



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Kränkungen sind ein unschöner Teil unseres alltäglichen Lebens. Sie sind Stressverursacher und können einen beträchtlichen Leidensdruck bei Betroffenen auslösen. Dabei kommen sie sowohl in der Arbeitswelt als auch in der privaten Lebenswelt vor. Der Psychotalk dieser Ausgabe beschäftigt sich damit, wie Kränkungen am Arbeitsplatz entstehen und wie sie sich bewältigen lassen.

Im Stadtgespräch dieser Ausgabe geht es um die Vorbereitung eines Besuchs durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Da sich Menschen bei Besuch gern von ihrer besten Seite präsentieren, kann

die Beurteilung eines Pflegegrades durch den MDK manchmal schwierig sein. Wenn Sie in der Situation sind, dass ein Besuch des MDK bei zu pflegenden Angehörigen ansteht oder Sie bereits Angehörige pflegen, ist dieser Artikel vielleicht hilfreich für Sie.

Von unseren Ärzten im Sprechzimmer erfahren Sie diesmal etwas über das Thema Reizdarmsyndrom. Ein Thema, das viele beschäftigt, über das man aber ungern spricht.

Viel Freude und interessante Erkenntnisse wünschen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EAP-Assist.

» PSYCHOTALK – AKTUELL IN DER PSYCHOLOGIE



Krönkung am Arbeitsplatz

„Das krönkt mich!“ Mein Ehemann hat den Hochzeitstag vergessen! Meine Freundin, der ich schon mehrfach auf den Anrufbeantworter gesprochen habe, meldet sich einfach nicht. Meine Kinder maulen am Mittagessen herum, in das ich viel Zeit gesteckt habe.

Auf solche und andere Situationen, in denen wir uns zurückgewiesen, nicht respektiert und wertgeschätzt fühlen, können wir gekrönkt reagieren. Gekrönkt, da unsere Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen oder Hoffnungen nicht erfüllt werden. Gekrönkt, da unsere Gefühle verletzt sind.

Wie sieht es mit Krönkungen im Arbeitsleben aus? Wie geht es Ihnen, wenn Sie mit-

bekommen, dass die Kollegin, die dieselbe Tätigkeit wie Sie verrichtet, dafür mehr Gehalt erhält? Oder wenn Sie bei den Beförderungen übergangen werden, obwohl das längst mal dran wäre? Wie fühlen Sie sich, wenn die Arbeit, in die Sie viel Zeit investiert haben, abgelehnt wird?



Nutzen Sie auch unsere Onlineberatung unter:

www.eap-assist.de



INHALT

- » Psychotalk 1
Krönkung am Arbeitsplatz
- » Das Sprechzimmer 3
Volkskrankheit Reizdarmsyndrom
- » Stadtgespräch 5
Der Besuch des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und das Pflegetagebuch
- » Gewinnspiel 6
- » Ausblick 6

Neben dem Ausbleiben einer Gehaltserhöhung, Gratifikation oder Beförderung zählen im Arbeitsleben mangelnde Beachtung, Anerkennung und Wertschätzung sowie Kritik von Vorgesetzten zu häufigen Auslösern eines Kränkungsgefühls. Daneben können wir uns durch das Verhalten von Kollegen, Führungskräften oder auch Kunden ungerecht behandelt oder sogar gedemütigt fühlen. Aber auch wenn Arbeitsaufträge mangelhaft beschrieben werden, wenn Vorgesetzte unklar mit ihren Mitarbeitern kommunizieren, wenn Informationen nur teilweise weitergegeben oder sogar zurückgehalten werden, kann dies eine Kränkung für die Betroffenen bedeuten. Insbesondere wenn keine Transparenz hergestellt wird über wichtige Firmenentscheidungen, von denen die inhaltliche Arbeit oder sogar Existenz der Mitarbeiter abhängt, können Gefühle von Abhängigkeit, Ohnmacht und Nichtigkeit entstehen.

