartet schon unsere Reiseleitung für den ersten Tagesausflug, der uns durch das wunderschöne Selketal, nach Alexisbad und weiter nach Quedlingburg, dem berühmten Weltkulturerbe im Oberharz führen wird. Weiter geht es nach Schweda, wo wir einen Nachbau der Dresdner Frauenkirche bewundern werden.
3. Tag: Nach dem Frühstück besuchen wir einen Gottesdienst. Anschl. gibt es Kaffee und Kuchen. Danach

machen wir eine Stadtführung durch die historische Altstadt von Stolberg.

4. Tag: Große Harzrundfahrt mit Stationen in der Kaiserstadt Goslar – Clausthal – Zellerfeld und Braunlage.

5. Tag: Tagesfahrt nach Wernigerode. Mit der Harzer Schmalspurbahn fahren wir auf den Brocken.

6. Tag: Rückfahrt mit Mittagessen.

Ausflüge mit Reiseleitung, Brockenbahn, Kaffee / Kuchen und Mittagessen auf der Rückfahrt, Führungen und Eintritte sind im Preis inbegriffen.

### **Kosten pro Person:**

im Doppelzimmer: 420,-- €

im Einzelzimmer: 470,-- €

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbetrag bis zum 15. Juni 2015 auf das Konto des Kirchenamtes Ostfriesland bei der Sparkasse Aurich-Norden  
IBAN: DE59283500000004005005  
BIC: BRLADE21ANO

Stichwort: Gemeindefahrt Groothusen / Visquard Juni 2015

Ab Januar 2015 ist Ratenzahlung möglich.

**Sytze Mulder und Team**  
**Tel. 04923 7792**

## Dies und das aus unseren Gemeinden

### 2. Advent: „Weihnachtszauber“

Auch in diesem Jahr findet wieder der „Weihnachtszauber“ statt. Am 2. Advent, Sonntag, den 7. Dezember um 16 Uhr startet er mit einem musikalischer Gottesdienst in der Groothuser Kirche. Nach dem Gottesdienst gibt es im Chorraum ein adventliches Teetrinken.

Anschließend können die in der Dorfstrasse aufgebauten weihnachtlichen Stände besucht werden. Zur Stärkung gibt es Glühwein, Waffeln, Gegrilltes und vieles mehr. Wie im letzten Jahr auch, öffnet das Jugendheim seine Türen, so dass sie ihre Getränke oder auch ihre Köstlichkeit im Warmen genießen können. Der Frauenkreis backt wieder eimerweise Neujahrskuchen, die sie gleich essen oder auch mit nach Hause nehmen können. Etwa um 17:30 Uhr reist der Nikolaus wieder an und erfreut die Kinder.

Nachdem der Nikolaus uns besucht hat, findet die alljährliche Verknoblung im Jugendheim statt. Es gibt wieder viele Preise für Groß und Klein.

Diese Veranstaltung wird gemeinsam getragen von der IG Groothusen, der Freiwilligen Feuerwehr Groothusen/Hamswehrum, von der Kirchengemeinde Groothusen und dem AWO - Kindergarten.

### Satt ist nicht genug! - so heißt die 56. Aktion von Brot für die Welt.

Fast jeder dritte Mensch auf der Welt  
- zwei Milliarden  
Menschen - leidet  
an Mangelernährung.

**Brot  
für die Welt**

Brot für die Welt unterstützt Menschen auf der ganzen Welt, dass sie in Würde, Frieden und Gesundheit leben und ihre Potenziale entfalten können. Gute Ernährung ist hierfür Voraussetzung. Gemeinsam mit unseren Partnerorganisationen unterstützen wir den Anbau von vielfältigen Obst-, Gemüse- und Getreidesorten - ob in kleinen Hausgärten in den Slums oder auf dem Land. Wir unterstützen Bauern beim Anbau von Vielfalt und Frauen dabei, den Tisch ihrer Familie so zu decken, dass alle satt werden und sich gesund ernähren können.

