REGIONALE
Schulberatungsstelle
DES KREISES BORKEN

Lehrergesundheit

PSYCHISCH FIT UND STABIL BLEIBEN!

WEST MÜNSTERLAND
KREIS BORKEN

Impressum

Herausgeber: Kreis Borken / 2017
Regionale Schulberatungsstelle
Burloer Str. 93
46325 Borken

Redaktion: Michael Sylla

Text: Dipl.-Psych. Anke Gildemeister

Fotos: Fotolia.de

1. Auflage: 500

Copyright: © Kreis Borken 2017

LEHRERGESUNDHEIT

Psychisch fit und stabil bleiben!

In der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts sind Berufstätige offensichtlich zunehmend Belastungen ausgesetzt, wie:

- Physische Belastungen der Arbeitsplatzumgebung (Lärm, Hitze, Emissionen usw.)
- Arbeitsverdichtung und Zeitknappheit
- Häufig wechselnde Anforderungen
- Notwendigkeit der Entwicklung neuer Kompetenzen
- Psychische Herausforderungen und Belastungen
- Verlust des Arbeitsplatzes

Bedeutsam ist die Tatsache, dass nicht alle Menschen darauf gleich „gestresst" reagieren und sich die Frage stellt:

Wie gelingt es Menschen, trotz herausfordernder Umstände gelassen und ausgeglichen zu sein?

In Studien werden oft Ursachen gesucht, die Krankheiten entstehen lassen und unter dem sog. pathogenetischen Ansatz zusammengefasst. Der salutogenetische Ansatz hingegen nimmt eine systemisch-lösungsorientierte Betrachtungsweise ein und befasst sich mit der oben gestellten Frage aus anderer Perspektive. Antworten gibt die sogenannte Resilienzforschung.

Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft um auch mit widrigen Lebensumständen zurecht zu kommen, ohne Schaden an Leib und Seele zu nehmen.

Auch im heutigen Schulleben ist die Situation der stetigen Veränderung verbunden mit hoher Arbeitsverdichtung geradezu zum Normalzustand geworden (z. B. durch Inklusion, Integration Geflüchteter, Schulschließungen oder Neugründungen). In Studien zur Lehrergesundheit und in unseren Workshops werden folgende Belastung von Lehrkräften immer wieder benannt:

- Knappe Ressourcen (Klassengrößen, Bemessung von Lehrerarbeitszeit usw.)
- Herausforderndes / respektloses Verhalten von Schülern / Eltern
- Konflikte mit Kollegen / Schulleitungen
- Rasante Veränderung der Aufgaben (Inklusion, Integration)
- Schwierigkeit der Trennung von Arbeit und Privatleben
- Schulschließungen / Neugründungen
- Lehrerimage / Besoldungsungerechtigkeiten.

Nicht selten führen diese Belastungen zu „Burn-Out", einer schweren psychischen und physischen Erschöpfung.

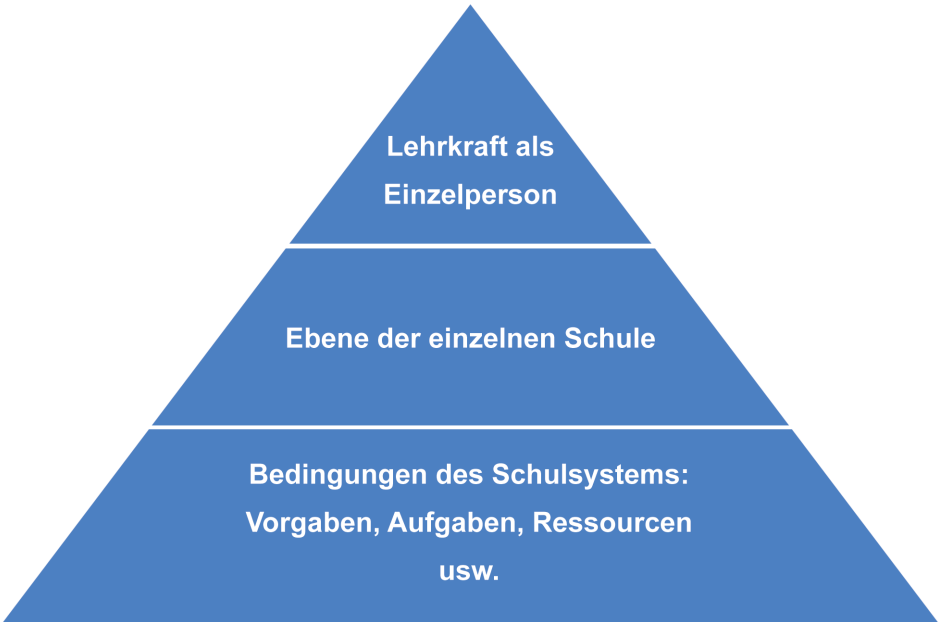
„Stress“ und Krankheit resultieren aber nicht zwangsläufig aus widrigen Umständen des Arbeitsumfeldes, sondern die individuelle psychische Verarbeitung hat entscheidenden Einfluss:

Ebenen der Gesundheitsförderung von Lehrkräften

Selbstverständlich muss eine Lösung darin bestehen, die Umstände des Arbeitsplatzes zu verbessern (das ist im Wesentlichen die Rolle der Lehrerverbände, dies in den Ministerien einzufordern). Auch kann sich ein Kollegium insgesamt auf die Suche machen, wie es gemeinsam Entlastungen erreichen kann. Aber nicht alle Umstände der Lehrertätigkeit sind kontrollierbar: Man denke nur an Schüler- bzw. Elternverhalten. Unser Konzept fokussiert die oben gestellte Frage: Wie können Lehrerinnen und Lehrer trotz vielfältiger Herausforderungen psychisch fit und stabil bleiben. Daher beschäftigt sich diese Handreichung primär mit der individuellen Lehrerpersönlichkeit und der Auslotung der Möglichkeiten der einzelnen Person, Stress präventiv zu begegnen.

Selbstachtsamkeit entwickeln

Für alle Lehrkräfte ist es notwendig, sich rechtzeitig und eigenständig mit der eigenen psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen und Selbstachtsamkeit zu erlernen und als grundlegende Haltung in das eigene Lebenskonzept zu integrieren. Gelassenheit und Ausgeglichenheit gehören zu den Grundvoraussetzungen des Lehrerberufs, nicht nur um langfristig psychisch gesund



zu bleiben, sondern auch, um als Lehrperson effektiv agieren zu können. Merkmale einer selbstachtsamen Lebensführung sind:

- das Erlernen einer inneren Haltung der Gelassenheit,
- die Fähigkeit, innerpsychische Bewertungsprozesse zu reflektieren,
- die Übernahme von Selbstverantwortung.

In der Forschung werden zwei Stressarten unterschieden:

- Distress als erlebte Überforderungssituation.
- Eustress, der ebenfalls als fordernd empfunden, aber im Sinne von „beflügelndem Stress“ durchaus positiv konnotiert wird.

Im Zusammenhang mit Selbstachtsamkeit als gelebter Grundhaltung gelingt es dem „trainierten“ Individuum zunehmend besser, die oben genannten Arten von Stress frühzeitig wahrzunehmen. Darauf aufbauend ist es möglich, Belastungsfaktoren im Idealfall zu verändern bzw. -falls dies nicht möglich ist- die eigene Bewertung kritisch zu betrachten und alternative Bewertungen zuzulassen, um in einen ausgeglichenen Zustand zu gelangen.

Stärkung von Resilienz

Es hilft Lehrpersonen, die persönliche Resilienz zu stärken und zu trainieren. Resilienz wirkt wie ein „psychisches Immunsystem“, das hilft, Krisen zu durchstehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Personen mit hoher Resilienz reagieren unempfindlicher auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust und handeln flexibler in schwierigen Situationen. Diese psychische Widerstandskraft ist bei allen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt, lässt sich aber trainieren. Wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfuhr, wird psychisch widerstandsfähiger. Aber auch im Erwachsenenalter kann die psychische Widerstandsfähigkeit verbessert werden. Es bedarf jedoch einer Bereitschaft, Zeit und einiger Übung, um verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern. Welches sind nun Faktoren, die zu Resilienz führen?

Zwischen Kognition und Emotion besteht ein Zusammenhang

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Ansichten und die Beurteilungen über die Dinge.“ Epiktet

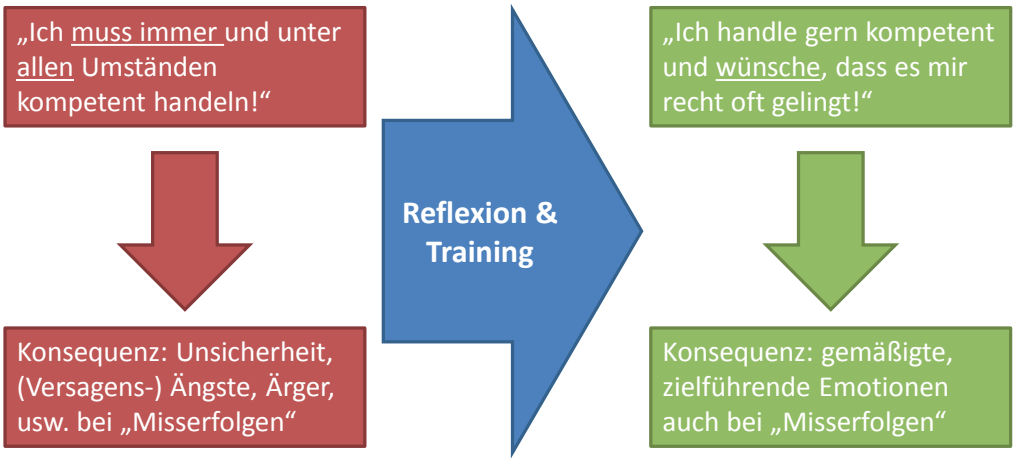
Resiliente Personen zeichnen sich durch **hilfreiche kognitive und emotionale Kompetenzen** aus. Gute kognitive Fähigkeiten beinhalten flexibles, zugleich zielgerichtetes und realistisches Denken. Menschen neigen mitunter dazu, ausgesprochen „irrationale“ Überzeugungen zu haben die dann zu starken emotionalen Erregungen führen (Ängste, Wut, Ärger). Entwickelt werden muss also die Fähigkeit, die eigene Lebensphilosophie zu reflektieren und darauf hin zu hinterfragen, wie sie zu erlebten Belastungen beiträgt. Dadurch wird es dem Individuum möglich, starre Denkmuster zu durchbrechen und für ein bestimmtes Ereignis unterschiedliche Erklärungsmöglichkeiten anzunehmen. Die Überprüfung der eigenen Gedanken in Hinblick auf Logik und Realismus ist eine wichtige stützende kognitive Fähigkeit, die zu gemäßigten Emotionen führt. Dies muss jedoch immer wieder trainiert werden, damit man nicht erneut in starre, alte Denkmuster gelangt. In Supervisions- und Lehrergesundheitsgruppen wird dieses deshalb angeregt und trainiert.

Emotionale Kompetenz beinhaltet die Fähigkeit des Individuums, äußerlich wahrnehmbare Gefühlsregungen von Bezugspersonen (Kollegen, Schüler, Eltern) stimmig und sicher einzuordnen, so dass es im Zusammenhang mit weiteren Bewertungs- und Wahrnehmungsprozessen eine möglichst geringe Menge an Unsicherheit gibt. Dies gilt gleichfalls für die Einschätzung der eigenen Empfindungen. Die Fähigkeit

zur Kontrolle der eigenen Emotionen steht in engem Zusammenhang mit der oben beschriebenen Reflexion eigener Gedanken und Bewertungen.

Emotional stabile Menschen besitzen ein gutes Selbstwertgefühl, basierend auf einem verlässlichen Wissen um eigene Stärken und Schwächen und einer realistischen („erwachsenen") Sicht auf sich selbst, andere Menschen und die Welt. Daher können auch herausfordernde Situationen besser bewältigt werden.

Kognitionen bestimmen Emotionen: Unsere individuelle „Lebensphilosophie" enthält „hilfreiche" und „nicht-hilfreiche" Überzeugungen. Absolute Forderungen an sich oder andere, globale negative Selbst- und Fremdbewertungen, „Katastrophisieren" (negative Ereignisse werden überbewertet) oder der Glaube, bestimmte Ereignisse nicht aushalten zu können, führen zu ungesunden Emotionen. Situationsangemessenes, realistisches Denken führt dagegen zu gemäßigten, angemessenen und zielführenden Emotionen. Diese hilfreichen Überzeugungen können trainiert und entwickelt werden. Vgl. ELLIS 1977



Beispiel:

Ein Lehrer berichtet, dass seine Wünsche von der Schulleitung niemals berücksichtigt würden. In der Gruppe lernt er wahrzunehmen, dass einem Schulleiter sehr viele Wünsche zugetragen werden und dieser unter Umständen sich nicht alle Wünsche merken kann, es sich aber um keine Missachtung gegenüber seiner Person handle. Der Lehrer beginnt per E-Mail die ihm wichtigen Dinge an den Schulleiter zu schreiben und erfährt dann, dass dieser auf seine Bedürfnisse und Anregungen reagiert und ihm für die zeitnahe Information zudem gedankt wird. In der Folge entwickelt sich eine positive menschliche Beziehung zwischen Schulleiter und Lehrer. Dies hätte der Lehrer Monate zuvor nicht für möglich gehalten. Das Beachten der anderen Rollen und Perspektiven bewirkte hier eine Steuerung und Lenkung der eigenen Gedankenwelt hin zu realistisch verändertem Denken und Handeln.

Proaktive Grundhaltung

Im Gegensatz zu reaktiven Menschen übernehmen proaktive Menschen Verantwortung für ihr Handeln und die eigenen Emotionen. Resiliente Menschen entwickeln oder haben eine positive Grundhaltung, verharren jedoch nicht bloß in dieser, sondern suchen aktiv nach Handlungsmöglichkeiten und Chancen in Krisen. Menschen mit einer proaktiven Grundhaltung reagieren auch in schwierigen und belastenden Situationen mit aktiv-zielgerichtetem Handeln. Sie unterwerfen sich nicht einfach reaktiv festgeschriebenen oder erwarteten Reiz-Reaktions-Mechanismen, sondern haben die feste Überzeugung, dass sie mittels zielorientierten Entscheidungen auch schwierige Ereignisse gestalten können. Diese Bejahung des Handelns als innere Einstellung ist aber nicht gleichzusetzen mit purem Aktionismus, sondern als Ausloten vorhandener Spielräume zu verstehen. Proaktiv orientierte Menschen erkennen auch die Grenzen dieser Haltung: Was nicht geändert werden kann, akzeptieren sie als unabdingbaren Teil ihres Lebens, ohne daran zu zerbrechen oder in ein ständiges Hadern zu verfallen.

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Reinhold Niebuhr

Diese „stoische“ Haltung der Gelassenheit ist im heutigen Schulalltag mit seinen hektischen Veränderungsprozessen nach unserer Einschätzung ein wichtiger Bestandteil zur psychischen Gesunderhaltung.

Was ist sonst noch förderlich für die eigene Gesundheit?

Pflege des Körpers

Nicht unerwähnt bleiben sollte die Auswirkung die vom Körper auf die Psyche ausgeht. So ist es naheliegend, das körperliche Fitness ebenso zu fördern ist: Bewegung ist nachweislich nicht nur dem Adrenalinabbau zuträglich, sondern kurbelt auch unsere körpereigenen Glückshormone, (Endorphine) an. Immer mehr Schulen entwickeln deshalb Programme zur körperlichen Fitness. Auch auf die Ernährung sollte in Schulen geachtet werden, so dass es in Schulkantinen Salate, Obst und gesundes Mitttagessen gibt. Eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und ausreichende Bewegung sollten eigentlich selbstverständlich sein – dennoch gelingt es vielen Menschen nur unzureichend darauf zu achten. Hilfreich ist auch der präventive Einsatz körperorientierter Entspannungsverfahren (Yoga, Progressive Muskelentspannung usw.).

Erweiterung von Kompetenzen

Viele Lehrkräfte erleben Stress in Situationen, weil bestimmte „Skills“ zur Bewältigung gering ausgeprägt sind (Unterrichtsstörungen, Konfliktgespräche mit Schülern, Eltern usw.). Hier ist es hilfreich, nach Möglichkeiten Ausschau zu halten, die notwendigen Fertigkeiten zu erweitern und zu trainieren (siehe z.B. Angebote der Regionalen Schulberatungsstelle)

Beziehungen

Ein gutes Beziehungsnetzwerk möglichst mit Beziehungen aus unterschiedlichen Bereichen, z.B. der Nachbarschaft, der Arbeit, der Verwandtschaft, dem Hobbybereich und dem restlichen Bekanntenkreis, sowie die generelle Bereitschaft der Kontaktaufnahme zur Umwelt und zu Haustieren bildet einen wichtigen Schutzfaktor.

Hobbys

Hobbys geben Freude und können emotionale Anspannung ausgleichen, zudem können hier bisher unerreichbar erschienene Werte und Lebensziele angestrebt werden. Dabei ist die Wahl des Hobbys frei und braucht sich nicht an gesellschaftlich verankerten Wertvorstellungen zu orientieren. Entscheidend ist, dass für den Ausführenden das Hobby als Bereicherung und Stabilisierung seiner Gefühlswelt empfunden wird.

Gruppen

Hilfreich kann es sein, Gruppen zu besuchen, in denen wertschätzende Erfahrungen, Angebote zur Selbstreflexion und stärkende Impulse für die eigene Persönlichkeit im Focus stehen. Das können auch Gruppen mit berufsbezogenem Schwerpunkt sein, wie es z.B. Fallbesprechungs- und Supervisionsgruppen darstellen (siehe auch folgendes Kapitel: Lehrergesundheitsgruppen der RSB Borken).

Unterstützung nutzen

Die meisten Menschen empfinden Familienmitglieder, Freunde und Kollegen als Quelle der Kraft zur Bewältigung einer Krise. Hier spielen auch professionelle Berater (Psychologen, Ärzte) eine wichtige Rolle. Resiliente Menschen schaffen es, die für sie notwendige Unterstützung zu holen und angebotene Hilfe anzunehmen. Es ist hierbei von Vorteil, wenn man auf ein bereits vorhandenes soziales Netz zurückgreifen kann.

Gruppen zur Förderung von Lehrergesundheit der Regionalen Schulberatungsstelle

Lehrer und Lehrerinnen treffen sich alle 6 Wochen in einer schulformübergreifenden Kleingruppe, welche aus durchschnittlich fünf Personen besteht. Das Ziel ist, die Resilienz von Lehrerinnen und Lehrern zu stärken und „Burn-Out“ vorzubeugen. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot und kann daher eventuell notwendige Psychotherapie nicht ersetzen. Die Gruppen setzen sich aus Lehrkräften zusammen, die sich selbst zur Teilnahme entschieden haben, um Etwas für sich selbst zu tun. Der Ablauf der 2-stündigen Sitzungen ist ähnlich strukturiert, lässt aber Raum für individuelle Gestaltung:

Beispiel 1:

- „Blitzlicht“ der TeilnehmerInnen
- Reflexion zu Bewegungsimpulsen
- Praktische Körperübung
- Reflexion: „Was kann ich dafür tun, dass es mir gut geht?“
- Entspannungsübung Progressive Muskelrelaxation
- Ausblick/ Abschlussrunde

Beispiel 2:

- „Blitzlicht“ der TeilnehmerInnen
- Reflexion zu Aktivitäten im Herbst
- Praktische Körperübung
- Reflexion: „Realistische Ziele setzen!“
- Entspannungsübung Progressive Muskelrelaxation
- Ausblick/ Abschlussrunde

Beispiel 3:

- „Blitzlicht“ der TeilnehmerInnen
- Reflexion: „Vom Klagen zum Wünschen!“
- Praktische Körperübung
- Reflexion: „Kraft und Energiekreise!“
- Entspannungsübung Progressive Muskelrelaxation
- Ausblick/ Abschlussrunde

Im Verlauf wechseln sich also kognitive Anregungen mit praktischen, angeleiteten Übungen ab. Dies hat sich in den Gruppen bewährt und wird von den Teilnehmern als kurzweilig und anregend erlebt. Weiterhin ist ersichtlich, dass es in jeder Gruppensitzung ähnliche Elemente gibt, die im Folgenden näher erläutert werden.

„Blitzlicht“

Mit dem „Blitzlicht“ beginnt jede Gruppensitzung. Die Lehrkräfte äußern sich individuell kurz dazu, was aktuell gut läuft oder was ihnen Sorgen bereitet. Zudem wird auch ein Rückbezug zu vorherigen Stunden genommen, indem zum Beispiel reflektiert wird, welche Vorsätze in die Tat umgesetzt wurden und welche Erfahrungen dabei gemacht wurden. Die Gruppe realisiert – mit Unterstützung der Psychologin - eine wertschätzende Sichtweise auf sich und andere. Das Gesagte wird nicht interpretiert oder kommentiert, es sei denn, ein Feed-Back wird ausdrücklich gewünscht.

Körperübungen

Die Körperübungen basieren auf der Erfahrung, dass Körperhaltungen und psychisches Erleben korrespondieren. Die Übungen haben zum Ziel, dass positiver Körperausdruck zu ausgeglichener und positiver Stimmung führt. Wenn wir z.B. lächeln und sei es auch nur ein gewolltes Hochziehen der Mundwinkel, so wird im Gehirn ein neuronales Muster erzeugt, das mit guter Laune einhergeht. Bei den Übungen werden verschiedene Körperhaltungen eingeübt, die positive Stimmung unterstützen. Die Übungen sind einfach, wirkungsvoll und werden für die TeilnehmerInnen durch Wiederholungen in den Gruppenstunden mehr und mehr automatisiert. Die TeilnehmerInnen werden dadurch mit der Zeit in die Lage versetzt, eigene Befindlichkeit positiv zu beeinflussen: Lehrkräfte berichten, dass sie in belastenden Situationen Körperübungen eingesetzt haben und dieses als Erleichterung empfanden.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Progressive Muskelentspannung (nach Edmund Jacobson) wird oft mit autogenem Training oder Yoga verwechselt, bzw. alle Verfahren werden als gleich wirksam eingestuft. Die langjährige Erfahrung mit diesen Methoden zeigt aber, dass es den meisten Personen sehr rasch gelingt, mit dem Verfahren der progressiven Muskelentspannung individuell befriedigende Entspannung zu erzielen. Daher wird dieses Verfahren bevorzugt in den Lehrergesundheitsgruppen eingesetzt und in einem ca. 15 minütigen Ablauf wiederholt eingeübt. Bei den Übungen werden verschiedene Muskelgruppen nach und nach angespannt und entspannt und das angenehme Gefühl der Lockerung und Entspannung der Muskeln wird bewusst wahrgenommen.

Bedeutung von Entspannungs- und Körperübungen

Körperübungen und PMR sind Verfahren, die regelmäßig geübt und angewandt werden sollten. Erst dann profitiert man

davon im vollen Umfang. Das bloße Wissen um die Methoden reicht nicht aus. Von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Lehrergesundheitsgruppen, die im 6 Wochen Abstand stattfinden, wird immer wieder erwähnt, wie hilfreich es ist, dass sie dadurch Gelegenheit bekommen, Körperübungen und PMR regelmäßig zu üben und zur regelmäßigen Anwendung ermuntert werden. Die Gruppe trägt dazu bei, dass individuell häufiger geübt wird und stabile Effekte erzielt werden.

Flexible Themen

Die weiteren Inhalte der Gesundheitsgruppen sind flexibel und bei jeder Gruppenstunde anders. Da es eine Kleingruppe ist, können Reflexionen und Anregungen auf die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen. Dieses findet jedoch nicht ungeplant oder adhoc statt, sondern meist bestimmen die Wünsche der Teilnehmerinnen die Inhalte der nächsten Gruppensitzung.

