

Neues Selbsthilfeangebot für Menschen mit Depressionen und Ängsten

Eine Frau, die erst kürzlich nach Bönen gezogen ist und unter Depressionen und Ängsten leidet, sucht andere Menschen, mit denen sie sich in einer Gruppe austauschen kann. Darauf weist die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) hin.

Wenn man das Sprichwort „Wo Licht ist, ist auch Schatten“ als Vergleich nimmt, so leben Menschen, die von Depressionen betroffen sind, vorwiegend im Bereich des Schattendaseins. Ihre Gefühlswelt wird von Niedergeschlagenheit, einem negativen Selbst- und Fremdbild, Zweifeln und Ängsten bestimmt.

Symptome wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit stellen sich ein, und ein stetiger Rückzug aus sozialen und gesellschaftlichen Bezügen geht mit den Symptomen einher und kann bis in die totale Isolation führen.

Um dieser Spirale zu entrinnen, hilft es sehr, sich mit anderen Betroffenen in einer von Vertrauen und Akzeptanz getragenen Atmosphäre auszutauschen. Regelmäßigen Treffen geben den Menschen Struktur und Halt und können dabei helfen, Mut und Zutrauen für die Zukunft zu entwickeln.

Interessierte können sich bei der K.I.S.S. im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de.

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt. PK |
PKU

Abgeordneter Rüdiger Weiß: „Müssen mehr Werbung für den Lehrerberuf machen“

Anzeige



SPD-Landtagsabgeordneter
Rüdiger Weiß

Der Landtagsabgeordnete Rüdiger Weiß tritt bei der Landtagswahl am 14. Mai erneut für die SPD an. Sein Landtagswahlkreis Unna III – Hamm II“ (Wahlkreis 117) umfasst die Kommunen Begkamen, Kamen und Bönen im Kreis Unna sowie den Stadtbezirk Herringen der Stadt Hamm. Bei der Landtagswahl 2010 holte der 56-jährige Weiß mit 55,2 % der Stimmen das landesweit beste Ergebnis für die Sozialdemokraten. Bei der vorgezogenen Landtagswahl 2012 erhielt er 57,3 %.

Wir stellen den SPD-Landtagskandidaten in einem Interview vor:

Persönliche Fragen

Wie sind Sie zur Politik gekommen?

Das aktive Mitwirken in meiner Heimatstadt hat mich schon als junger Mensch interessiert. Um dort mitwirken zu können, bin ich zu Anfang meiner Studentenzeit in die SPD eingetreten.

Was haben Sie in Ihrem Leben beruflich gemacht, bevor Sie in den Landtag gewählt wurden?

Ich bin Schulleiter an einer Hauptschule gewesen.

Was wollten Sie als Kind werden?

Ich wollte Forscher werden. Ich wollte unbekannte Orte entdecken. Orte, die noch keiner zuvor gesehen hatte.

Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit, wenn Sie sich nicht gerade politisch engagieren?

Ich höre in meiner Freizeit Musik, lese und reise gerne.

Wie würden Sie sich selbst in einer „Kontaktanzeige“ beschreiben?

Verlässlich, humorvoll, aktiv.

Was sind Ihre persönlichen Schwächen?

Ich kann manchmal sehr ungeduldig sein.

Was ärgert Sie am meisten an anderen Menschen?

Intoleranz, Ignoranz und Borniertheit. Außerdem kann ich es nicht leiden, wenn Menschen sich die Wahrheit zurecht biegen für ihre politischen Zwecke.

Was macht Ihnen an Ihrem Beruf als Abgeordneter besonders Spaß?

Ich lerne eine Menge unterschiedlicher Menschen kennen, was ich als bereichernd und spannend empfinde. Aber vor allem gefällt mir die Arbeit, weil ich damit anderen Menschen helfen kann und Dinge positiv verändern kann.

Wovor haben Sie am meisten Angst?

Am meisten Angst habe ich vor Krieg. Aber es sind auch die nicht vorhersehbaren Dinge, die mir Angst machen, wie beispielsweise Naturkatastrophen oder die langfristigen Auswirkungen von Umweltverschmutzungen.

Welches Gesetz würden Sie als Erstes erlassen, wenn Sie „König von Deutschland“ wären?

Es gibt viele wichtige Themenfelder auf Bundesebene, bei denen Handlungsbedarf besteht. Als Erstes würde ich die soziale Ungleichheit angehen und die Arbeitslosigkeit auf null Prozent senken.

Was ist Ihr Lieblingsort im Kreis Unna?