Verfasser: Kirchenpräsident Dr. Martin Heimbucher

Dieser Gemeindeblattausgabe liegt eine Spendentüte für Brot für die Welt bei. Unterstützen Sie diese Aktion mit Ihrer Spende. Diese können sie gerne im Gottesdienst oder bei den Kirchenräten abgeben.

## Schuhkartons auf den Weg nach Rumänien

Im Gemeindehaus herrschte in den letzten Wochen oft reges Treiben. Viele Frauen und auch Männer packten dort, wie in den letzten Jahren



auch, für die Nikolausaktion in Rumänien riesige Mengen an Schuhkartons. Viele der Helfer unterstützen diese Aktion schon jahrelang und sind schon erfahrene „Schuhkartonpacker“, ohne die diese Aktion gar nicht möglich wäre. Nachdem alle Kartons gefüllt und schön

verpackt waren, rollte am 15. November ein riesiger LKW an. Jung und Alt hatte sich versammelt um die ganzen Kartons und auch noch andere nützliche Dinge, die in Rumänien nötig sind und für Freude sorgen werden, möglichst platzsparend auf den LKW zu verstauen. Am Ende hatten wir die 42 m<sup>3</sup> des Lasters bis obenhin vollgepackt.



## Schuhkartons auf den Weg nach Rumänien



viele Kinderaugen strahlen und auch in den Gesichtern der Erwachsenen wird ein Lächeln sein.

Ein großes

**DANK E** an alle, die tatkräftig mitgeholfen haben, sei es im Vorfeld, beim Packen oder auch beim Einladen in den LKW . Vielen Dank für all die Zeit

und Mühe, die ihr in diese Aktion investiert habt.

Genauso groß ist der

**DANK** an alle, die diese Aktion mit Sach- oder Geldspenden unterstützt

Pünktlich am Nikolaustag werden Elisabeth Kempe und Günther Reinecke, die mit der Rumänienhilfe Oldenburg zusammenarbeiten, vor Ort sein und bei der Verteilung der



Kartons mithelfen. Bestimmt werden

haben.



## Unsere Gottesdienste in Groothusen

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>7. Dezember</b>      | <b>16 Uhr: Musikalischer Abendgottesdienst</b>  |
| <b>2. Advent</b>        | <b>Predigt: Heike Schmid</b><br>Kollekte: Brot für die Welt<br><b>Anschl. Tee im Chorraum und Weihnachtsmarkt</b> |
| <b>8. Dezember</b>      | <b>19 Uhr: 2. Abendandacht im Advent in Visquard</b><br><b>Karin Stroman</b>                                      |
| <b>14. Dezember</b>     | <b>10:15 Uhr: Heike Schmid</b>  |
| <b>3. Advent</b>        | Kollekte: Brot für die Welt   |
| <b>15. Dezember</b>     | <b>19 Uhr: 3. Abendandacht im Advent in Visquard</b><br><b>Erika Mulder</b>                                       |
| <b>21. Dezember</b>     | <b>10:15 Uhr: Lektorinnen Anita Brun u. Karin Stroman</b>   |
| <b>4. Advent</b>        | Kollekte: Brot für die Welt   |
| <b>24. Dezember</b>     | <b>17:30Uhr: Familiengottesdienst mit Konfis</b>  |
| <b>Heiligabend</b>      | <b>Predigt: Heike Schmid</b><br>Kollekte: Brot für die Welt   |
| <b>25. Dezember</b>     | <b>10:15 Uhr: Heike Schmid</b>  |
| <b>1. Weihnachtstag</b> | Kollekte: Brot für die Welt   |
| <b>28. Dezember</b>     | <b>10:15 Uhr: Zentraler Singegottesdienst</b><br><b>Jan Lüken Schmid</b><br>Kollekte: Brot für die Welt           |
| <b>31. Dezember</b>     | <b>16:30 Uhr: Plattdeutscher Gottesdienst</b>   |
| <b>Silvester</b>        | <b>Predigt: Heike Schmid</b><br>Kollekte: Für die eigene Gemeinde   |
| <b>4. Januar</b>        | <b>10:15 Uhr: Theus Bracht (Kanzeltausch)</b><br>Kollekte: Für Chöre helfen Chöre                                 |
| <b>11. Januar</b>       | <b>10:15 Uhr: ??? - steht noch nicht fest</b><br>Kollekte: Für die Ökumene u. Auslandsarbeit (EKD)                |
| <b>18. Januar</b>       | <b>10:15 Uhr: Heike Schmid</b><br>Kollekte: Für die Jugendarbeit im Synodalverband                                |
| <b>25. Januar</b>       | <b>10:15 Uhr: Heike Schmid (Predigtreihe)</b><br>Kollekte: Für die Bibelverbreitung in der Welt (EKD)             |
| <b>1. Februar</b>       | <b>9 Uhr: Hartmut Schaudin (Predigtreihe)</b><br>Kollekte: Für die Weltbibelhilfe                                 |



