JAHRESBERICHT 2021

BERATUNGSSTELLE FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN IM KREIS DÜREN

INHALT

4 Vorwort Jahresbericht 2021

5 Digitale Gewalt

6 Unser Team

8 Workshop zum Thema Schönheitsideale

9 Mädchenarbeit in der Beratungsstelle - Offene Mädchensprechstunde

10 Veranstaltungen

11 Vernetzung und aktive Gremienarbeit

12 Statistik

13 Danke

14 Ausblick

14 Kontakt & Impressum

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren
Frauen helfen Frauen e.V. Jülich

Den Jahresbericht 2021 haben wir einem wichtigen Bereich unserer Arbeit gewidmet, dem der psychosozialen Beratung von Mädchen.

Dieses Angebot richtet sich an Mädchen und junge Frauen ab dem 14. Lebensjahr.
Den Fokus legen wir auf diese Zielgruppe, weil die Pandemie und alle damit einhergehenden Maßnahmen gerade junge Menschen in ihrer Entwicklung besonders betroffen haben.

Schulschließungen, Homeschooling und Lockdowns haben vielerorts bereits bestehende Konflikte in den Familien verschärft und die Loslösungs- und Freiheitsbestrebungen von Mädchen in der Pubertät untergraben.

Peergroups, die in diesem Lebensabschnitt eine große und förderliche Rolle bei der Identitätsentwicklung von Jugendlichen spielen, fielen weg und konnten die Schwierigkeiten im Elternhaus nicht ausgleichen.

Noch mehr als vorher wichen die Mädchen in virtuelle Begegnungswelten aus, die aber auch keine Sicherheit vor Problemen und Gewalt darstellen.

Ein Artikel in unserem Jahresbericht befasst sich daher mit dem Thema digitale Gewalt, die mehr und mehr in unserem Beratungsalltag an Bedeutung gewinnt.

Insgesamt nehmen wir wahr, dass sich sehr viele Mädchen mit Wunsch nach Unterstützung an die Beratungsstelle wenden.
Neben häuslicher und sexualisierter Gewalt sind Essstörungen, Depressionen und Angststörungen vermehrt anzutreffen.

Mit unserem Jahresbericht geben wir Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Aktivitäten speziell für die Mädchen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und stehen Ihnen für Fragen oder Anregungen zu unserer Arbeit gerne zur Verfügung.

Herzlich grüßt Sie Ihr Team der Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren

Oft besteht, die Annahme, dass Gewalt etwas physisch Reales ist – erst wenn man blaue Flecken sehen kann, hat Gewalt stattgefunden.

Vielen Menschen ist aber mittlerweile deutlich, dass Gewalt auch seelischer und psychischer Natur sein kann. Dann gibt es keine sichtbaren blauen Flecken, aber dennoch sehr reale Folgen. Als neuere Entwicklung findet Gewalt auch im digitalen Raum statt.

Von Digitaler Gewalt spricht man, wenn die Gewalthandlung in den digitalen Raum übertragen wird. Oft ist es die Ergänzung oder Fortführung von „offline“ - Gewalt.

Der digitale Raum mit seinen eigenen Gesetzen ermöglicht Täter:innen oft die Anonymität. Identitäten können verschleiert und nicht rückverfolgt werden, so sinkt die Hemmschwelle. Die Gewalt ist durch die Allgegenwärtigkeit der Medien durchgängig präsent. Die Betroffenen erleben keine Pausen mehr und der Kontrollverlust ist komplett. Es gibt keine Plattform, auf der keine Gewalt ausgeübt wird.

Digitale Gewalt hat viele Formen und Facetten, darunter:

- Beleidigungen, Hassrede und Hasskommentare gegen Einzelpersonen und marginalisierte Gruppen
- Versenden von Dick-Pics/ Penisbilder (Bildern von Penissen ohne vorheriges Einverständnis)
- Cyber-Grooming (Umwerben von Minderjährigen in Foren zum Aufbau einer Machtstruktur für spätere sexualisierte Gewalt)
- Läster-Gruppen mit dem Ziel andere Personen zu diffamieren
- Weitersenden von Bildern und Texten ohne Einverständnis der Urheber:innen
- Loverboys (oftmals Männer, die unter dem Vorspielen der großen Liebe Frauen in ein Prostitutionsverhältnis zwingen)
- Catfishing (Vorgeben falscher Identität)
- Stalking
- Spamming (Überfluten mit Nachrichten)
- Doxing (veröffentlichen von privaten Daten wie Adresse oder Handynummer im Internet, ohne dass Betroffene davon wissen)
- das Installieren von Spyware (oft unerkannte Apps auf mobilen Geräten, die eine komplette Überwachung ermöglichen)
- Revenge Porn („Rache-Pornografie“ - Hochladen von intimen Bildern und Videos auf Pornoseiten)

Betroffen sind oftmals Frauen und Mädchen. Dabei kann die digitale Gewalt eine Ergänzung der bereits bestehenden Gewalt im realen Leben sein. Zum Beispiel, wenn Täter das Gefühl haben, Kontrolle über ihre Opfer zu verlieren und digitale Plattformen nutzen, um die Betroffene weiterhin zu kontrollieren oder einzuschüchtern.

Fallbeispiel einer jungen Frau (20) zum Thema Doxing und Spamming

A. nahm Kontakt auf, nachdem sie festgestellt hat, dass ihr bester Freund Bilder von ihr im Internet veröffentlich hatte. Sie wurde darauf aufmerksam, da sie zahllose SMS, WhatsApp Nachrichten und Anrufe von unbekannten, oftmals amerikanischen Nummern, bekam. Die Inhalte der Nachrichten waren sexualisierter Natur, beinhalteten anzügliche Texte und Bilder. Die Nachrichten hörten nicht auf, über mehrere Wochen, tags und nachts, kamen Nachrichten in unüberschaubaren Maß bei ihr an.

Im Gespräch erzählte die junge Frau, sie habe erfahren, dass ihr bester Freund bei gemeinsamen Unternehmungen, heimlich Bilder von ihr aufgenommen und diese in einem internationalen, wenig moderierten, Forum geteilt habe. Den Bildern angeschlossen war die Aufforderung der jungen Frau Penisbilder (Dick-Pics), Texte oder anderes zu schicken.

Dieses Veröffentlichen von Daten nennt man Doxing. Die darauf folgende Flut von Nachrichten kann als Spamming bezeichnet werden.

Die junge Frau war sichtlich überfordert. Auf der einen Seite von den Nachrichten, die sie erhielt, auf der anderen Seite auch vom Verhalten einer Person, die sie für einen engen Vertrauten hielt.

Gemeinsam wurden in der Beratung Ideen gesammelt, was sie gegen die aktuelle Situation tun kann.
Naheliegend war, die Handynummer zu ändern und alle fremden Nummern und eingehende Nachrichten auf der alten Handynummer zu blockieren.

Aber auch der Selbstwert war Inhalt der Gespräche. Die konstante Konfrontation mit unerwünschten Nachrichten und Inhalten, war emotional fordernd.

Die junge Frau überlegte, sich für eine gewisse Zeit Handyzeiten einzurichten, damit sie nicht rund um die Uhr mit den Nachrichten konfrontiert war, sondern nur in von ihr bestimmten Zeitfenstern. Davor und danach nahm sie sich jeweils Zeit für sich und ihr Wohlergehen in Form von Entspannungsübungen, Spaziergängen und Gesprächen mit Freunden.
Auch über eine Anzeige wurde nachgedacht.

Über Freunde wurde der ursprüngliche Beitrag im Forum ausfindig gemacht und ein Antrag auf Löschung eingereicht. Das ist leider nicht immer erfolgsversprechend, und auch in ihrem Fall war der Ausgang der Löschung noch unsicher.

Als wichtigstes Thema beschrieb die junge Frau am Ende das Wahrnehmen ihrer eigenen Grenzen. Sie wollte sich gerne für sich noch mal mit dem Thema Vertrauen zu anderen beschäftigen und damit, wie sie nach dieser Erfahrung wieder Vertrauen fassen kann. Das Gespräch und die erarbeiteten Möglichkeiten beschrieb sie als hilfreich, sie habe das Gefühl wieder ein klein bisschen Kontrolle zurückzuerlangen.

