



EDITORIAL

### Liebe Leserinnen und Leser der EAP-Assist life,

derzeit ist nichts mehr wie es war. Durch die Corona-Krise sind Partnerschaften deutschlandweit einer besonderen Belastung ausgesetzt. Die zwangsläufige Enge kann zu Situationen führen, denen man normalerweise aus dem Weg gehen kann. Im Stadtgespräch dieser Ausgabe geht es darum, wie Sie Konflikte in der Partnerschaft lösen können.

Um Konflikte geht es auch im Psychotalk. Gewalt in der Schule ist für viele Eltern ein wichtiges Thema. Egal ob psychische oder physische Gewalt. Beide Formen können langfristige Schäden bei den Opfern hinterlassen. Wie aber kann man sein Kind in Gewaltsituationen unterstützen und schützen? Als Elternteil kann man in der Schule nicht dabei sein. Lesen Sie den Text um mehr zu erfahren.

Im Sprechzimmer geht es hingegen um eine Möglichkeit Stress und Frust zu entkommen. Nun im Frühling sorgen die ersten, warmen Sonnenstrahlen allein schon für gute Stimmung. Genießen Sie das Aufblühen der Natur mit Bewegung im Freien. So können Sie Stress und Frust der Isolation abbauen und können gleichzeitig viele andere positive Effekte erzielen. Welche das genau sind und was Sie beachten müssen können Sie dem Artikel entnehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EAP-Assist

## » PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE



## Gewalt in der Schule

Solche oder ähnliche Schlagzeilen erschrecken uns immer wieder: „Ein früherer Schüler schoss 2009 an der Albertville-Realschule in Winnenden um sich und ermordete 15 Menschen, bevor er sich das Leben nahm.“ „14-Jähriger soll Rektor verprügelt haben.“ „In Berlin hat sich eine Elfjährige das Leben genommen. Vermutlich, weil sie nach massiven Mobbing-Attacken gegen sich keinen anderen Ausweg mehr sah.“

Gewalt stellt ein gesamtgesellschaftliches Problem dar. Schulen sind im Rahmen ihres Bildungs- und Erziehungsauftrages verpflichtet, nicht nur den Lernstoff zu vermitteln, sondern auch auf die Persönlichkeitsentwicklung und das Sozialverhalten der Schüler

einzuwirken. Das entbindet die Eltern jedoch nicht von ihrer Verantwortung in der Erziehung. Aggressionen gehören zum Menschsein dazu. Aufgabe von Schule und Erziehung ist es, dass diese sich produktive Wege

Fortsetzung »



Nutzen Sie auch unsere Onlineberatung unter:

[www.eap-assist.de](http://www.eap-assist.de)



## INHALT

- » Psychotalk ..... 1  
Gewalt in der Schule
- » Das Sprechzimmer ..... 3  
Fitness und Gesundheit.  
Auf geht's zur Bewegung!
- » Stadtgespräch ..... 5  
Das Geheimnis einer  
langen Beziehung
- » Gewinnspiel ..... 6
- » Ausblick ..... 6

jenseits der Gewalt sucht. Wie sagte bereits Sokrates: „Wo es kein Gespräch mehr gibt, beginnt die Gewalt.“

Üblicherweise versteht man unter Gewalt in der Schule neben Körperverletzung und Diebstahl auch (Cyber-)Mobbing. Körperliche und psychische Übergriffe auf Mitschüler und Lehrer stehen immer wieder im Blick der Öffentlichkeit und erhalten eine große Resonanz in den Massenmedien. Nimmt die Gewalt an Schulen zu? Hier widersprechen sich neuere Untersuchungen. Gewalt an Schulen gab es schon immer (Hänseleien, Schlägereien). Der vermeintliche Anstieg der Gewalttaten könnte auf die zunehmende Sensibilisierung für das Thema und die häufige Medienpräsenz zurückzuführen sein. Einige Untersuchungen zeigen insgesamt einen Rückgang von gewalttätigem Verhalten.