Mein Lieblingsort ist ganz klar die Halde „Großes Holz“ in Bergkamen, wegen der Aussicht.

Was macht unseren Kreis so besonders?

Unser Kreis ist besonders, weil er sowohl städtisch als auch ländlich geprägt ist.

Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, welches?

Mein Motto: Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.- Franz Kafka

Politische Fragen

Welche politischen Kernthesen vertreten Sie in den nächsten fünf Jahren?

Meine politischen Kernthesen sind Folgende: Erstens, es darf kein Kind zurückgelassen werden. Zweitens: Bildung muss für alle gebührenfrei sein. Drittens ist eine gerechte Finanzausstattung für unsere Kommunen von Bedeutung. Zuletzt, aber nicht weniger wichtig, muss Chancengleichheit für Mann und Frau hergestellt werden.

Bildung, Innere Sicherheit oder Infrastruktur: Welches Problem ist am dringlichsten zu lösen?

Für mich steht Bildung als Landesthema an erster Stelle. Die

Chancengleichheit durch Bildung muss weiter vorangetrieben werden.

Der Ausbau der Breitband-Infrastruktur in NRW wird häufig gefordert – wie sehen Sie das Thema?

Schon jetzt haben wir mit über 82 Prozent die höchste Breitbandversorgung aller Flächenländer in Deutschland. Bis 2026 soll NRW mit Glasfasernetzen flächendeckend versorgt werden.

Der Kreis Unna hat in den vergangenen zehn Jahren viele sozialversicherungspflichtige Jobs hinzugewonnen – allerdings hat sich so ein wesentlicher Schwerpunkt im Niedriglohnsektor herausgebildet. Was muss passieren, damit die Region sich auch im Bereich der Normalverdiener gut entwickelt? Was kann Landespolitik dazu beitragen?

Wir müssen mehr Menschen als bisher in sozialversicherungspflichtige Jobs bringen. Hierbei könnte eine Ausbildungs-offensive helfen.

Wie wollen Sie in Zukunft die Integration von Flüchtlingen sowohl im Kreis Unna als auch in gesamt Nordrhein-Westfalen gestalten?

Bisher ist Einiges gut gelungen. Die Integration muss aber weiterhin durch ein noch größeres Angebot von Deutsch- und Integrationskursen optimiert werden. Darüber hinaus ist die Dauer der Asylverfahren deutlich zu verkürzen, um für alle eine höhere Planungssicherheit zu gewährleisten.

Wie wollen Sie die Innere Sicherheit in NRW verbessern?

Wir stellen so viele Polizeianwärterinnen und – anwärter pro Jahr ein, wie nie zuvor. Die Zahl soll sogar ausgeweitet werden auf insgesamt 2300. Die Zahl der Bezirksbeamten soll verdoppelt werden.

AFD, VVD oder Front National: Rechtsextreme Parteien sind europaweit immer weiter auf dem Vormarsch. Ein kurzfristiger Trend oder auch in Zukunft ein Grund zur Sorge?

Rechtsextreme Parteien sind und bleiben immer ein Grund zur Sorge.

Wie werden Sie als Politiker mit rechtsextremen Parteien umgehen?

Meine Meinung ist: Rechtes Gedankengut hat noch nie eine Gesellschaft verbessert und weiterentwickelt. Ich werde dagegen angehen, indem ich klar und bestimmt meinen Standpunkt nach außen vertrete.

Immer mehr ausfallende Schulstunden, härtere Abiturprüfungen und überforderte Schüler und Lehrer: Was sind Ihre Lösungen?

Auf die gegenwärtigen Probleme des Schulalltags reagieren wir als SPD auf verschiedenen Wegen: Es müssen die hohen Einstellungszahlen von Lehrerinnen und Lehrern der letzten Jahre weitergeführt werden. Zusätzlich müssen wir mehr Werbung für diesen tollen Beruf machen. Wir bleiben dran.

Was hat der nordrhein-westfälische Landtag in seiner zu Ende gehenden Legislaturperiode gut bzw. nicht so gut gemacht?

Auf der Grundlage des Schulkonsenses ist eine große Anzahl von Schulen längeren gemeinsamen Lernens entstanden. Wir haben die Nettoneuverschuldung in den letzten Jahren um circa 75 Prozent vermindert und erstmals seit 1973 einen Haushaltsüberschuss erwirtschaftet.

Wo sehen Sie den Kreis Unna und Nordrhein-Westfalen in fünf Jahren?