## Unsere Gottesdienste in Visquard

- 7. Dezember**      **16 Uhr: Musikal. Abendgottesdienst. in Groothusen**  
**2. Advent**            **Predigt: Heike Schmid**  
Kollekte: Brot für die Welt  
**Anschl. Tee im Chorraum und Weihnachtsmarkt**
- 8. Dezember**        **19 Uhr: 2. Abendandacht im Advent in Visquard**  
**Karin Stroman**
- 14. Dezember**      **9 Uhr: Heike Schmid + Singkreis**  
**3. Advent**            Kollekte: Brot für die Welt
- 15. Dezember**      **19 Uhr: 3. Abendandacht im Advent in Visquard**  
**Erika Mulder**
- 21. Dezember**      **9 Uhr: Lektorinnen Anita Brun u. Karin Stroman**  
**4. Advent**            Kollekte: Brot für die Welt
- 24. Dezember**      **16 Uhr: Familiengottesdienst mit Konfis**  
**Heiligabend**        **Predigt: Heike Schmid**  
Kollekte: Brot für die Welt
- 25. Dezember**      **9 Uhr: Heike Schmid**  
**1. Weihnachtstag** Kollekte: Brot für die Welt
- 28. Dezember**      **10:15 Uhr: Zentraler Singegottesdienst in Groothusen**  
**Jan Lüken Schmid**  
Kollekte: Brot für die Welt
- 31. Dezember**      **18 Uhr: Plattdeutscher Gottesdienst +Posaunenchor**  
**Silvester**            **Predigt: Heike Schmid**  
Kollekte: Für den Posaunenchor
- 4. Januar**            **9 Uhr: Theus Bracht (Kanzeltausch)**  
Kollekte: Für Chöre helfen Chöre
- 11. Januar**        **9 Uhr: ??? - Anschließend Koffje noat Kark**  
Kollekte: Für die Ökumene u. Auslandsarbeit (EKD)
- 18. Januar**        **9 Uhr: Heike Schmid**  
Kollekte: Für die Jugendarbeit im Synodalverband
- 25. Januar**        **9 Uhr: Heike Schmid (Predigtreihe)**  
Kollekte: Für die Bibelverbreitung in der Welt (EKD)
- 1. Februar**         **10:15 Uhr: Hartmut Schaudin (Predigtreihe)**  
Kollekte: Für die Weltbibelhilfe

## 5 Jahre Arche - Jubiläum in Visquard am 27.11.



Viele Menschen groß und klein waren der Einladung der Arche zum 5-jährigen Jubiläum gefolgt. Kaum zu fassen: nun gibt es uns



schon 5 Jahre. Wo ist die Zeit geblieben?

Am Donnerstag, 27. 11. gab es um 16 Uhr zunächst einen Festgottesdienst mit großer Kinderbeteiligung, danach ein buntes Zusammensein im Visquarder Gemeindehaus bei Kuchen, Tee, Kaffee, Kakao, aber auch mit Grillwurst.