Es gibt Hinweise auf eine Qualitätsänderung der Gewalt. Immer wieder hört man von Fällen, in denen nicht aufgehört wird, wenn der Schwächere bereits am Boden liegt. Manchmal werden sogar Messer oder Flaschen benutzt, was jedoch immer noch eher die Ausnahme ist.

Seit der Jahrtausendwende gibt es zudem eine komplett neue Form des Mobbing, das Cybermobbing. In der Anonymität des Internets ist der Täter nicht mit der unmittelbaren Reaktion des Opfers konfrontiert, was zu einer Enthemmung beitragen kann.

Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung aus dem Jahr 2019 erleben fast zwei Drittel aller Kinder und Jugendlichen Formen von Gewalt wie Ausgrenzung, Hänseleien

oder körperliche Gewalt, und dies bereits in der Grundschule. In der Regel tragen mehrere Faktoren zur Entstehung von Gewalt in Schulen bei. Lernen Kinder bereits im Elternhaus, Konflikte mit Gewalt zu lösen, steigt die Gewaltbereitschaft. Armut scheint ein weiterer Risikofaktor zu sein. Von Armut betroffene Schüler werden deutlich häufiger ausgegrenzt, weil sie sich etwa die in der Schule angesagte Markenkleidung nicht leisten können. Oft werden die Opfer von Gewalt dann ebenfalls zu Tätern. Die Schule selbst kann zur Gewaltbereitschaft beitragen, wenn etwa Beurteilungen als unfair empfunden werden, unklare Regelungen herrschen oder unterschiedliche Aggressionen der Lehrer vorhanden sind.

Die Schüler werden immer heterogener, viele leiden unter Lern- oder Aufmerksamkeitsstörungen und haben unterschiedliche soziale, gesellschaftliche und kulturelle Prägungen. Dabei ist die individuelle Leistungsförderung meist unzureichend. Verstärkend kann ein hoher Leistungsdruck in der Schule und/oder im Elternhaus bei leistungsschwächeren Schülern zu Unsicherheiten, Verletzungen des Selbstwertgefühls sowie zur Orientierungslosigkeit bezüglich der beruflichen Perspektive führen, was Aggressivität und Gewalt begünstigen kann.

Dementsprechend können eine gute Bindung an Eltern und Freunde und ein Erziehungsstil, der von Vertrauen, Wertschätzung und Einfühlung, aber auch von angemessener Grenzsetzung geprägt ist, zur Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins beitragen

und damit vorbeugend gegen Gewalt wirken. Je stärker die Schule auf eine demokratische Ausrichtung sowie auf Anerkennung, Wertschätzung, Partizipation und individuelle Förderung setzt, desto geringer ist die Gewaltquote. Spezielle Anti-Aggressivitäts-Programme, Mediation und Unterrichtseinheiten zum Thema Ethik bieten zusätzliche Lösungsansätze. Bewährt hat sich zudem die Einführung von Streitschlichtern aus den Reihen der Schüler.

Wird ein Schüler Opfer von Angriffen, sollte er sich zunächst an eine Vertrauensperson wenden (Eltern, Lehrer, Schulsozialarbeiter, Mitschüler). Erster Ansprechpartner für Eltern ist der Klassenlehrer. Nicht förderlich ist es, sich sofort mit den Eltern des Täters in Verbindung zu setzen, da dies zu einer möglichen Konfliktverschärfung führen könnte. Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht zurückzuschlagen. Suchen Sie ggf. den Schulsozialarbeiter auf, setzen Sie sich mit der Elternvertretung in Verbindung. Informieren Sie eine übergeordnete Stelle (zum Beispiel Beratungslehrer, Schulleitung), wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend unterstützt zu werden. Nehmen Sie externe Beratung und Hilfe in Anspruch, wenn Ihr Kind psychosomatische Beschwerden aufweist (zum Beispiel Erziehungsberatungsstellen, Schulpsychologe, Kinder- und Jugendtherapeut). Für weitere Fragen sowie zur persönlichen Unterstützung steht Ihnen auch das Beratungsteam der EAP-Assist zur Verfügung. ■