Schnell und unkompliziert Dick-Pics (Penisbilder) zur Anzeige bringen:
https://dickstinction.com/

Quellen und weitere Infos:
https://www.kaspersky.de/resource-center/definitions/what-is-doxing (letzter Zugriff: 18.05.2022)
https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/infothek/digitale-gewalt/was-ist-das.html (letzter Zugriff: 18.05.2022)
https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/ (letzter Zugriff 18.05.2022)

Zusammenfassung:

Das Internet ist kein rechtsfreier Raum, aber welche Gesetze und Regeln für die digitale Welt gelten, sind nicht immer deutlich.

Durch Anonymität und Allgegenwärtigkeit sind die Möglichkeiten zum Missbrauch des Internets allerdings groß.

Betroffene können sich sowohl rechtlich, als auch psycho-sozial beraten lassen und so dem Gefühl der Hilflosigkeit aktiv etwas entgegensetzen.

Wichtig ist, dass die eigenen Grenzen nicht weniger wert sind oder wegfallen, weil man sich im digitalen Raum bewegt. Auch dort sollte der Respekt und ein zugewandtes Miteinander immer Vorrang haben.

TEAM 7

Dagmar Ahrens

Marie Brenner

Daniela Halfmann

Katharina Hofer

Antonia Makrellis

Annette Umscheid

Uta Roosen

WORKSHOP ZUM THEMA SCHÖNHEITSIDEALE

Einen Workshop zum Thema Schönheitsideale durften wir in den 7. Klassen in der St. Angela-Schule in Düren abhalten.
Mit ca. 30 Mädchen haben wir uns drei Schulstunden lang mit diesem Thema beschäftigt.

Die ca. 12 bis 13jährigen Mädchen konnten schon viel mit dem Thema anfangen, da sie doch schon sehr jung mit Schönheitsidealen, wie z.B. mit Prinzessinnenbildern und dazugehörigen inneren und äußeren Eigenschaften, konfrontiert werden.

Diese Bilder sind größtenteils völlig unrealistisch. Wir berichteten den Mädchen von einer Studie, die herausfand, dass drei von vier Mädchenfiguren in Zeichentricksendungen einem Körper entsprechen, der proportional gesehen, nicht dem eines Menschen entspricht. Viel zu lange Beine und Haare, viel zu große Augen. Der Austausch darüber fing etwas zögerlich an, aber nahezu Jede kannte Beispiele. Insbesondere fiel den Mädchen auf, dass die meisten Prinzessinnenbilder blond sind und eine helle Hautfarbe haben.

Der Vergleich mit diesen Darstellungen führt zu Unzufriedenheit und Zweifel an sich selbst.
Dies konnten viele Mädchen aus eigener Erfahrung bestätigen. Die Mädchen tauten mit der Zeit immer mehr auf, und es wurde deutlich, dass das Thema sehr nahe an der Lebensrealität der Mädchen anknüpft.
Es entwickelte sich eine rege Diskussion über Schönheit auf Instagram oder Snapchat, die eigentlich immer bearbeitet ist, mit einem Aufwand von nur wenigen Sekunden.
In ihrem Leben, berichteten die Mädchen, finden immer wieder Vergleiche statt. Entweder sie selbst vergleichen sich, oder sie werden verglichen.

Dieses „verzerrte Körperbild“, die ständige Beschäftigung und der Vergleich mit dem perfekten Äußeren, frustrieren nicht nur, sondern schaden auch. Die Botschaft „Schlanksein macht glücklich“ begegnet uns überall in den Medien. Ein krankhaftes Essverhalten um unseren Körper den Idealen entsprechend zu formen, ist die Folge. Es entwickelte sich ein Gespräch darüber, was wir selber als schön und liebenswert empfinden, und ein Austausch über andere Werte, die zum Beispiel innere Schönheit spiegeln. „Was finden wir schön? Was ist innere Schönheit?“ wurde besprochen und die Frage: was ist wichtiger? Sich selbst zu lieben oder von der medialen Welt geliebt werden?