Gegrillt hat die Feuerwehr Visquard, der dafür noch einmal ein

besonderer Dank gilt. Wie toll, dass Ihr bei uns sofort mitgemacht habt! Danke an alle, die nicht nur geholfen haben, diesen Festtag auszurichten, sondern all denen, die uns in 5 Jahren unterstützt haben durch ihre selbstlose Mitarbeit, ihre Spenden, ihre viel-

fältige Hilfe und Unterstützung. Ohne Euch wären wir nicht so weit gekommen.



Es grüßt herzlich und bedankt sich:  
Das Arche-Team



## Nicht zu fassen: Erika hört auf.

Wir können es noch gar nicht glauben, aber sie meint es ernst: Erika Mammenga hört als Küsterin des Gemeindehauses auf. „Dat blied Gesicht“

– das Aushängeschild des Gemeindehauses geht.

Aber gesundheitlich ist es nicht so ganz gut - die Arbeit wird nicht leichter für sie – nach langem Überlegen und vielen Zweifeln hat sie sich dazu durchgerungen, ihre Stelle im Gemeindehaus aufzugeben. Und zwar zum Jahresende.

Wir können Erika gar nicht genug DANKE sagen für alles, was sie so fröhlich geschultert und gemeistert hat. Und fast immer mit einem strahlenden Lächeln und bester Laune. Was für ein Geschenk waren diese Jahre mit ihr.

DANKE, ERIKA!!!

vielfältig: Pott um FÜR, Ü 60, Flötenkreis... ..

Es wäre zu schade, wenn wir da auch auf dich verzichten müssten.

Hoffentlich geht unser Weg miteinander weiter, aber vor allem: hoffentlich geht dein persönlicher Weg gut und behütet weiter.

Und wie das immer so ist: eine geht, wir suchen eine/einen Neue/Neuen, die oder der Erikas Aufgaben übernehmen würde im Neuen Jahr.

Wer hätte Interesse? Bitte melden Sie sich beim stellv. Kirchenratsvorsitzenden, Bernhard Wiards, unter Tel.

8471, um nähere Informationen zu bekommen.

**Termine:** 1.12., 8.12. und 15.12. immer von 9 Uhr bis 9:30 Uhr



## Neues aus dem Kindergarten „Lüttje Eiland“

### Frühschicht im Advent

In diesem Jahr finden die Andachten im Advent im Kindergarten statt. Alle die Lust und Zeit haben (Jung u. Alt) mit unseren Kindern eine neue Adventswoche zu beginnen sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Du hast versprochen, dass du uns in deinen ehrenamtlichen Aufgaben erhalten bleibst und die sind sehr, sehr

### Gütesiegel

Zur Freude des gesamten Kindergartenteams wurde dem Kindergarten in diesem Jahr zum zweiten Mal das Gütesiegel für Kindertagesstätten verliehen.

## Gruppen und Kreise in Groothusen

<b>Frauenkreis:</b>	<b>Montag, 01.12., 19:00 Uhr : Weihnachtsfeier Montag, 19.01., 15:30 Uhr : Jahresplanung in Visquard</b>
<b>Frauentreff:</b>	<b>Mittwoch, 10.12., 19 Uhr: Ostfriesenbuffet Dienstag, 13.01., 19:30 Uhr: Planung</b>
<b>Gesprächskreis:</b>	<b>Dienstag, 27.01., 19:30 Uhr</b>
<b>Bingo:</b>	<b>Freitag, 30.01., 15:30 Uhr</b>
<b>Seniorenweihnachtsfeier:</b>	<b>Mittwoch, 10.12. um 15 Uhr im Jugendheim</b>

## Unsere Kinder- und Jugendarbeit:

<b>Konfitje: (nach Plan)</b>	<b>2. Jahrgang: weiterhin dienstags um 16.15 Uhr</b>
<b>Konfibistro:</b>	<b>Dienstags vor der Unterrichtsstunde</b>
<b>Musikalische Früherziehung:</b>	<b>Mittwochs von 16 - 17 Uhr Info bei Jaqueline Baumann, Tel.: 04926/990048</b>
<b>Singkreis:</b>	<b>trifft sich nach Absprache</b>
<b>Kirchenrat:</b>	<b>trifft sich im Dezember nach Absprache Montag, 26.01. um 19:30 Uhr</b>



## Gruppen und Kreise in Visquard

**Frauenkreis:** Montag, 08.12., 19:30 Uhr: Weihnachtsfeier  
Montag, 19.01., 15:30 Uhr Jahresplanung  
gem. mit dem Frauenkreis Groothusen

**Ü60 Treff:** Sonntag, 14.12., ab 15:00 Uhr  
Sonntag, 11.01., ab 15:00 Uhr

**Seniorenweihnachtsfeier mit Ortsvorsteher:** Freitag, 5. 12. ab 15 Uhr



Treffpunkt für Leute von 5 - 11: Jeden  
Donnerstag von 15 - 18 Uhr

**Arche-Mitarbeitertreffen:** Große Archerunde: Mittwoch, 21.1., 20 Uhr  
**Arche-Coaching:** 28.01. um 15:30 Uhr

**Familiencafe:** Jeden 1. Mittwoch im Monat

**Pott up Für:** 9.12. jeweils ab 12 Uhr  
gerne auch früher zum Cappuccino

**Konfirmandenunterricht:** 2. Jahrgang: Donnerstags ab 16.15 Uhr  
(nach Plan)

**Konfifacé:** Donnerstags ab 15:30 Uhr

**Posaunenchor:** mittwochs 19 – 20 Uhr  
Seminarstunden dienstags ab 18:15 Uhr  
nach Vereinbarung

**Anfänger:**

**Flötenkreis:** nach Vereinbarung, Kontakt:  
Mareike Iwwerks, Tel. 1759



**Singkreis:** nach Absprache

**VGO:** 04.12., um 18.30 Uhr

**Kirchenrat:** vermutlich 16. 12., 19.30 Uhr

<b><u>Telefonnummern für alle Fälle</u></b>	
<b><u>Groothusen:</u></b>	
▣ Heike Schmid, Pastorin	7282
▣ Heinrich Weets	8210
Vorsitzender	
▣ Erika Mulder	7792
Stv. Vorsitzende	
▣ Bernhard Janssen	7021
Kirchmeister	
▣ Elisabeth Kempe	805113
Frauenbeauftragte	
▣ Albert Brüning	8548
Gemeindeaufbau	
▣ Manfred Iwwerks	1696
Friedhof	
▣ Küster / Kirche	
Ehepaar Mulder	
	7792
▣ Küsterin/Pastorei	
Dini Kruse	
	7916
▣ Organisten/innen für	
Groothusen und Visquard:	
- Eliese Heuermann	1669
- Rolph Schaper	927909
- Jutta Tammeus	04927/531
<b><u>Visquard</u></b>	
▣ Heike Schmid, Pastorin	7282
Vorsitzende	
▣ Bernhard Wiards	8471
stellv. Vorsitzender	
▣ Frank Janssen	7780
Kirchmeister	
▣ Johann Jürjens	8518
Kollekten und Kassen	
▣ Wilhelm Müller	8463
Friedhof/Leichenbitter	
▣ Jan-Dirk Stroman	912209
Ländereien/Pachten	
▣ Annegret Valentin	686
Diakonie und Finanzen	
▣ Küsterin Gemeindehaus:	
Erika Mammenga	
	8496
▣ Friedhof:	
Joachim Eeten	
	80148
▣ Jan Janßen	7390
(Friedhofsregister)	
▣ Kindergarten	805261
▣ Posaunenchor	
Arno Triebner	
	7887
<b><u>Telefonnummern für alle Fälle</u></b>	
▣ Friedhofsverwaltung, Frau Brüning	04921/939223
▣ Kirchenrentamt Emden	04921/93920
▣ Jugendreferentin Saskia Eskandari	911425
▣ Pflegedienst Diakonie	911411
▣ Telefonseelsorge (kostenlos)	0800/111 0 111
▣ Die „Nummer gegen Kummer“ (kostenlos)	0800/111 0 333