Bei den Bewegungsimpulsen wird eine kurze Aufstellung von 14 Vorschlägen gereicht, wie z.B. „Machen Sie einen Spaziergang durch ein neues Stadtviertel". Nach stillen Selbstreflexionsphasen folgen kurze Gesprächsrunden, in der jeder über seine Erfahrungen spricht, soweit er/ sie das möchte. Die Reflexionsrunden greifen Themen von Stressentstehung und Stressreduktion auf. Sie beginnen meist mit der stillen Selbstreflexion dem sich dann der Austausch in der Gruppe anschließt. Hierdurch profitieren die Teilnehmer voneinander, gemäß dem ganzheitlichen Grundsatz, „das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile."

Ausblick/ Abschlussrunde

In der Abschlussrunde kommt noch einmal jeder Teilnehmer/-in kurz zu Wort, indem er ein Feedback zu der Gruppensitzung gibt und mitteilt, was er/sie persönlich mitnimmt. Es wird auch geäußert, was man noch gerne vertiefen möchte und in den kommenden Wochen für sich weiter kultivieren wird. Ein Abstand von 6 Wochen hat sich als sehr gut und wichtig gezeigt, denn so hat jeder Teilnehmer die Chance neu Gelerntes, neue Erkenntnisse oder Übungen in die Praxis umzusetzen.

Literatur

Antonovsky, A. (1987): Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco

Eichhorn, C. (2015): Classroom-Management. Klett-Cotta

Ellis, A. (1977): Die Rational-emotive Therapie. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Veränderungen. München. Pfeiffer

Ellis, A. & R. Grieger (Hrsg.) (1979): Praxis der rational-emotiven Therapie. München. Urban & Schwarzenberg

Frankl, V. E. (2012): Trotzdem ja zum Leben sagen. Kösel

Heyse, H. (2011): Herausforderung Lehrergesundheit. Klett/ Kallmeyer

Hillert A., Lehr D., Koch S., Bracht, M. Ueing, S., Sosnowsky- Waschek, N. (2012): Lehrergesundheit AGIL- Das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf. Stuttgart. Schattauer

Lazarus A. & Lazarus C. N. (2001): Fallstricke des Lebens. DTV

Schaarschmidt, U. & Fischer, A. (2013): Lehrergesundheit fördern - Schulen stärken. Beltz

Steins (2014): Sozialpsychologie des Schulalltags. Lengerich

Werner, E. (2005): Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände. Jokers

ZUR PERSON

Frau Dipl.-Psych.
Anke Gildemeister

hat in der Regionalen Schulberatungsstelle des Kreises Borken den Arbeitsschwerpunkt „Lehrergesundheit“. Sie bietet regelmäßig Fortbildungen zu dieser Thematik an und führt Gruppen zur Resilienzsteigerung durch.

Frau Gildemeister ist zudem 2. Krisenbeauftragte in der Regionalen Schulberatungsstelle.

Rückmeldung einer Teilnehmerin:

„...ich möchte Ihnen für die schöne Zeit mit Ihnen in der Gruppe danken.

Sie haben mir sehr geholfen und durch Ihre freundliche und einfühlsame Art eine gute Atmosphäre geschaffen, in der ich mich wohlfühlen konnte.

Ich habe mich immer auf unsere Treffen gefreut auch deshalb, weil Sie dabei waren.

Die zahlreichen Anregungen und Gedanken, die Überlegungen und Hinweise, die Übungen und das freundliche Miteinander haben mir jedes Mal gut getan. Es war ein großes Glück für mich, dass ich die Möglichkeit hatte, auf diesem Weg schnell und unkompliziert Hilfe für meine Probleme zu bekommen...“.

REGIONALE
Schulberatungsstelle
DES KREISES BORKEN

Burloer Str. 93 | 46325 Borken
Tel. 02861 / 82-2527 | Fax 02861 / 822712527
schulberatung@kreis-borken.de | www.rsb-borken.de