Darauf aufbauend haben die Mädchen in einer Gruppenarbeit Tipps oder Hashtags im Internet diskutiert, die sie als gefährlich empfunden haben. Fast jede schien sich mehr oder weniger mit „Abnehmtipps“ und „Schönheitstipps“ auszukennen.
Auch die Internetforen PRO Mia (für Bulimie) und PRO Ana (für Anorexie) und die Challenges, die dort stattfinden, (wer schafft es, in kürzester Zeit am meisten abzunehmen), kannten einige Mädchen. Drei Mädchen berichteten sehr mutig und ehrlich von sich selbst oder einer Freundin, die magersüchtig war oder ist.

Trotz anfänglicher Zurückhaltung, zeigten die Mädchen im Laufe des Workshops reges Interesse, trugen viel an eigenen Beobachtungen dazu bei und nahmen sicherlich viele kritische Anregungen mit.

MÄDCHENARBEIT IN DER BERATUNGSSTELLE

Offene Mädchensprechstunde

Die Arbeit mit Mädchen ist herausfordernd und spannend. Zu Anfang gilt es, eine Vertrauensbasis aufzubauen. Hierfür brauchen Mädchen häufig mehr Zeit als erwachsene Klientinnen. Zusätzlich ist ein niederschwelliger Zugang zu unserem Beratungsangebot wichtig.

Wir haben im vergangenen Jahr eine Mädchensprechstunde in Düren initiiert.
Denn: Die Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren ist für den ganzen Kreis Düren zuständig. Insbesondere Mädchen, die nicht direkt aus Jülich und umliegenden Gemeinden kommen, kennen das Angebot der Frauenberatungsstelle häufig nicht oder entscheiden sich gegen die Anbindung, aufgrund der weiten Anfahrt.

Deshalb boten wir im letztem Jahr an jedem zweiten Mittwoch von 15 Uhr bis 17 Uhr eine offene Mädchensprechstunde im Papst-Johannes-Haus im Zentrum von Düren an.
Die Mädchen konnten ohne Termin kommen.
Sie können auch anonym beraten werden.
Thema kann alles sein, was im Leben eines Mädchens passiert: Probleme in der Schule, im Freundeskreis oder zuhause, Schwierigkeiten mit dem Selbstwertgefühl oder dem eigenen Körper, Themen und Fragen rund um Liebe, Partnerschaft und Sexualität, Erfahrungen mit häuslicher Gewalt, körperlicher, sexualisierter Gewalt und oder digitaler Gewalt.

Die Gespräche fanden in einem ruhig gelegenen Raum des PJH statt, bei schönem Wetter, insbesondere in den Phasen des Kennenlernens, war und ist es auch möglich einen gemeinsamen Spaziergang zu machen.
Hier ist die Methode des Joinings eine besonders wichtige. Joining bedeutet sich Kennenlernen, Gemeinsamkeiten finden, Verbindungen entdecken. Nur wenn die Mädchen das Gefühl haben, die Beraterin kann sich in ihre Lebenswelt hineindenken, können Sie sich auf die Beziehung einlassen.

So auch eine Klientin, die regelmäßig zur Mädchenberatung kam. Ein gemeinsamer Spaziergang war, auch Corona bedingt, häufig das Beratungssetting.

Die Themen des Mädchens waren jugendtypisch:

Sexualität:
Was reizt mich? Was will ich erleben?
Wo sind meine Grenzen?

Ablösung vom Elternhaus:
Was traue ich mir zu? Wo brauche ich noch den Schutz und die Unterstützung der Eltern?

Frust wegen Corona:
Die Ambivalenz von dem Wunsch nach Freiheit, sich mit Freundinnen treffen, Jungs auf Veranstaltung kennenlernen und Sorge um die Gesundheit der Familie und sich selber.

Identität:
Wer bin ich als (fast) erwachsene Frau?
Was kann ich gut? Was wünsche ich mir für meine Zukunft?

Gefühle und Resilienz:
Wie gehe ich mit negativen Gefühlen um? Was sind Strategien für mich? Wie kann ich verhindern, in eine Krise zu geraten?

Die Beratungstermine fanden zu Beginn in recht kurzen Intervallen statt.
Als eine gute Beziehung aufgebaut und große, konstante Themen gefunden wurden, vergrößerten wir die Intervalle.