Der Kreis Unna wird in arbeitsmarktpolitischer Hinsicht, gemessen an den anderen Kreisen in NRW, in den kommenden Jahren weiter deutlich aufholen. Für NRW: Wir schaffen weiter den Strukturwandel und stärken parallel dazu den ländlichen Raum.

Bei der Messe Natur & Garten: Exkursion, Führungen und Pflanzenmarkt

Zum Auftakt der Messe Natur und Garten stellt am Samstag, 6. Mai, ab 10.00 Uhr Rolf Ohde von der Biologischen Station im Kreis Unna die Landschaft an der Lippe vor.

Nach etwa zwei Stunden ist man dann um 12.00 Uhr pünktlich zurück zum Beginn der Messe Natur & Garten in und um die Ökologiestation, mit Pflanzen- und Regionalmarkt, Tipps und Beratung rund um den Garten sowie süßen und deftigen Leckereien. Um 13.00, 14.00 und 15.00 Uhr führen die Honigdiebe dann über den Bienenstand auf dem Gelände.

Bergkamen macht erstmals mit beim STADTRADELN – Jetzt anmelden und mitradeln!

Im Team mit dem Fahrrad Kilometer sammeln, dabei Spaß haben, die eigene Gesundheit fördern, einen Beitrag zum Klimaschutz leisten – und dann vielleicht auch noch einen Preis gewinnen. Das ist STADTRADELN.



Bergkamen wird in diesem Jahr vom 03. bis zum 23. Juni an der bundesweiten und internationalen Aktion STADTRADELN teilnehmen. In dieser Zeit wird es darum gehen, dass sich möglichst viele

Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Bergkamen in Teams organisieren, beim STADTRADELN anmelden, so viele Kilometer wie möglich mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen und diese in einem Online-Radelkalender eintragen. Am Ende der dreiwöchigen Aktion werden die Radelkalender ausgewertet und Preise für die beste Einzelwertung, das Team mit der höchsten Kilometerleistung, die beste Schulklasse, die aktivste Schule und die radelfreudigste Familie vergeben.

Beim STADTRADELN in Bergkamen kann jeder mitmachen, der entweder in Bergkamen wohnt oder als Pendler hier zur Arbeit, zur Schule oder zur Ausbildung geht oder einem Bergkamener Verein angehört. Als Team können sich z.B. Familien, Freundeskreise, Nachbarn, Vereine, Vereinsmannschaften, Schulklassen, Schulen, Ortsvereine, Stadtverbände, Fraktionen, Betriebe oder Betriebssportgemeinschaften anmelden. Es gibt keine Beschränkung, solange ein Team mindestens zwei Mitglieder hat. Daneben wird es ein sog. offenes Team geben, in dem alle Einzelfahrer zusammen kommen.

In die Wertung kommen alle mit dem Fahrrad gefahrenen Kilometer, egal ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit oder am Urlaubsort. Jeder Kilometer zählt. Außerdem lässt sich STADTRADELN auch mit der AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ kombinieren. Sammeln Sie Fahrradfahrten zur Arbeit und tragen Sie die gefahrenen Kilometer gleichzeitig in den Radelkalender für Ihr Team ein!

Die Anmeldung der Bergkamener Teams und deren Mitglieder kann auf der Internetseite www.stadtradeln.de/bergkamen durchgeführt werden. Dabei wird ein Teammitglied als „Teamkapitän“ mit erweiterten Online-Rechten benannt. Nach der Anmeldung wird für das jeweilige Team ein Online-Radelkalender auf der o.g. Internetseite erstellt. In diesem Kalender werden vom Teamkapitän oder von den Teammitgliedern die individuellen Fahrrad-Kilometer eingetragen, die später in die Wertung einfließen. Zur Motivation der Teams untereinander werden die vom gesamten Team geradelten Kilometer für alle auf der

Internetseite allgemein sichtbar sein, nicht jedoch die geradelten Kilometer der einzelnen Teammitgliedern. Über die Internetseite der Stadt Bergkamen www.bergkamen.de erhalten Sie weitere Infos zum STADTRADELN und gelangen per Link zur STADTRADELN-Internetseite.

Für weitere Informationen und bei Fragen rund um das STADTRADELN können Sie sich gerne auch an Ihren Ansprechpartner bei der Stadt Bergkamen, Heiko Busch, Tel. 02307/965-391, e-mail: h.busch@bergkamen.de, wenden – oder Sie besuchen den Informationsstand der Stadt bei der Blumenbörse am kommenden Sonntag.

Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen-Rünthe: Kostenfrei und neutral

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna.

In Bergkamen-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 11. Mai von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Haus der Mitte, Kanalstraße 7 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 89 / 78 19 57 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegegeld oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Informationen gibt es auch zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Pflegende Angehörige können sich auch über den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen informieren. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.kreis-unna.de (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

Kursangebot der Polizei: Frauen behaupten sich

Gefahr erkannt? Gefahr gebannt? So leicht haben es Frauen in bedrohlichen Situationen nicht immer. Es braucht manchmal mehr als nur ein wachsames Auge: Mut zum Handeln zur

Selbstbehauptung. Die lässt sich lernen – zum Beispiel im Juni bei einem Kurs der Polizei.

Angeboten wird der Selbstbehauptungskurs für Frauen von der Kreispolizeibehörde, Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz. Kooperationspartner sind die Gleichstellungsstellen des Kreises Unna und der Kreisstadt Unna. Der Kurs geht über drei Montagabende und findet am 12., 19. und 26. Juni statt. Die Veranstaltung dauert jeweils von 18 Uhr bis 20 Uhr. Treffpunkt ist im Zentrum für Information und Bildung (zib), Lindenplatz 1 in Unna.

Leiten wird den Kurs Kriminalhauptkommissarin Petra Landwehr. Mitmachen können Frauen ab 18 Jahren aus dem Kreis Unna. Pro Teilnehmerin wird eine Gebühr von 15 Euro erhoben. Sie ist am 1. Abend zu entrichten.

Der Kurs soll das persönliche Sicherheitsempfinden stärken und helfen, Gefahren zu erkennen und dann angemessen zu handeln. Deshalb geht es nicht nur um Körpersprache und Tipps zur Vorbeugung, sondern auch um rechtliche Fragen.

Wenn Interesse besteht, wird auch ein praktischer Teil stattfinden. Dafür wurde Ralf Konkel, ein erfahrener Wing Tsun-Trainer, gefunden. Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das vor mehr als 250 Jahren von zwei chinesischen Frauen entwickelt wurde, um sich gegen stärkere Angreifer erfolgreich zu wehren zu können.

Pro Teilnehmerin wird für den praktischen Teil des Selbstbehauptungskurses eine Kursgebühr von 40 Euro erhoben. Sie ist direkt beim Trainer zu entrichten. Der praktische Kurs findet bei Interesse am Samstag, 1. Juli von 10 bis 14 Uhr statt.

Weitere Informationen und Anmeldungen gibt es bei der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Unna, Heidi Bierkämper-Braun, Tel. 0 23 03 / 27 17-17, E-Mail: Heidi.Bierkaemper-Braun@kreis-unna.de, und bei der

Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Unna, Josefa Redzepi,
Tel. 0 23 03 / 103-555, E-Mail: Josefa-redzepi@stadt-unna.de.
PK | PKU

A2: Engpass am Wochenende zwischen Kamen/Bergkamen und Dortmund-Lanstrop

Am kommenden Samstag und Sonntag kommt es zwischen den A2-Anschlussstellen Kamen/Bergkamen und Dortmund-Lanstrop in Fahrtrichtung Oberhausen zu einem Engpass. Am Samstag von 7 Uhr bis 14 Uhr und Sonntag von 7 Uhr bis 17 Uhr stehen dem Verkehr in Fahrtrichtung Oberhausen nur zwei Fahrstreifen zur Verfügung. Die Straßen.NRW-Autobahnniederlassung Hamm muss dort zum Anschließen der neuen Notrufsäulen Kabel ziehen.

Straßen.NRW möchte alle Fußballfans zusätzlich auf zwei weitere Baustellen hinweisen. Zum einen ist dieses die Brückenbaustelle im Autobahnkreuz Dortmund Unna (A1/A44) und der Engpass im Stadtgebiet Dortmund auf der B1 im Bereich Holzwickede.

Weitere Infos zum Verkehr unter: www.verkehr.nrw

Einbruch in die St. Barbara-

Kirche Oberaden – Zwei Opferstöcke aufgebrochen

In der Zeit von Mittwoch auf Donnerstag zwischen 19.00 und 9.00 Uhr sind Unbekannte in die St. Barbara-Kirche Am Römerberg in Oberaden eingebrochen.

Sie verschafften sich durch eine Seitentür der Sakristei Zugang zur Kirche. Dort stahlen Sie unter anderem eine goldene Schale aus einem Tresor. Anschließend wurde die Verbindungstür zur Kirche ebenfalls geöffnet und zwei Opferstöcke aufgebrochen. Daraus stahlen die Täter Münzgeld.

Wer hat etwas Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

Oberadener Realschüler vom Musical „Tarzan“ fasziniert

Der 9er und 10er Musikkurs der Realschule Oberaden machte sich gemeinsam mit den Lehrern Frau Raasch und Herrn Schmidt auf den Weg in das Metronom Theater Oberhausen, um das Musical „Tarzan“ anzusehen.



Foto: RS0

Um 17:30 Uhr fuhr unser Bus von der Schule ab und steuerte Richtung Oberhausen. Schon im Bus merkte man, dass die Schülerinnen und Schüler sehr gute Laune hatten, da sie sehr zur Freude des Busfahrers gemeinsam sangen und tanzten. Am Theater angekommen wurde noch ein kleiner Besuch im Restaurant zum goldenen Torbogen eingelegt, bevor es dann schließlich für alle in den Theatersaal ging.

Vor der Vorstellung konnten noch zahlreiche Erinnerungsfotos geschossen und ein Blick hinter die Kulissen geworfen werden. Die Schülerinnen und Schüler waren sehr fasziniert von dem Musical, was man vor allem an den Reaktionen gegen Ende beobachten konnte. Auch die eine oder andere Träne soll während der Vorstellung geflossen sein.

Bericht: **Faith Josephine Bazarin (Stufe 9)**

Versteigerung von Fundsachen im Rahmen der 11. Bergkamener BlumenBörse

Die Stadt Bergkamen führt am Sonntag, 7. Mai, von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr eine Versteigerung von Fundsachen durch. Eingebettet im Rahmen der 11. Bergkamener BlumenBörse wird der Auktionator versuchen, alle Fundsachen an „die Frau“ und an „den Mann“ zu bringen.

Bei den 45 Fundsachen handelt es sich um Gegenstände, die dem Fundbüro in den Jahren 2015/2016 zugeleitet wurden. Zur Versteigerung kommen dieses Jahr vor allem 38 Fahrräder sowie Handys und Kameras.

Stattdessen wird die Versteigerung auf dem Herbert-Wehner-Platz. Die Fundsachen stehen ebenfalls dort ab 11:00 Uhr für zwei Stunden zur Besichtigung bereit.

Dem Zuschlag an den Meistbietenden geht ein dreimaliger Aufruf voraus, der Ersteigerer erhält den zugeschlagenen Gegenstand nur gegen bare Zahlung.

Die Erwerber der Sachen haben keinen Anspruch auf Gewährleistung wegen eines Mangels im Rechte oder wegen eines Mangels an der erworbenen Sache.

Nur noch Restkarten erhältlich: Das Satire SEK des deutschen Kabarets ermittelt im studio theater

Am Freitag, 12. Mai, um 20.00 Uhr, gastiert das Kabarett-Quintett Robert Griess, Matthias Reuter, Maria Grund-Scholer und das Duo Onkel Fisch in Bergkamen und präsentiert sein Programm „Schlachtplatte – die Endabrechnung“ im studio theater. Es gibt nur noch wenige Restkarten!!!



Satire-Duo Onkel Fisch.

Die aktuellste, sexieste und abwechslungsreichste Kabarett-Truppe des 21. Jahrhunderts auf Jubiläums-Tour: Fünf Kabarettisten – jeder für sich schon ein Erfolgsmodell am Humorstandort Deutschland – gestalten gemeinsam ein Ensemble-Spektakel und rechnen ab mit all dem Wahn- und Schwachsinn um uns herum: Von Trump bis Erdogan, von Sachsen bis Syrien, von der Stammkneipe in die Wltwirtschaft ... Ein aktueller Kabarett-Rundumschlag auf höchstem Niveau. Live-Kabarett nach dem Motto „Wer heilige Kühe ehrt, ist fromm. Wer heilige Kühe schlachtet, wird satt“. Die Retter rund um Robert Griess, Matthias Reuter, Maria Grund-Scholer und das Duo Onkel Fisch räumen auf und ab.

Serviert mit allen Zutaten, die es zu einem zünftigen Schlachtfest braucht: Vom sarkastischen Stand-up-Monolog bis zur satirischen Massenszene, vom sozialkritischen Song bis zum spaßigen Sketch wird nichts ausgelassen, um das Publikum auf höchstem Niveau zum Rasen zu bringen. Ein wahrlich einzigartiges Kabarett-Ensemble wartet auf das Bergkamener Publikum!

Tickets gibt es im Kulturreferat Bergkamen (Tel.: 02307/965-464), im Bürgerbüro und an der Abendkasse!

Es sind nur noch Karten in der III. Kategorie erhältlich!
(Preis: 16,- €; ermäßigt: 13,- €)