Von Dipl.-Psych. Martina Schlüter



## » DAS SPRECHZIMMER



# Fitness und Gesundheit. Auf geht's zur Bewegung!

**Es ist Frühling! Der Sommer steht vor der Tür. Nach der langen dunklen Jahreszeit lädt das Wetter zum Aufenthalt im Freien ein. Während man vor zwei Monaten noch am liebsten mit dem Tee in der Hand auf der Couch saß, lockt es viele nun nach draußen.**

Ärztinnen und Ärzte weisen immer wieder darauf hin, dass man sich (mehr) bewegen sollte. Das hat viele Gründe! Bewegung und Gesundheit hängen eng zusammen. Die Aufnahme körperlicher Aktivität erhöht die Muskelmasse und verringert die Fettmasse. Das hat ganz konkrete Vorteile. Einerseits erhöht sich unter anderem die Empfindsamkeit des Körpers für Insulin und Leptin. Das eine Hormon steuert die Aufnahme von Zucker in die Zellen, das andere hängt mit dem Sättigungs-

gefühl zusammen. Weiterhin gibt es Ansätze, die zeigen, dass man sich glücklicher, weniger gestresst und weniger ängstlich fühlt. Hierfür werden die Hormone Dopamin, Serotonin und Noradrenalin verantwortlich gemacht. Allerdings sind die genauen Wechselwirkungen und Wirkungswege noch nicht vollständig erforscht.

Die Erfolge von mehr Bewegung machen sich schnell bemerkbar. Bereits nach wenigen Malen ist zu bemerken, dass Aktivitäten, die vorher noch anstrengend waren, auf einmal locker von der Hand gehen und sogar Spaß machen. Im Alltag erhöht dies das Entspannungsgefühl und erhöht das Wohlbefinden.

Mit regelmäßiger Aktivität sorgen Sie außerdem für das Alter vor. So können Sie

Lebensqualität und Selbständigkeit erhalten und lange fit, aktiv und gesund bleiben.

## Was bedeutet „mehr Bewegung“?

Bewegungen im gesundheitlichen Sinne sind alle Aktivitäten, bei denen viele und große Muskelgruppen genutzt werden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt ein gemischtes Bewegungsprogramm. Für Menschen ab 18 Jahren werden 150 Minuten moderate, ausdauerorientierte körperliche Aktivitäten pro Woche empfohlen. Alternativ sind auch 75 Minuten intensive Aktivitäten pro Woche möglich. Dabei sollen Bewegungseinheiten mindestens 10 Minuten am Stück durchgeführt werden. Zusätzlich soll an zwei Tagen in der Woche die

Kraft von Armen, Beinen oder Rumpf trainiert werden.

Bei Menschen ab einem Alter von 65 Jahren gelten ähnliche Empfehlungen. Zusätzlich werden Gleichgewichtsübungen empfohlen. Wenn gesundheitliche Einschränkungen bestehen, sollte so viel Bewegung wie möglich stattfinden.

Diese Empfehlungen wirken auf den ersten Blick für viele unerreichbar. Wer in Vollzeit arbeitet, pendelt und auch noch ein engagiertes Familienleben hat, mag schon die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und denken: „Das schaffe ich doch gar nicht, dann lasse ich es ganz bleiben!“

Es gibt aber eine gute Nachricht: Man kann viele Aktivitäten zwischendurch erledigen. Steigen Sie, wenn Sie mit der Straßenbahn oder dem Bus fahren, eine Station vor Ihrem eigentlichen Ziel aus und gehen Sie den Rest in zügigem Tempo. Die Treppen anstelle des Aufzugs zu nehmen, ist eine weitere Möglichkeit, ohne großen Aufwand die Bewegungszeit zu erhöhen (bei Wolkenkratzern mag das vielleicht eingeschränkt gelten). Wenn Sie einen Hund haben, gehen Sie regelmäßig mit ihm spazieren und erhöhen Sie dabei Ihr Schrittempo. Auch andere Bewegungsarten sind möglich. Sie können z. B. Tretroller (vorzugsweise keine E-Scooter) oder das Fahrrad zur Fortbewegung nehmen.

Sie müssen die angegebenen 150 Minuten auch nicht zwingend erreichen, um gesundheitliche Vorteile zu erhalten. Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung zählt! Ein bisschen Bewegung ist viel besser als gar keine. Mehr Bewegung bringt aber weitere Verbesserungen.

Die Anstrengung für die Aktivitäten können Sie über eine leichte Faustregel steuern. Zu Beginn sollten Sie nur leicht ins Schwitzen geraten und Ihre Herzfrequenz sollte sich nur leicht erhöhen. Beim Laufen sollten Sie zwar sprechen, aber nicht mehr singen können. Starkes Schwitzen, eine schwere Atmung

und hohe Herzfrequenzen sind eher für Fortgeschrittene und können später eingebaut werden.

### Welche Art von Bewegung?

Grundsätzlich gibt es keine falschen Bewegungsprogramme. Wichtig ist vor allem, dass Sie Spaß haben! Die Lieblingsaktivitäten sind dabei so unterschiedlich wie die Personen, die sie betreiben. Wenn Sie gern in einer Gruppe sind, dann wäre vielleicht ein Lauftreff, eine Zumba- oder Spinninggruppe etwas für Sie. Wenn Sie eher an Spielen interessiert sind, dann probieren Sie doch einmal einen Fußball- oder Volleyballverein aus. Wollen Sie unabhängig bleiben? Dann könnten Joggen, Radfahren oder auch das klassische Fitnessstudio das Richtige für Sie sein. Wenn Sie hingegen Ihre Beweglichkeit verbessern wollen, dann können Sie auch gut am Yoga teilnehmen.

Wichtig ist vor allem, dass Sie dranbleiben. Dafür hilft es, wenn Sie sich Ziele setzen. Diese sollten möglichst konkret sein, z. B. könnten Sie im Herbst an einem Volkslauf teilnehmen. So können Sie selbst Ihre Erfolgserlebnisse steuern!

Versuchen Sie für Ihre Aktivitäten feste Termine zu planen. Die Durchführung des Plans kann bereits ein Ziel sein. Wenn Sie in einer Gruppe aktiv sein wollen, verabreden Sie sich mit anderen Teilnehmenden. So klappt es mit der regelmäßigen Umsetzung. Und sollte Ihnen einmal etwas dazwischen kommen, dann werfen Sie nicht die Flinte ins Korn. Nehmen Sie einfach beim nächsten Mal wieder teil.

Es gibt auch Situationen, in denen Sie mit dem Start in ein neues Bewegungsprogramm vorsichtig sein sollten! Grundsätzlich gilt, dass Sie vor der Aufnahme anstrengender Aktivitäten mit einem Arzt/einer Ärztin Ihres Vertrauens sprechen sollten. Wenn bei Ihnen eine Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankung (z. B. Bluthochdruck, Herzerkrankung,

mit Medikamenten eingestellter Diabetes Mellitus) bekannt ist oder schon mal ein Beklemmungsgefühl in der Brust aufgetreten ist, klären Sie ab, was Sie beachten müssen! Das gilt auch, wenn Sie eine dieser Erkrankungen haben, aber derzeit symptomfrei sind. Wenn Sie bereits aktiv sind, sollten Sie spätestens dann einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, wenn bei Ihnen plötzlich Krankheitssymptome auftreten. Aber selbst bei gesundheitlichen Einschränkungen, können Sie ein angepasstes Bewegungsprogramm absolvieren.

Wenn man bedenkt, wie gut Bewegung für Sie ist, dann bleibt nun nur noch eines: Raus aus dem Sessel und ab an die frische Luft! ■

Von Benedikt Hielscher,  
M. Sc. Sportwissenschaft



## » STADTGESPRÄCH

# Das Geheimnis einer langen Beziehung



„Was ist das Geheimnis Ihrer langen Ehe?“, wurde Arnold Retzer, ein erfahrener Paar- und Psychotherapeut einmal in einem Radiointerview gefragt. Seine Antwort lautete in etwa: **Meine Frau und ich – wir haben uns eben nicht getrennt. Klingt nach einem einfachen Rezept. Und danach suchen wir Menschen ja häufig: einfache und schnelle Mittel, das Bestmögliche zu erreichen.**

Beziehungen haben eine komplexe Dynamik und bestehen aus einer Fülle von Interaktionen – dass sie in unserem Sinne gelingen, ist eher die Ausnahme als die Regel. Gäbe es ein einfaches und allgemeingültiges Rezept – wie harmonisch wäre unsere Welt. Die Realität sieht leider anders aus, dennoch steckt in der Aussage Retzers indirekt bereits eine wichtige Information. Erfolgreiche Beziehungen sind keine Beziehungen ohne Krisen, Konflikte und Klärungsbedarf. Paare, die sich in schweren Zeiten gegen eine Trennung entscheiden, scheinen im Laufe der Beziehung verstanden zu haben, mit Unterschieden und Enttäuschungen so umzugehen, dass diese langfristig die Beziehung nicht (mehr) gefährden.

In Beziehungen durchwandern die meisten Paare verschiedene Phasen. Wir starten (meist) mit der Phase des Verliebtseins. Wir idealisieren den anderen und die Beziehung. Wir fühlen uns selbst aufgewertet, gesehen und haben in Bezug auf uns selbst das Gefühl, dass nur das Beste in uns zum Vorschein kommt. Und so schön diese Phase auch ist – sie endet früher oder später. Wenn es gut läuft, schließt sich eine Phase an, die anders, aber dabei nicht weniger wertvoll ist: eine Phase der Vertrautheit. Die Kehrseite der Medaille der Vertrautheit zeigt sich im Alltag. Routine kehrt ein, vielleicht sogar Langeweile. Wir kennen die Marotten des anderen und schlimmer noch – wir erwarten sie manchmal geradezu: „Mal wieder nicht abgespült (wie abgesprochen). War ja klar!“

Weitere Herausforderungen für Beziehungen sind Veränderungen, die das Leben mit sich bringt: z. B. Kinder, Hausbau, finanzielle Schwierigkeiten, Jobveränderungen, Patchworkfamilie, pflegebedürftige Eltern. Hier treffen oftmals verschiedene Rollen- und Wertvorstellungen aufeinander, die vorher vielleicht schon da, aber noch wenig relevant für die Beziehung waren und somit nicht als Problem empfunden wurden.

Wenn es dann zu Meinungsverschiedenheiten und zu Konflikten kommt, zeigt sich bei der Klärung häufig, dass die Partner eine

unterschiedliche Vorstellung von dem haben, wie es sein sollte. Eigene Vorstellungen und die des Anderen sind dann (zunächst) nicht miteinander in Einklang zu bringen. Diesen Umstand jedoch akzeptieren zu können und sich dennoch ohne Dauerfrust für die Beziehung zu entscheiden, scheint wesentlich für das Gelingen einer Partnerschaft zu sein. Denn nicht immer lassen sich unterschiedliche Vorstellungen auflösen. Sie können durchaus nebeneinander existieren, ohne in gegenseitige Abwertung zu münden.

Paartherapeuten, die sich mit langjährigen Beziehungen beschäftigen, stellen fest: Nicht das Fehlen von Konflikten ist entscheidend für das Gelingen einer Partnerschaft. Es ist die Anzahl der positiven Interaktionen im Verhältnis zu den negativen. Entscheidend ist, wie wir mit Konflikten umgehen. Konflikte sind per se nichts Schlimmes. Die Art und Weise des Umgangs kann konstruktiv sein und zur Entwicklung eines Paares beitragen. Wenn sie aber dauerhaft destruktiv ist, schadet sie uns und der Beziehung.