Insgesamt fällt uns immer wieder auf, dass viele Mädchen sich gerne langfristig an „ihre“ Beraterin binden. Die meisten Mädchen kommen mit einem bestimmten Thema, beispielsweise einem sexuellen Übergriff, den sie erlebten. Dieses Thema wird in den Beratungssitzungen mit Hilfe verschiedener Methoden bearbeitet.
Während des Beratungsprozesses kommen dann weitere Themen auf und Sorgen, Ängste und Gefühle des Alltags werden in den Gesprächen präsent.

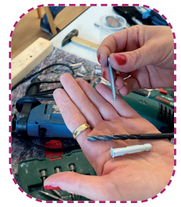
Die Mädchen nutzen die Beratungstermine als Raum, in dem es nur um sie gehen darf und genießen das.
So verbleiben viele in großen Intervallen an uns angebunden.

Die Möglichkeit, sich in einer Krise kurzfristig per WhatsApp zu melden wird gerne genutzt, so haben die Mädchen das Gefühl, Dinge ansprechen zu dürfen.
Das macht sie stärker, lässt sie Situationen in ihrem Alltag hinterfragen und sensibilisiert sie für Themen wie sexualisierte Gewalt, Belästigung oder Anzeichen von psychischen Erkrankungen.

VERANSTALTUNGEN / VERNETZUNG / GREMIENARNARBEIT 11

Workshops und Gruppen in 2021

- zweimal Online-Essstörungsgruppe mit Lena Steiger
- Onlinegruppe zu Corona und Einsamkeit
- Zweimal Onlinefortbildung „Trauma“ für angehende Erzieherinnen vom Nelly Pütz
- Zweimal Handwerkerinnenkurs „Selbst ist die Frau“
- 2 Workshops K.O. Tropfen an zwei Schulen zum Mädchentag



Vernetzung und aktive Gremienarbeit

- Vollversammlung des Dachverbandes der autonomen Frauenberatungsstellen NRW
- Fachausschuss Prävention gegen sexualisierte Gewalt
- Vernetzungstreffen pro-aktiver Ansatz in Düsseldorf
- Arbeitsgruppe zur Vorbereitung des Internationalen Frauentages am 8. März unter der Führung der Gleichstellungsstelle der Stadt Jülich, Frau Fischer, und dem Forschungszentrum
- Ernennung des neuen Beirates für die Beratungsstelle
- Runder Tisch gegen Gewalt gegen Frauen des Kreises Düren
- Kooperation mit Frauen helfen Frauen e.V. Düren
- Arbeitskreis Koordination des Runden Tisches
- Planungsarbeitskreis „Orange your city“
- Unterkoordinierungsgruppe zu „orange your city“ mit den Gleichsstellungsfrauen Frau Fischer (Jülich) und Frau Dohm (Linnich)
- Wiederholung der Plakataktion aus dem Vorjahr mit weniger Plakatwänden in Kooperation mit der Gleichstellung Linnich und Jülich
- Kooperation mit HObAS e.V.: anonyme Spurensicherung im Kreis Düren
- Arbeitskreis „Beratung und Betreuung von ausländischen Frauen im Kreis Düren“
- Kooperation mit dem Caritas – Verband für die Region Düren-Jülich e.V. Beratungsangebot in der alten Schule in Rödingen
- Mädchensprechstunde in Kooperation mit dem Papst-Johannes-Haus in Düren Pfarrei Sankt Lukas

12 STATISTIK

Statistik der beratenen Klientinnen im Jahr 2021

Gesamt: 364 Klientinnen
Kontakte: 1537

Stadt Jülich	46,8 %
Stadt Linnich	6,9 %
Titz	6,5 %
Aldenhoven	8,3 %
Düren	9,7 %
Niederzier	5,0 %
Inden	4,9 %
Übriger Kreis	9,2 %
Unbekannt	2,7 %

DANKE!

An dieser Stelle wollen wir uns herzlich bei allen Unterstützer:innen und Organisationen bedanken, die uns mit Spenden unterstützen.

Auch gilt unser Dank den Menschen, die uns sehr verbunden sind; die wir immer ansprechen können, wenn wir jedwede Unterstützung brauchen in Politik, Verwaltung und auch ganz praktisch.