Kränkungen zeichnen sich aus durch Gefühle von Enttäuschung und Hilflosigkeit, Traurigkeit und Trotz. Wir fühlen Wut oder auch Verachtung gegenüber der Person oder Institution, die wir für die Kränkung verantwortlich machen, die „uns das antut“. Manchmal möchten wir uns in irgendeiner Form rächen oder wir ziehen uns aus dem Kontakt zurück. Fast immer geht mit der Kränkung ein Gefühl der persönlichen Entwertung einher.

Kränkungen treffen uns meistens psychisch an den Punkten, an denen wir verletztlich sind. Solche verletzlichen oder wunden Punkte entstehen durch unsere früheren Erfahrungen. Wenn wir schon früh in unserem

Leben eine Erfahrung von Zurückweisung gemacht haben, reagieren wir vielleicht auch heute empfindlich in entsprechenden Situationen. Wenn unsere Leistungen in der Schule unseren Eltern nie „gut genug“ waren, wenn wir möglicherweise nie gelobt oder auch viel kritisiert wurden, werden wir es vielleicht auch als Erwachsene schwierig finden, mit Kritik umzugehen. Ob eine Kränkung ausgelöst wird, kann also viel mit unserer Vergangenheit zu tun haben. Je besser wir unsere wunden Punkte kennen, desto besser können wir auf „Angriffe“ oder Situationen, die uns kränken könnten, reagieren.

Kränkungen erlebt jeder. Ob wir uns häufig gekränkt fühlen oder wie stark, hängt von unserem Selbstwertgefühl ab. Wenn ich selbst nicht viel von mir halte, reagiere ich wahrscheinlich empfindlicher und bin leichter kränkbar. Wenn ich mich selbst als wertvollen Menschen ansehe, gerate ich nicht so leicht aus dem Gleichgewicht. Kränkungen erleben wir alle und es gibt Situationen, die jeder Mensch als Kränkung empfinden würde.

Es gibt kleine Kränkungen, über die wir ganz schnell hinwegkommen, und es gibt große Kränkungen, für die wir viel Zeit brauchen. Hilfreich ist immer, sich zunächst etwas Abstand zum Geschehen zu verschaffen. Manchmal hilft schon ein Spaziergang, manchmal muss es ein Urlaub in den Bergen oder an der See sein. Wichtig ist, dass Sie merken, dass Sie zur Ruhe kommen.

Versuchen Sie dann, sich darüber klar zu werden, ob die Situation wirklich persönlich zu nehmen ist und ob der vermeintliche

„Täter“ Ihnen tatsächlich wehtun wollte. Denn auch wenn wir uns fühlen, als wären wir das „Opfer“: Häufig gibt es keinen „Täter“. In vielen Fällen ist sich unser Gegenüber nämlich gar nicht darüber im Klaren, was bei uns ausgelöst wird.

Werden Sie sich über Ihre Gefühle und Bedürfnisse klar. Besteht die Möglichkeit, diese darzulegen und vielleicht sogar etwas zu klären? Dann nehmen Sie Kontakt auf! Das ist nicht nur in Ihrem privaten Umfeld möglich, sondern auch mit Kollegen und Vorgesetzten. Im Gespräch ist es wichtig, nicht anzuklagen, sondern von sich selbst zu sprechen. Schildern Sie Ihre Perspektive, Ihre Betroffenheit und stellen Sie Ihre Bedürfnisse und die damit verbundenen Wünsche dar. Versuchen Sie aber auch, die andere Perspektive zu erfragen, um so vielleicht Missverständnisse aus der Welt zu schaffen. Selbst wenn Sie nicht auf Verständnis stoßen und Ihre Wünsche nicht erfüllt werden können, so haben Sie dann zumindest Ihre Interessen klargemacht. Dies ist ein entscheidender Schritt, die entstandene Kränkung zu heilen.

Sollte das Kränkungsgefühl auch nach längerer Zeit nicht nachlassen, sollten Sie nicht zögern, sich Hilfe in Form von Coaching, Beratung oder Therapie zukommen zu lassen.

Für weitere Fragen sowie zur persönlichen Unterstützung steht Ihnen auch gern das Beratungsteam der EAP-Assist zur Verfügung. Rufen Sie uns an! ■

Von Dipl.-Psych. Dr. Andrea Schlote



» DAS SPRECHZIMMER

Volkskrankheit Reizdarmsyndrom



Kennen Sie das auch? Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, man muss dringend das nächstbeste stille Örtchen aufsuchen ... Und kein Arzt kann sagen, woran das liegt.

Damit sind Sie nicht allein! Circa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung in der westlichen Welt sind betroffen von oft stark belastenden Beschwerden des Verdauungstraktes, für die Ärzte bisher keine klare Ursache gefunden haben. Frauen trifft es häufiger als Männer.

Vielfältige Beschwerden

Die Symptome können gemeinsam, im Wechsel und häufig wiederkehrend auftreten. Da ist es nicht verwunderlich, wenn auch Allgemeinsymptome wie Erschöpfung oder depressive Verstimmung hinzukommen.

Das Reizdarmsyndrom kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Manch einer lebt ohne große Einschränkungen und hat sich vielleicht damit arrangiert, in Stresssituationen wie z.B. vor einer Prüfung noch schnell die Toilette besuchen zu müssen. Andere haben einen erheblichen Leidensdruck durch intensive krampfartige Schmerzen, ein extremes Völlegefühl oder hartnäckige Verstopfung. Häufig bessern sich die Bauchschmerzen nach dem Stuhlgang. Für manche ist die Stuhlentleerung mit großer Anstrengung verbunden und es verbleibt ein Gefühl der unvollständigen Entleerung. Steht Durchfall im Vorder-

grund, kann plötzlich auftretender Stuhldrang im Alltag sehr belastend sein. Schleimauflagerungen können vorkommen, aber Achtung: Blut auf dem Stuhl ist kein Symptom eines Reizdarms und sollte immer abgeklärt werden!

Was sollte ich beachten?

Haben Sie sich wiedererkannt in den Symptomen? Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Wichtig ist, andere Ursachen für die Beschwerden auszuschließen. Hierzu wird Ihr Arzt Laboruntersuchungen, eine Stuhlanalyse, gegebenenfalls eine Ultraschalluntersuchung des Bauchraums durchführen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausschließen. In der Regel gehört auch eine Darm- und/oder Magenspiegelung dazu.

Mögliche Ursachen eines Reizdarmsyndroms

Gesicherte Ursachen sind bisher nicht bekannt. Wahrscheinlich ist auch nie eine einzelne Ursache auslösend, sondern eine Kombination mehrerer Faktoren bedingt ein Reizdarmsyndrom.

Bei knapp 20 Prozent der Betroffenen ist zu Beginn eine Magen-Darm-Infektion (z.B. auch ein Reisedurchfall) erfragbar. Diese Infektion könnte z.B. ein Ungleichgewicht im Mikrobiom bedingen (das Mikrobiom ist die Gesamtheit aller Bakterien im Magen-Darm-

Trakt), was wiederum die Durchlässigkeit der Darmwand verändern und den Darm durch Bakterien oder Bakterienprodukte schädigen könnte. Tatsächlich bessert bei einigen Patienten die Zufuhr „guter“ Darmbakterien die Symptome. Nicht nur Infektionen, sondern auch die Ernährung kann das Mikrobiom verändern und eventuell in gleicher Weise ein Reizdarmsyndrom begünstigen.

Menschen mit einem Reizdarmsyndrom empfinden eine Dehnung (Füllung) des Darmes eher unangenehm als nicht Betroffene. Die Ursache dieser veränderten Wahrnehmung ist bislang unklar. Ferner wird ein gestörtes Zusammenspiel der Darmmuskulatur als Ursache in Betracht gezogen: Der geordnete Vorwärts-Transport des Darminhaltes stagniert oder ist beschleunigt; Verstopfung und Gärungsprozesse (aber auch Durchfall) können die Folge sein. Das Zusammenspiel der Muskelarbeit wird auch von psychischen (Stress-)Faktoren beeinflusst (Hirn-Darm-Achse) und auch das oben schon erwähnte Mikrobiom hat Einfluss auf die Darmaktionen, sodass die Störungen der Darmbeweglichkeit verschiedenste Auslöser haben können.

Behandlungsmöglichkeiten des Reizdarmsyndroms

Die Behandlung des Reizdarmsyndroms richtet sich nach möglichen individuellen Auslösern und den jeweiligen Symptomen. So kann

zu Beginn das Führen eines Ernährungstagebuchs hilfreich sein, um herauszufinden, ob bestimmte Nahrungsmittel die Symptome verstärken. Einige Betroffene profitieren z. B. von einer glutenarmen oder -freien Ernährung, auch wenn keine Glutenunverträglichkeit nachgewiesen werden konnte. Gluten ist ein Eiweiß, das in Weizen und verschiedenen verwandten Getreidearten vorkommt.

Nachgewiesen ist die positive Wirkung der sogenannten FODMAP-Diät. FODMAP steht für vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole. Diese Kohlenhydrate und Zuckeralkohole werden im Dünndarm nur schlecht aufgenommen. Die Diät ist sehr aufwendig: glutenarm, zuckerarm oder -frei, laktose- und fruktosearm, also milchzucker- und fruchtzuckerarm. Sie sollte nur unter Anleitung durchgeführt werden. Die Symptome bessern sich in circa 40 bis 50 Prozent der Fälle. Wegen der Gefahr von Mangelsymptomen sollte die Diät nicht über drei Monate hinaus durchgeführt werden. Im Falle einer positiven Wirkung hält die Besserung dann auch einige Monate über die Diätphase hinaus an.

Einige Betroffene beobachten eine Auslösung bzw. Verstärkung der Symptome durch psychischen Stress. Auf der anderen Seite können ausgeprägte Symptome auch zu Ängsten führen. Entspannungsverfahren oder auch eine Verhaltenstherapie sind dann hilfreich.

Ziele sind die Symptombesserung und die Verbesserung der Lebensqualität; eine vollständige Besserung der Beschwerden ist eher selten zu erreichen. Falls erforderlich, können ärztlich begleitete Behandlungsversuche mit einem Medikament oder auch mit Kombinationen von Medikamenten erfolgen.

Pflanzliche Wirkstoffe wie eine Kombination aus Fenchel-Anis-Kümmel wirken besonders gut, wenn Blähungen und „zu viel Luft“ störend sind. Eine Besserung von Reizdarmbeschwerden ist in vielen Fällen auch durch die Zufuhr von „guten Darmbakterien“ (Probiotika) möglich.

Krampflösende Medikamente wirken besonders bei Schmerzen. Mittel, die die Darmtätigkeit aktivieren, wirken besonders gut bei vorherrschender Verstopfung. Bei diesem Symptom kann auch der Einsatz von Milchzucker oder niedrig dosierten Abföhrtropfen hilfreich sein, ebenso die Gabe von Quellmitteln. Letztere binden zudem Flüssigkeit aus durchfälligem Stuhl und bessern so z. B. auch Symptome des Durchfalls. Durchfallstopper wie Loperamid, vorübergehend eingesetzt, helfen, Symptome des Stuhldrangs und des Durchfalls zu bessern.

Serotonin ist nicht nur ein Botenstoff im Gehirn, sondern dieser Botenstoff ist auch an der Regulation der Darmtätigkeit beteiligt über spezielle Serotoninrezeptoren



im Darm: Sogenannte Serotonin-Wiederaufnahmehemmer können daher häufig auch schon in niedriger Dosis Symptome des Reizdarmsyndroms bessern.

Ein langer Leidensweg ist nicht selten

Bis die Diagnose sicher ist, vergeht häufig eine lange Zeit. Meist wird zunächst der Hausarzt aufgesucht. Das ist auch richtig. Häufig ist es jedoch sinnvoll, dass der Facharzt hinzugezogen wird zur Diagnosefindung, -sicherung und Therapie: Das ist der Internist mit der Ausrichtung Gastroenterologie.

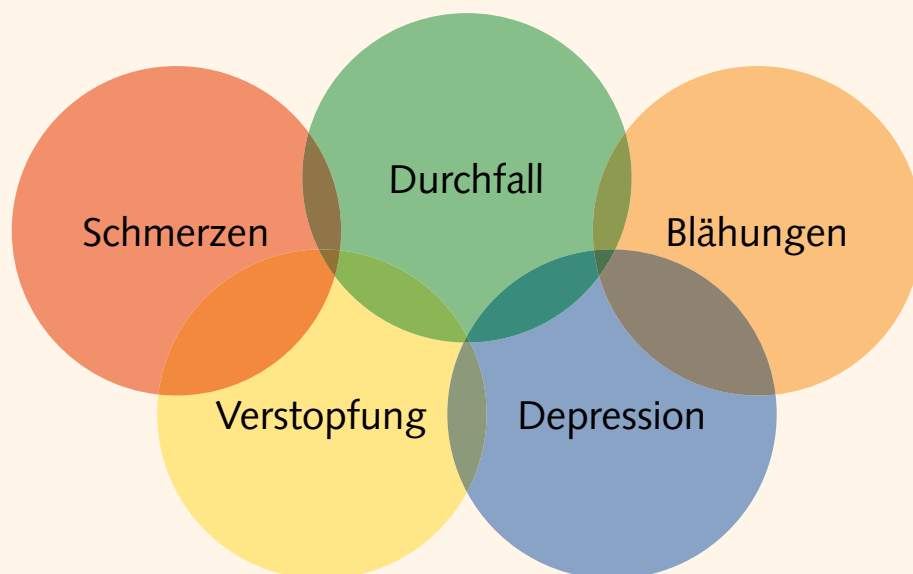
Vermeiden Sie nach Möglichkeit ein „Arzthopping“. Dies führt häufig zum Verlust

von Informationen und zu unnötigen belastenden Doppel- oder Mehrfachuntersuchungen.

Das Reizdarmsyndrom ist nicht heilbar. Das ist kein Grund, entmutigt zu sein. Auch wenn es verständlich ist, dass man nach jedem Strohalm greifen möchte: Nicht gesicherte Therapien und Heilsversprechen nützen allenfalls in Einzelfällen; Therapieversagen provoziert nicht selten Enttäuschungen.

Demgegenüber bieten fundierte Informationen über die Erkrankung, ärztliche Begleitung und ein gutes Maß an Geduld und Zuversicht – auch in schwierigen Phasen – beste Voraussetzungen, mit dieser Erkrankung gut leben zu können. ■

Fachliche Beratung: Dr. T. Mackenroth



Symptome des Reizdarmsyndroms

Das Vorkommen der einzelnen Symptome, ihre individuelle Gewichtung und Kombination (hier als Überlappung der Kreise dargestellt) ergeben das individuelle Symptombild eines Betroffenen mit Reizdarmsyndrom. Quelle: Dr. T. Mackenroth

» STADTGESPRÄCH

Der Besuch des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung und das Pflegetagebuch



Wer bei seiner Pflegeversicherung einen Antrag auf Pflegeleistungen stellt, bekommt einige Tage später den Anruf eines Gutachters. Bei gesetzlich Versicherten meldet er sich im Auftrag des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK), bei privat Versicherten im Auftrag von Medicproof. Beides sind Organisationen, die den Pflegegrad einer Person bestimmen und somit für die Bezuschussung verantwortlich sind.

Der Besuch des MDK-Gutachters beim Betroffenen ist von entscheidender Bedeutung. Allerdings dauert er in der Regel nicht länger als eine Stunde. Während dieses Termins wird anhand eines festgelegten Begutachtungssystems festgestellt, ob und in welchem Umfang die Selbstständigkeit des Betroffenen eingeschränkt ist. Sie gilt als „Maß der Pflegebedürftigkeit“. Davon hängt wiederum die Höhe der Leistungen ab. Die Begutachtung ist eine „Momentaufnahme“ der tatsächlichen Hilfebedürftigkeit. Gelingt es den Antragstellern und Angehörigen in diesem Zeitrahmen nicht, alle bekannten Situationen mit dem Pflegebedürftigen abzurufen, kann das finanzielle Einbußen zur Folge haben. Im schlimmsten Fall kann eine Ablehnung des Pflegeantrags oder ein zu niedriger Pflegegrad die Folge sein.

Deshalb sollte man sich auf diesen Hausbesuch gut vorbereiten, um nichts Wichtiges zu vergessen. Dafür eignet sich am besten ein „Pflegetagebuch“ als gute Informationsbasis für alle pflegerelevanten Abläufe. Oft ist es pflegenden Angehörigen gar nicht bewusst, wie viel Unterstützung sie tatsächlich leisten. Achten Sie darauf, dass Sie den Pflegeaufwand nach der Selbstständigkeit des Betroffenen beurteilen und nicht nach der Dauer. Besondere Umstände, wie beispielsweise chronisches Schmerzgeschehen oder Einschränkungen bei der Beweglichkeit des Hörens oder Sehens, können die Pflege zusätzlich erschweren. Geeignete Vordrucke zum Ausfüllen sind inzwischen auch bei einer Vielzahl von Kranken- bzw. Pflegeversicherungen erhältlich. Führen Sie deshalb schon

mindestens zwei Wochen vor der Begutachtung ein Pflegetagebuch, wenn Sie selbst pflegebedürftig sind oder eine pflegebedürftige Person betreuen. Es empfiehlt sich, alle Eintragungen mit einem Datum zu versehen. Führen Sie ein Pflegetagebuch auch dann, wenn bereits ein Pflegegrad besteht und eine höhere Einstufung erfolgen soll.

Zur Begutachtung richten sich die Fragestellungen zunächst nach den körperlichen, geistigen und psychischen Erkrankungen und Einschränkungen. Dies kann in kurzen Sätzen beschrieben werden. Dann werden Themen aufgeführt, bei denen nur anzukreuzen ist. Hier geht es z. B. darum, ob die betreffende Person noch selbstständig, nur mit Hilfe oder überhaupt nicht mehr gehen kann. Eine weitere wichtige Aufzählung betrifft die Hilfsmittel wie Rollator, Rollstuhl, Badewannenlift, Hörgeräte, die bereits genutzt oder noch benötigt werden. Bei Fragen zum Hilfebedarf bei der Körperhygiene oder beim An- und Auskleiden muss ebenfalls nur angekreuzt werden, wie stark die Selbstständigkeit bereits eingeschränkt ist. Dies gilt auch bei Fragen zur räumlichen Orientierung, zum Begreifen und Denken. Zusätzlich geht es um die Schilderung von möglichen Verhaltensauffälligkeiten (z. B. wegen andauernder Schmerzen), fehlende Kooperation sowie um mangelnde Sozialkontakte und den Hilfebedarf bei der Haushaltsführung.

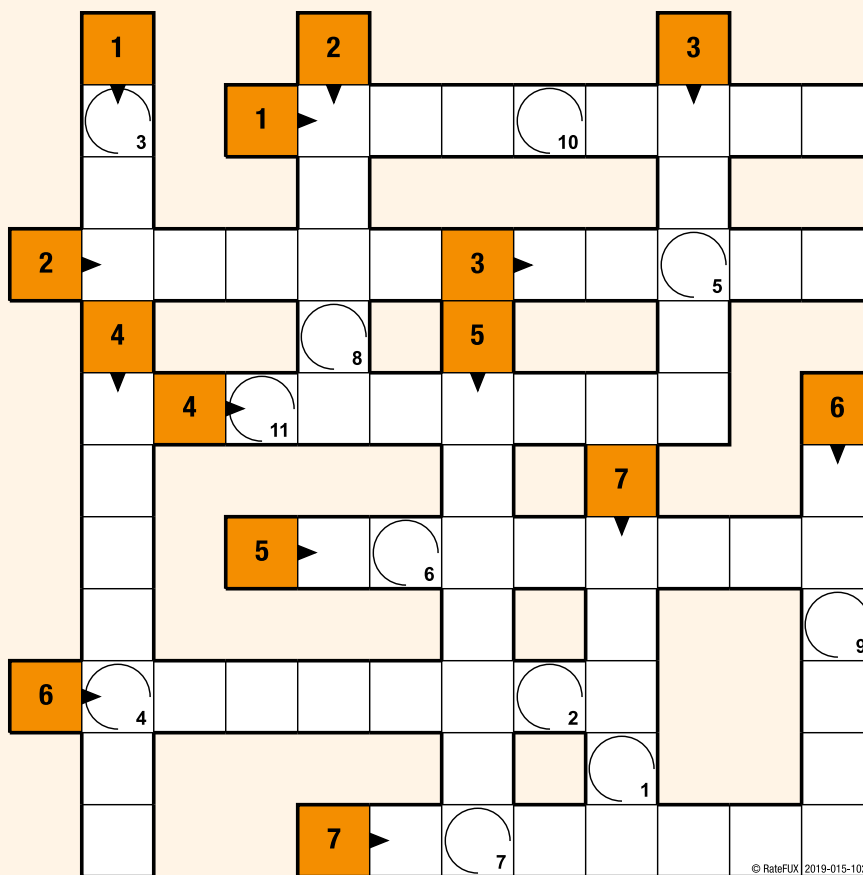
Folgende Dokumente sollten am Tag der Begutachtung zusätzlich vorliegen: Arztberichte, Entlassungsberichte aus dem Krankenhaus oder der Reha, Diagnoseberichte und Röntgenaufnahmen. Aber auch die Informa-

tion über therapeutische Maßnahmen wie z. B. Physiotherapie, Ergotherapie und die Angabe, wie viel Zeit dafür aufgewendet werden muss, sollten zur Hand sein. Weiterhin sollten alle Medikamente inklusive Dosierungsangabe, auf die der Antragsteller angewiesen ist, aufgelistet sein.

Während des Begutachtungstermins sollten sich Antragsteller wie im Pflegealltag verhalten und alle Fragen des Gutachters ehrlich beantworten. Es ist wichtig, die Realität abzubilden, da sonst ein verzerrter Eindruck entstehen kann. Auch ist es sinnvoll, eine Vertrauensperson bei der Begutachtung dabeizuhaben. Diese kann oft noch wichtige Punkte ergänzen und notfalls eingreifen, wenn der Antragsteller seine Defizite herunterspielt. Insbesondere in der älteren Generation der heute Pflegebedürftigen sind es viele Menschen gewohnt, Dinge selbst zu erledigen. Vor allem bei Personen mit Demenz spielt die Schilderung der Wahrnehmung eine wichtige Rolle. Den Angehörigen fällt es oft schwer, im gemeinsamen Gespräch ein realistisches Bild der Situation zu vermitteln, um den Betroffenen nicht zu blamieren. Deshalb kann es hilfreich sein, am Ende des Besuchs den Gutachter noch einmal auf vergessene Aspekte anzusprechen. Der Gutachter muss auch diese Informationen mit in die Bewertung einbeziehen.

Übergeben Sie dem Gutachter das geführte Pflegetagebuch nach Beendigung des Gesprächs und vergessen Sie nicht, eine Kopie für sich aufzubewahren. Dies ist hilfreich, falls Sie später Widerspruch einlegen möchten. ■

» GEWINNSPIEL

**Waagrecht**

1. ärztliche Ausbildungsstätte
2. Desinfektionsmittel
3. Hautkrankheit, Aussatz
4. Knochenverbindungen
5. Krankheitskeim
6. Vortäuscher von Krankheiten
7. Skelettstützsubstanz

Senkrecht

1. krampfartiges Muskelzucken
2. Zahnersatz
3. Fingerspitze
4. Medizin: giftig
5. Teil des Gebisses
6. Nerven betreffend
7. Wundabsonderung

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: Herbst © robsonphoto, Streit © pressmaster

S. 2: Ablehnung © Elnur

S. 3: Darm © Romario Ien

S. 4: Behandlung © ake1150

S. 5: Betreuung © izumikobayashi

S. 6: Paartherapie © olly, Sport © Pavel1964,

Gewalt © Rido

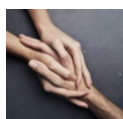
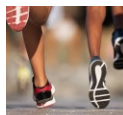
Druck: oeding print GmbH

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

**Paartherapie****Bewegung und Gesundheit****Gewalt in der Schule**