Oftmals spiegeln sich Konflikte in wenig hilfreichen Interaktionen und eingefahrenen Kommunikationsmustern wider. Dabei ist Kommunikation die Grundlage unserer Interaktionen. Der Ursprung des Wortes Kommunikation bedeutet „teilen“ oder „gemeinsam machen“. Je weniger gelungen die Kommunikation, desto weniger teilen wir im Grunde unsere Welt mit der Welt und den Sichtweisen des Anderen.

Natürlich gibt es auch Situationen, in denen sich ein Partner oder beide Partner für eine Trennung aussprechen. Auch das ist eine Veränderung, die im Leben manchmal unausweichlich bleibt.

Was können Sie jedoch tun, wenn Sie beide noch an der Beziehung festhalten und Sie diese langfristig besser und zufriedenster gestalten möchten?

Schaffen Sie sich bewusst Zeit für einen regelmäßigen Austausch. Im Alltag gehen viele persönliche Bedürfnisse unter. Achten Sie dabei auf die Art der Kommunikation:

Beobachten Sie bei sich selbst, was Sie zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin sagen und vor allem, wie Sie es sagen. Respekt für den Anderen und gegenüber sich selbst ist eine Grundlage für das Verständnis und das Anerkennen der Bedürfnisse des Gegenübers sowie der eigenen.

Wenn es im Konflikt bereits emotional hoch hergeht, sind Gespräche über die dahinterliegenden Gefühle und Bedürfnisse äußerst schwierig. Vertagen Sie dann das Gespräch, bis sich die Wogen geglättet haben. Nur so besteht die Chance, sich gegenseitig wieder zuzuhören und zu verstehen, worum es Ihnen eigentlich geht. Sich entschuldigen und dem anderen verzeihen können sind wesentliche Fähigkeiten, um das Bedürfnis nach Bindung zu erfüllen. Genauso wie Abgrenzung und Selbstbehauptung sich im Bedürfnis nach Autonomie zeigen. Ein Gleichgewicht zwischen diesen Motiven herzustellen, bleibt immer ein Balanceakt. Wer z. B. nicht verzeihen kann und sein Leben lang einen Rucksack voller Groll sammelt, wird dauerhaft unzufrieden sein.

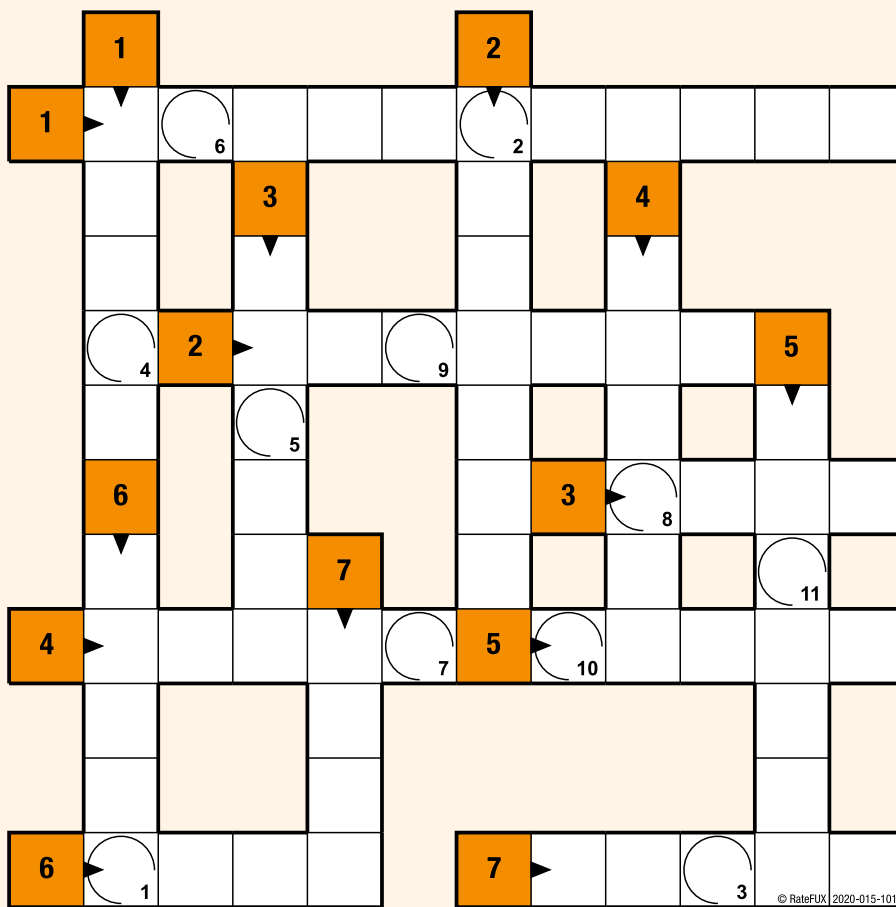
Hilfreich ist es, Unterschiede weniger als Bedrohung, denn als Bereicherung des Lebens anzusehen.