Herzlichen Dank auch im Namen unserer zahlreichen Klientinnen, die davon immer wieder auch profitieren.

www.frauenberatungsstelle-juelich.de

14 AUSBLICK

Und an dieser Stelle folgt wie jedes Jahr unser Ausblick...

Im letzten Jahresbericht haben wir uns gewünscht, dass wieder Normalität in unser aller Leben zurückkehren möge und wir uns wieder frei und offen begegnen können.
Derzeit sieht es so aus, als ob dieser Wunsch in Erfüllung ginge.
Wir beraten seit Längerem wieder in Präsenz und in der offenen Sprechzeit auch ohne Termin.
Im laufenden Jahr 2022 suchen sehr viele Frauen und Mädchen unsere Unterstützung und holen sich Hilfe in ihren meist schwierigen Lebenssituationen.

Durch die Pandemie haben sich die Problemlagen zum Teil noch einmal mehr verdichtet – Frauen und Mädchen kommen mit den Folgen von Isolation Gewalt und Einsamkeit zu uns in die Beratung.

Wir sind sehr froh, dass wir jetzt wieder uneingeschränkt unsere Fachexpertise zur Verfügung stellen können, gepaart mit den erweiterten Möglichkeiten der Online und Telefonberatung.
Und auch in diesem Jahr ist es uns ein großes Anliegen, das Thema “Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ in die Öffentlichkeit zu bringen und uns weiterhin engagiert für Frauen und Mädchen auch im öffentlichen und politischen Zusammenhang einzusetzen.

So sind wir dieses Jahr wieder an der großen Aktion „orange your city!“ beteiligt, die letztes Jahr aufgrund unserer Initiative auch im Kreis Düren angekommen ist. Am 25. November, dem internationalen Tag gegen Gewalt gegen Frauen leuchten weltweit öffentliche und private Räume in Orange, um ein starkes Zeichen gegen Gewalt gegen Frauen zu setzen. Nun auch im zweiten Jahr und expandierend im Kreis Düren. Aufgrund der Energiesituation wird in diesem Jahr auf die Illumination der öffentlichen Gebäude verzichtet.
Für Privathaushalte und Kindergärten etc. gibt es die Möglichkeit, orangefarbenes Transparentpapier kostenfrei zu bekommen und die Fenster von innen zu bekleben und sich somit an der Aktion zu beteiligen.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Linnich, Frau Dohm und der Kreisgleichstellungsstelle Frau Kenter waren wir an der Ausstellung „Warnsignale“ beteiligt, indem wir an einem Tag in der KUBE mit einem Infostand und der Möglichkeit zum Gespräch vor Ort waren.
Wir wünschen uns sehr, dass die neue Landesregierung die Notwendigkeit der dauerhaften gesicherten Finanzierung unserer Arbeit für Frauen und Mädchen genügend Aufmerksamkeit schenkt und langfristige Lösungen vorantreibt.

Wir danken Ihnen, dass Sie mit Interesse für unsere Arbeit diesen Bericht gelesen haben.
Unseren Klientinnen danken wir für das uns immer wieder entgegengebrachte Vertrauen und für die tollen Begegnungen.

Jülich im September 2022

BERATUNGSSTELLE
FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN
IM KREIS DÜREN

Römerstraße 10
52428 Jülich
Tel.: 02461 - 58282
Fax: 02461 - 935462
Kontakt per E-Mail: info@frauenberatungsstelle-juelich.de
www.frauenberatungsstelle-juelich.de

IBAN DE93 3955 0110 0000 0588 67

Offene Sprechzeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 10 bis 12 Uhr
Mittwoch von 14 bis 16 Uhr
Termine ganztägig nach Vereinbarung

Zu diesen Beratungsszeiten kann jede Frau und jedes Mädchen:
- ohne Termin persönlich zum Beratungsgespräch vorbeikommen.
- anrufen, um einen Termin zu vereinbaren.
- anrufen für eine telefonische Beratung - auf Wunsch ohne Namensnennung.

Zu den übrigen Zeiten läuft der Anrufbeantworter, auf den Sie sprechen können;
wir rufen dann so schnell wie möglich zurück.
Die Beratung ist kostenfrei.
Wir rufen mit unterdrückter Nummer zurück.

Unterstützt vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen