



Adobe Stock #397484013



Adobe Stock #40183238

Der Ratgeber

Schnell und unerwartet hat uns die Corona-Pandemie vor neue Herausforderungen gestellt. Distanzlernen, ein durch die Hygienemaßnahmen veränderter Schultag und etliche sich hieraus ergebende Schwierigkeiten wie beispielsweise mangelnde Motivation verlangen nach neuen Herangehensweisen. Dieser Ratgeber soll Pädagoginnen und Pädagogen helfen, die neuen Herausforderungen zu meistern.

Download

beamten-infoportal.de/ratgeber-gesundheit

Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern

Adobe Stock #268091138





Das erwartet Sie

Der Ratgeber umfasst folgende Bereiche:

- Schlaf
- Bewegung
- Ernährung
- Drogen
- Hinhören
- Zeit
- Selbständigkeit
- Regeln
- Stressabbau
- Soziale Einbindung

”

Psychische Probleme bei Schüler*innen nehmen zu. Dieser Ratgeber soll helfen, einen ersten wichtigen Schritt der Aufklärung zu machen.

Einleitung

Die Faktoren, die die psychische Gesundheit eines Heranwachsenden beeinflussen, sind so vielseitig wie die Tipps, die hier erläutert werden sollen.

Es geht darum, die Psyche von Schülerinnen und Schülern als Ganzes zu betrachten. Daher kann es auch notwendig werden, weitere aus Sicht des Kindes wichtige Personen in diese Maßnahmen miteinzubeziehen, wie z.B. die Eltern.

Die folgenden Tipps basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und dienen sowohl der Vorbeugung psychischer Probleme als auch der Behandlung bereits bestehender.

Schlaf

Die neue Situation, mit der sich Kinder und Jugendliche aufgrund der Corona-Pandemie konfrontiert sehen, führt auch zu neuen Sorgen und Ängsten. Hierdurch kann es passieren, dass sie Probleme haben einzuschlafen, mehrmals die Nacht aufwachen oder unter Alpträume leiden.

Oftmals machen sich die Konsequenzen vor allem in der Schule bemerkbar: Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsschwierigkeiten.

Um dies zu vermeiden, muss zunächst auf eine ausreichende Menge Schlaf geachtet werden. Acht bis zehn Stunden stellen die für Kinder und Jugendliche optimale Dosis dar. Zur Not kann auch das Wochenende dafür genutzt werden, unter der Woche entgangenen Schlaf in ausreichendem Maße nachzuholen.

Zwecks eines erholsamen Schlafs sollte außerdem darauf geachtet werden, dass Heranwachsende möglichst immer zur selben Zeit ins Bett gehen und aufstehen.

Unmittelbar vor dem Zubettgehen ist es ratsam, keine allzu aufwühlenden Dinge mehr zu tun. Stattdessen kann sich beispielsweise beim Lesen entspannt werden.

Sind die jeweiligen Kinder dazu noch nicht in der Lage, sollte man entweder selber vorlesen oder ein entsprechendes Hörbuch anstellen.

Manche Schülerinnen und Schüler neigen auch zu übermäßigem Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Cola oder sollten sie bereits ein entsprechendes Alter erreicht haben, Kaffee.

Im Falle von Schlafproblemen ist es oftmals von Nöten, diese koffeinhaltigen Getränke zu reduzieren, und zwar so lange bis eine merkliche Verbesserung eintritt. Ab dem späten Nachmittag empfiehlt es sich außerdem, ganz und gar auf solche Lebensmittel zu verzichten.

Ist ein Kind auch etwa 15 bis 30 Minuten nach dem Zubettgehen immer noch nicht eingeschlafen, sollte es noch einmal aufstehen und sich in einen anderen Raum begeben, um dort irgendeiner beruhigenden Aktivität nachzugehen. Auch hierfür bietet sich beispielsweise lesen oder vorlesen an. Erst nachdem ein deutliches Gefühl der Müdigkeit eingetreten ist, empfiehlt es sich, wieder ins Bett zu gehen.

Im Bett sollte weder gelernt noch ein Smartphone benutzt oder ferngesehen werden. Solche Aktivitäten regen allgemein zu sehr auf und sind daher beim Einschlafen hinderlich.

Während der letzten 60 Minuten vor dem Zubettgehen sollte ebenfalls auf Medien wie Computer oder Smartphone verzichtet werden. Davon, den Tag über zu schlafen, ist eher abzuraten.

Dies gilt auch dann, wenn sich das entsprechende Kind müde fühlt. Gestattet man ihm doch zu schlafen, sollte sich dies auf eine Zeitspanne von maximal zehn bis zwanzig Minuten beschränken. Auch das kann eine merklich erholsame Wirkung haben. Nach 17 Uhr ist hiervon jedoch ebenfalls abzuraten.

Sind die Schülerinnen und Schüler schon älter, sollte ihnen klargemacht werden, dass Alkohol und Medikamente keine geeigneten Einschlafhilfen darstellen. Falls all dies nichts nützt, kann eine Ärztin oder ein Arzt hinzugezogen werden.

Bewegung

Auch die Rolle, welche ausreichend Bewegung in Bezug auf das psychische Wohlbefinden spielt, darf keinesfalls unterschätzt werden. Beispielsweise schüttet der menschliche Körper beim Sport sogenannte Glückshormone aus.

Überdies kann man hierbei Stress abbauen. Gerade aus der Sicht von Schülerinnen und Schülern, welche üblicherweise einen großen Teil ihres Alltags im Sitzen verbringen, stellt Sport ein wichtiges Kontrastprogramm dar.

Aufgrund der momentanen Corona-Maßnahmen können jedoch nicht alle Sportarten wie sonst betrieben werden. Zusätzlich reduziert der Heimunterricht die Menge an Bewegung, welche Schülerinnen und Schüler für gewöhnlich erfahren.

Nichtsdestotrotz gibt es weiterhin viele Möglichkeiten in ausreichendem Maße Sport zu treiben und psychischen Problemen somit vorzubeugen oder sollten bereits welche auftreten, diese zu lindern.

Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dazu, sich jeden Tag ausreichend zu bewegen. Auch hierbei kann es ratsam sein, die Eltern miteinzubeziehen. Denn gerade bei kleineren Kindern eignen sich häufig jene Sportarten am besten, die sie gemeinsam mit Mutter, Vater oder beiden betreiben können.

Alternativ sind auch solche Arten der Bewegung zu empfehlen, welche man problemlos allein vollführen kann. Klassische Beispiele hierfür sind Dauerlauf, Fahrrad fahren oder Inlineskaten.

Grundsätzlich eignet sich Sport im Freien ganz besonders zur Verbesserung der psychischen Gesundheit, da Sonnenlicht in dieser Hinsicht einen zusätzlichen positiven Effekt hat.

Aber auch soziale Medien oder Videoportale wie beispielsweise YouTube bieten eine enorme Fülle an kostenlosen Sportangeboten für zu Hause und unterwegs.

Ist das jeweilige Kind grundsätzlich weniger an Bewegung interessiert, sollte man es zunächst motivieren. Hierfür empfehlen sich Aktivitäten, die weniger anstrengend sind, aber dennoch eine körperliche Betätigung darstellen, wie z. B. Spaziergehen.

Auch kann es helfen, sportliche Aktivitäten in das Familienleben zu integrieren und so zu einem festen Bestandteil desselben werden zu lassen. Hierzu stellen beispielsweise gemeinsame Ausflüge ein geeignetes Mittel dar.

Trotz der hohen Bedeutung, welche dem Thema Sport in Bezug auf die psychische und auch physische Gesundheit zukommt, sollte stets darauf geachtet werden, dass sich die jeweiligen Kinder hierbei nicht zu sehr unter Druck fühlen.

Ernährung

Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, hat nicht nur positive Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Hierfür ist zunächst wichtig, dass Kinder genügend Obst und Gemüse essen.

Dies lässt sich sehr gut dadurch bewerkstelligen, dass man geeignete Lebensmittel in die täglichen Mahlzeiten integriert, indem dafür gesorgt wird, dass sie anstelle von tierischen Produkten wie Fleisch oder Eiern deren Hauptbestandteil ausmachen.

Eher ungesunde Lieblingsessen sollten Kindern nur in Ausnahmefällen serviert werden. Das Gleiche gilt für sehr zuckerhaltige Getränke wie beispielsweise Cola.

Es ist ratsam, entsprechende Mahlzeiten gleichmäßig über den gesamten Tag verteilt einzunehmen. Überdies darf eine möglicherweise morgens herrschende Hektik nicht dazu führen, dass auf ein ausgewogenes Frühstück verzichtet wird.

Für eine gesunde Ernährung ist es außerdem unerlässlich genug zu trinken. Bei Kindern und Jugendlichen empfiehlt sich diesbezüglich eine Menge von etwa 1,5 Litern pro Tag.

Als Getränke eignen sich am besten Wasser oder koffeinfreier, ungesüßter Tee. In Abhängigkeit vom Körpergewicht und der an dem jeweiligen Tag geleisteten Anstrengungen kann es jedoch notwendig werden, diese Dosis entsprechend anzupassen.

Diäten sollten bei noch sehr jungen Heranwachsenden allenfalls unter ärztliche Betreuung angewandt werden. Andernfalls kann es zu psychischen Problemen kommen.

Drogen

Haben Sie es mit älteren Schülerinnen und Schülern zu tun, sind meistens auch legale und illegale Drogen ein Thema. In einer psychischen Ausnahmesituation, wie sie viele Heranwachsende momentan erleben, kommt dem eine besondere Bedeutung zu.

Denn etliche der üblichen Rauschmittel haben zwar das Potenzial, mögliche negative Emotionen kurzfristig zu lindern oder sogar ganz aus der Welt zu schaffen, führen langfristig jedoch zu erheblichen psychischen und körperlichen Problemen.

Das macht viele Heranwachsende momentan besonders anfällig für solche Substanzen. Weil Sie es als Lehrerin oder Lehrer hinsichtlich dieser Problematik meist mit älteren Kindern bzw. Jugendlichen zu tun haben, muss abgewogen werden, ob es das Beste ist, die Eltern verstärkt miteinzubeziehen oder das Ganze direkt mit Ihren Schülerinnen und Schülern anzugehen.

Sollte ein Heranwachsender mit Ihnen ein Gespräch über das Thema Drogen suchen, ist es zunächst wichtig, dass keiner von Ihnen hierbei in irgendeiner Weise unter Zeitdruck steht.

Während des Gesprächs ist es ratsam, Ihre Schülerin oder Ihren Schüler zu fragen, woher eigentlich das Verlangen nach Drogen kommt. Fühlt sie oder er sich in letzter Zeit vielleicht aufgrund der durch die Corona-Pandemie verursachten Ausnahmesituation sehr oft unwohl?

Ist dies der Fall, sollten Sie Ihrer Schülerin oder Ihrem Schüler helfen, den Konsequenzen der momentanen Situation auf andere Weise zu begegnen. Hat sich bereits eine Drogensucht eingestellt, wird die Inanspruchnahme professioneller Hilfe hingegen unerlässlich.

Ein Anzeichen hierfür liegt vor, wenn aus den Aussagen Ihrer Schülerin oder Ihres Schülers hervorgeht, dass sie oder er die Kontrolle über den eignen Rauschmittelkonsum verloren hat oder zumindest dabei ist, diese zu verlieren.

Weitere Hinweise sind, dass die oder der jeweilige Heranwachsende relativ plötzlich nicht mehr in der Lage ist, die in der Schule an sie oder ihn gestellten Anforderungen zu erfüllen, sich ungewöhnlich aggressiv gegenüber anderen Personen verhält oder unlängst mit dem Gesetz in Konflikt kam.

Hinhören

Selbstverständlich sollten Sie als Lehrerin oder Lehrer immer ein offenes Ohr für Ihre Schülerinnen und Schüler haben. Aber wie diverse andere Dinge wird auch dies in der aktuellen Situation ganz besonders notwendig.

Viele Kinder und Jugendliche sind momentan besonders anfällig für psychische Probleme, weshalb Sie als Bezugsperson all ihren kleinen und großen Sorgen besonders viel Aufmerksamkeit widmen sollten.

Haben Sie das Gefühl, dass ein Gespräch von Nöten ist, sollte dies nichtsdestotrotz erst erfolgen, wenn die andere Seite hierfür bereit zu sein scheint.

Signalisieren Sie Ihren Schülerinnen und Schülern, dass diese keine Hemmungen zu haben brauchen, mit Ihnen bei Bedarf über all ihre Probleme zu sprechen.

Halten Sie es hingegen für notwendig, eine oder einen auf ein möglicherweise bestehendes Problem anzusprechen, sollte dies auf jeden Fall unter vier Augen stattfinden. Andernfalls könnte sich die Schülerin oder der Schüler bloßgestellt fühlen.

In einem Vier-Augen-Gespräch fällt es hingegen meist sehr viel leichter, sich zu öffnen. Sollten Sie einen entsprechenden Verdacht haben, die Schülerin oder der Schüler es jedoch ablehnt, mit Ihnen darüber zu sprechen, ist es ratsam, nicht zu sehr zu insistieren.

Wenn sie oder er lieber zu einem späteren Zeitpunkt mit Ihnen über mögliche Probleme spricht oder dies vielleicht ganz und gar ablehnt, ist das ebenfalls zu akzeptieren. Wird die jeweilige Angelegenheit akut, steht es Ihnen immer noch offen, weitere Schritte einzuleiten.

Es empfiehlt sich außerdem, betroffene Kinder und Jugendliche auf möglichst einfühlsame Art auf eventuell vorhandene Probleme anzusprechen. "Du wirkst bedrückt. Gibt es etwas, über das du reden möchtest?", wäre beispielsweise eine passende Art, ein entsprechendes Gespräch anzufangen.

Vermeiden Sie es, angesprochene Probleme herunterzuspielen. Auch wenn diese aus Ihrer Sicht vielleicht banal wirken, können sie für die betroffene Schülerin oder den betroffenen Schüler in diesem Moment von außerordentlicher Bedeutung sein.

Geben Sie stattdessen eindeutig zu verstehen, dass Ihnen die Gefühle der anderen Seite wichtig sind.

Ratsam ist es, Einfühlungsvermögen zu zeigen, indem Sie direkt auf Aussagen Ihrer Schülerin oder Ihres Schülers eingehen.

Aussagen wie "Ich kann sehr gut verstehen, dass du dich mit der momentanen Situation schwertust." stellen ein geeignetes Mittel hierzu dar.

Zeit

Natürlich ist es Ihre primäre Aufgabe als Lehrerin oder Lehrer, Schülerinnen und Schülern den jeweils vorgesehenen Unterrichtsstoff zu vermitteln.

Darüber hinaus sollte jedoch auch noch genügend Zeit für die persönlichen Belange der Kinder und Jugendlichen übrigbleiben. Und von diesen gibt es in der aktuellen Situation viele.

Momentan ist es deshalb ratsam, flexibler zu sein als sonst und sich als Lehrkraft, sollte während des Unterrichts der Wunsch nach einem persönlichen Gespräch aufkommen, die hierfür notwendige Zeit zu nehmen.

Alternativ können auch Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern ein persönliches Gespräch beginnen, beispielsweise über die neuesten Entwicklungen hinsichtlich des Themenkomplexes Corona-Pandemie, aber auch über gemeinsame Interessen, Hobbies, Filme oder Bücher.

Einfach einmal gemeinsam zu lachen, stellt ebenfalls eine Möglichkeit dar. Diese tut sowohl der Psyche Ihrer Schülerinnen und Schüler als auch Ihrer eigenen gut.

Selbstständigkeit

Versuchen Sie nicht die Gedanken, Gefühle und Aktivitäten Ihrer Schülerinnen und Schüler übermäßig zu kontrollieren. Dies kann leicht zu einer psychischen Belastung werden.

Selbstverständlich sollten Sie immer zwei offene Ohren und Augen für mögliche Probleme haben. Allerdings ist es wichtig, hierbei die geeignete Balance zu finden.

Um sich gesund entwickeln zu können, brauchen Kinder und Jugendliche nicht nur Schutz und Hilfe, sondern auch Freiräume und Privatsphäre.

Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler zur Selbstständigkeit und fördern Sie Unabhängigkeit sowie Eigenverantwortung. Konkret heißt das, sie dazu anzuregen, neue Interessen und Aktivitäten auszuprobieren.

Gerade Heranwachsende müssen häufig erst noch herausfinden, was sie interessiert und ihnen Spaß macht. Lässt es sich einrichten und haben Ihre Schülerinnen und Schüler Interesse, können Sie auch gemeinsam eine AG begründen.

Regeln

Ein Faktor, dem aufgrund der momentanen Corona - Pandemie ebenfalls besondere Bedeutung zukommt, sind klare Regeln. Auf diese Weise geben Sie dem merklich veränderten Alltag Ihrer Schülerinnen und Schüler Struktur, was diesen wiederum einen gewissen Halt gibt.

Ist dies angebracht, brauchen Sie nicht zu zögern, die Kinder und Jugendlichen bei der Aufstellung entsprechender Regeln miteinzubeziehen.

Vor allem gegenüber jüngeren Schülerinnen und Schülern sollten Sie es bei möglichst wenigen und einfachen Regeln belassen. Aber auch in diesem Fall ist es ratsam sicherzustellen, dass alle die aufgestellten Regeln verstanden haben.

Insbesondere gegenüber kleineren Kindern sollten Sie erklären, warum es notwendig ist, sich an das jeweilige Regelwerk zu halten. Hierdurch machen Sie ihnen die Einhaltung leichter.

Obgleich Ihnen als Lehrerin oder Lehrer natürlich eine andere Rolle zukommt, ist es ratsam, dass Sie sich so weit wie möglich selber ebenfalls an die aufgestellten Regeln halten.

Wurde einmal ein bestimmtes Regelwerk etabliert, sollte dieses danach nur noch so selten wie möglich verändert werden. Auch dies erleichtert Kinder und Jugendlichen die Einhaltung.

Wurde eine oder mehrere Regeln verletzt, sollte dies augenblicklich entsprechend sanktioniert werden. Jedoch ist es ratsam, dass Konsequenzen aus Sicht des jeweiligen Kindes nachvollziehbar sind.

Etwas, wovon grundsätzlich abzuraten ist, sind Konsequenzen, welche nichts mit dem begangenen Vergehen zu tun haben oder das entsprechende Kind demütigen.

Geeignete Sanktionen sollten auch dann zur Anwendung kommen, wenn Sie das Gefühl haben, sich hierdurch kurzfristig unbeliebt zu machen. Dasselbe gilt für die aufgestellten Regeln. Eine klare und konstante Linie zahlt sich langfristig betrachtet immer aus.

Schülerinnen und Schüler, aber auch ganze Klassen, die sich über einen relativ langen Zeitraum hinweg an das Regelwerk gehalten haben, sollten in angemessener Weise belohnt werden.

Das kann mittels eines Lobes oder Danks geschehen, aber dadurch, dass Sie ihnen etwas erlauben, was nicht alltäglich ist.

Stressabbau

Grundsätzlich geraten jede Schülerin und jeder Schüler hin und wieder in eine Stresssituation. Dies allein stellt noch keinen Anlass zur Besorgnis dar.

Aufgrund der momentanen Auswirkungen der Corona-Pandemie kann es jedoch bei manchen Kindern und Jugendlichen zu einer extremen Form von Stress kommen, welche vor allem langfristig betrachtet negative Auswirkungen auf die Psyche hat.

Innerhalb kurzer Zeit hat sich deren Alltag stark verändert. Die neue Lebenssituation ist ungewohnt und wird häufig als unkontrollierbar empfunden. Stress, welcher lange bestehen bleibt und nicht in adäquater Weise abgebaut wird, stellt nicht nur eine Belastung, sondern oftmals auch einen Auslöser für psychische Erkrankungen dar.

Als Lehrerin oder Lehrer können Sie dem entgegenwirken, indem Sie helfen, dem Schulalltag eine möglichst klare Struktur zu geben, mit festen Zeiten für alles, was üblicherweise anfällt. Achten Sie jedoch stets darauf, dass Pläne nicht zu eng getaktet sind. Es sollte auch noch genügend Zeit für Entspannung übrigbleiben.

Auch die bereits erläuterten Faktoren wie Schlaf, Ernährung und Bewegung spielen hinsichtlich des Themas Stress eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Es gibt verschiedene Methoden, mittels derer man ganz gezielt Stress abbauen und entspannen kann. Hierzu zählen etwa Atemübungen, autogenes Training und progressive Muskelentspannung.

Sollten Sie bezüglich einer Schülerin oder eines Schülers den Eindruck haben, dass diese oder dieser in ungesundem Maße gestresst ist, kann es auch ratsam sein, darüber zu sprechen. Ein entsprechendes Gespräch hilft manchmal bereits dabei, Stress zu reduzieren. Besteht allerdings hierzu kein Bedürfnis, ist es nicht ratsam, eine Schülerin oder einen Schüler zu einem Gespräch zu drängen.

Sollten die bereits erwähnten Methoden zu keinem nachhaltig positiven Effekt führen, kann auch fachlicher Rat eine geeignete Option sein.

Selbstverständlich können die momentanen Auswirkungen der Corona-Pandemie auch bei Ihnen zu einem erhöhten Stressniveau führen. Das wäre vollkommen verständlich und Ihr gutes Recht.

Achten Sie nur darauf, dass sich Ihr Stress nicht auf Ihre Schülerinnen und Schüler überträgt. Fällt Ihnen das schwer, können Sie ebenfalls eine der bereits erläuterten Methoden ausprobieren bzw. sich professionelle Hilfe suchen.

Soziale Einbindung

Noch bis vor Kurzem waren es alle Schülerinnen und Schüler gewohnt, einen Großteil ihres Alltags in der Schule zu verbringen. Hierbei ging es nicht nur um Lernen und Pflichterfüllung. Dort trafen sie auch regelmäßig auf ihre Freundinnen und Freunde, oftmals die wichtigsten Bezugspersonen außerhalb der Familie.

Sie als Lehrerin oder Lehrer können für viele der Kinder und Jugendlichen ebenfalls eine sehr wichtige Bezugsperson darstellen. Aufgrund der Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie sind viele dieser sozialen Kontakte nur noch sehr eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr möglich.

Für Sie als Lehrerin oder Lehrer gibt es jedoch verschiedene Möglichkeiten, den sozialen Zusammenhalt weiterhin aufrechtzuerhalten bzw. wiederzubeleben. Eine besteht darin, möglichst häufig Gruppenaufgaben zu verteilen.

Hierdurch wird der soziale Austausch gefördert und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Sie können anregen, dass sich Schülerinnen und Schüler verstärkt in Lerngruppen zusammenfinden.

Dies fördert nicht nur das Sozialleben, sondern kann auch gerade vor Prüfungen eine sehr nützliche Hilfe darstellen.

Weil sich insbesondere jüngere Schülerinnen und Schüler häufig schwertun, selbstständig Lerngruppen zu bilden, brauchen sie die Unterstützung einer Lehrkraft. Als solche können Sie beispielsweise bestimmte Gruppen vorschlagen oder eine Liste verwalten, auf der man sich entsprechend eintragen kann.

Es ist ratsam, dass Sie regelmäßig Kontakt zu Ihren Schülerinnen und Schülern aufnehmen. Hierfür bieten sich z. B. Videokonferenzen an, in denen die gesamte Klasse zusammenkommt.

Sollte dies vielleicht aus technischen Gründen nicht durchführbar sein, können Sie auch einen klassischen Telefonanruf zur Kontaktaufnahme nutzen. Unter Umständen reicht es auch schon aus, wenn Sie Ihre Schülerinnen und Schüler explizit darum bitten, Sie regelmäßig oder zumindest bei Bedarf zu kontaktieren.

Bereits die Gewissheit, dass Sie als Lehrerin oder Lehrer bei Fragen und Problemen zur Verfügung stehen, gibt Kindern und Jugendlichen das Gefühl, eingebunden zu sein.

Sie können Ihre Schülerinnen und Schüler um kurze Erfahrungsberichte darüber bitten, wie sie mit der aktuellen Situation zurechtkommen. Hierbei kann es ratsam sein, vorab einen entsprechenden Fragebogen zu erstellen.

Die Ergebnisse werden anschließend an alle Schülerinnen und Schüler verteilt. So erfahren diese, wie es ihren Klassenkameradinnen und Klassenkameraden geht und dass sie nicht allein sind, mit ihren Problemen.



Download des gesamten Ratgebers:

beamten-infoportal.de/ratgeber-gesundheit

Ein Service von



beamten-infoportal.de