Gemeinsame Ziele oder kleinere Projekte stellen Nähe her, indem eine gemeinsame Perspektive geschaffen wird. Was haben Sie früher als Paar gern gemacht? Wie können Sie solche Aktivitäten wieder reaktivieren oder auch neue (er)finden?

Schaffen Sie Rituale – das fördert Verlässlichkeit und Nähe. Gerade in Phasen, in denen die Pflichten von außen an uns zerren, bieten solche Oasen Zeit und Raum füreinander.

Geduld, Ausdauer und Zuversicht unterstützen das eingangs erwähnte „einfache“ Rezept des Zusammenbleibens, auch wenn es mal holpert auf dem Weg zu zweit. Die EAP-Assistentin begleitet Sie gern dabei. ■

## » GEWINNSPIEL

**Waagrecht**

1. Gebiss-Weh
2. Augenteil
3. Beingelenk
4. Flechte, Hautausschlag
5. Goldene Zahnfüllung
6. Heilpflanze
7. Verbindung zwischen Muskel und Knochen

**Senkrecht**

1. Medizinisch: krankhaftes Geschwulst
2. Operierender Mediziner
3. Pflegeeinrichtung
4. Effekt zeigen (Arznei)
5. Lebenswichtiger Nährstoff
6. Medizinisch: Haut
7. Unterarmknochen

**Lösung**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**Impressum***Herausgeber:*

EAP-Assist  
 Eine Marke der ife Gesundheits-GmbH  
 Dr. Barbara Ruß-Thiel, Dr. Ekko Schrader  
 Gut Nehnten, 24326 Nehnten  
 Tel.: 04526 907400-0 · Fax: 04526 907400-9  
 www.eap-assist.de

*Layout:*

Lürssen Brüggmann Werbeagentur GmbH

*Bildnachweise:*

S. 1: Frühling © lumikk555, Gewalt in der Schule © pololia · S. 2: Gewalt in der Schule © pressmaster · S. 3: Fahrradfahren © Syda Productions · S. 4: Yogamatte © Gresei, Volleyball © supparsorn, Tennisball © azure, Fußball © Aspi13, Basketball © alter\_photo, Hanteln © dashu83, Federball © supachai, Schläger © Olga Kovalenko · S. 5: Beziehung © Kateryna Kovarzh · S. 6: Gesundes Führen © contrast-werkstatt, Antibiotikaresistenz © okskaz, Pflegekräfte Ausland © Mladen

Druck: oeding print GmbH

**Fragen? Anmerkungen? Probleme?**

Hier können Leserinnen und Leser ihre Fragen oder Anmerkungen loswerden, aber auch über Probleme im Beruf, in der Ehe oder mit den Kindern sprechen. Senden Sie einfach eine Nachricht an folgende E-Mail-Adresse:  
**kummerkasten@eap-assist.de**

## » AUSBLICK AUF DAS NÄCHSTE HEFT

**Gesundes Führen****Antibiotikaresistenz****Pflegekräfte aus dem Ausland**