

# SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER STARK UND FIT FÜRS LEBEN MACHEN –

VON SPEZIFISCHEN PRÄVENTIONSANSÄTZEN  
ZU EINER GANZHEITLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

*Fachvortrag im Rahmen eines Fachtags  
des Netzwerk Schulen für Gesundheit 21  
am 18. November 2009 im Erbacher Hof, Mainz  
von Dr. Andrea Mohr*



# **Schülerinnen und Schüler stark für's Leben machen**

*Von spezifischen Präventionsansätzen zu einer  
ganzheitlichen Gesundheitsförderung*

Die Schule spielt im Leben von Kindern und Jugendlichen eine wichtige Rolle. Idealerweise sollte sie so gestaltet sein, dass Schülerinnen und Schüler ebenso wie Lehrpersonen ein anregendes und sicheres schulisches Umfeld vorfinden, in dem sie sich wohlfühlen und gute Leistungen erbringen können. Darüber hinaus sollte eine „Gesunde Schule“ Kinder und Jugendliche optimal auf ihr Leben vorbereiten. Dazu werden zunehmend präventive und gesundheitsfördernde Angebote in Schulen implementiert.

Diese Broschüre richtet sich an Lehrpersonen und andere Interessierte und möchte einen Überblick darüber geben,

- was sich hinter den Begriffen Prävention und Gesundheitsförderung verbirgt,
- wie die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen in unserer Gesellschaft ist
- und welche grundlegenden Ansätze es gibt, um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern.

## **1. Prävention und Gesundheitsförderung**

Was verbirgt sich unter den Begriffen Prävention und Gesundheitsförderung?

- **Prävention:**

- Der Begriff Prävention umfaßt alle Maßnahmen, die das Ziel haben, problematisches Verhalten (z.B. Aggression, Drogenkonsum) oder das Auftreten von Störungen (z.B. Depression) zu reduzieren
- Problematisch ist, dass durch Präventionsmaßnahmen die Aufmerksamkeit häufig auf Vermeidungsziele gerichtet wird (= Zielzustände, die verhindert werden sollen) und nicht auf positive Zielzustände

- **Gesundheitsförderung:**

- Unter Gesundheitsförderung werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die Menschen dabei unterstützen, sich seelisch und körperlich gesund zu entwickeln
- Der Begriff Gesundheitsförderung umfasst damit auch präventive Maßnahmen, die auf den Abbau von Risikofaktoren gerichtet sind
- Insgesamt wird die Konzentration aber auf Ziele gerichtet, die erreicht werden sollen (Positiv-Ziele), dies wirkt motivierender als die Formulierung von Vermeidungszielen

## **2. Die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen**

Im Hinblick auf die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen in Deutschland lassen sich gegenläufige Tendenzen beobachten. Auf der einen Seite ist feststellbar, dass im 20. Jahrhundert die Sterblichkeitsrate von Kindern und Jugendlichen um ein

Vielfaches gesenkt werden konnte. Ursachen sind u.a. die effiziente Bekämpfung von Infektionskrankheiten und die Verbesserung der Lebensbedingungen im Hinblick auf Hygiene, Ernährung, Wohnumfeld etc. Im Verhältnis zu Erwachsenen sind Kinder und Jugendliche relativ gesund, d.h. sie haben ein geringeres Mortalitätsrisiko und leiden seltener an schwerwiegenden chronischen Krankheiten. Allerdings zeigen Datenerhebungen, dass Kinder und Jugendliche durchaus als belastete Bevölkerungsgruppe zu sehen sind.

### **Allgemeine Daten zur gesundheitlichen Situation**

- Häufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen sind Unfälle, v.a. im Straßenverkehr
- Zunehmend mehr Kinder und Jugendliche leiden an chronischen Krankheiten
- In Befragungen schätzen Jugendliche den eigenen Gesundheitszustand i.d.R. insgesamt als gut ein
- ABER: es werden häufig psychosomatische Beschwerden angegeben
- Dies ist ein Hinweis darauf, dass viele Kinder und Jugendliche Stress erleben und sich den Anforderungen, die an sie gestellt werden nicht gewachsen fühlen

### **Übergewicht & Fettleibigkeit**

- 15 % der 3- bis 17jährigen sind übergewichtig, 6% leiden an Adipositas
- Innerhalb der letzten 20 Jahre hat sich die Zahl der übergewichtigen Jugendlichen verdreifacht, Tendenz steigend
- Problem: 70% sind auch als Erwachsene fettleibig und gesundheitlich beeinträchtigt

## **Prävalenz psychischer Auffälligkeiten**

- Im Kindes- und Jugendalter gibt es keine Häufung von psychischen *Störungen*
- viele psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter sind von vorübergehender Natur
- Jungen im Kindesalter erleben häufiger psychische Störungen als Mädchen, während der Pubertät kehrt sich das Bild um
- Es gibt viele Hinweise für einen Anstieg von Verhaltensauffälligkeiten, dies gilt v.a. für aggressives Verhalten und Hyperaktivität
  
- Die Art der Störungen unterscheiden sich zwischen Jungen und Mädchen
  - häufiger bei weiblichen Jugendlichen:
    - Anorexia nervosa
    - Angstzustände
    - Depressionen
  - häufiger bei männlichen Jugendlichen:
    - gestörtes Sozialverhalten und Aggressionen
    - Risikoverhaltensweisen
      - liefern wichtige Ansatzpunkte für präventive und gesundheitsförderliche Interventionen!

## Was sind Risikoverhaltensweisen?

- unsicherheitsbestimmte Handlungen mit einer Schädigungsmöglichkeit gegenüber dem eigenen Leben oder der Umwelt

## **Unterschiedliche Arten von Risikoverhaltensweisen: substanzmittelbezogene Risikoverhaltensweisen**

- umfassen Alkohol-, Tabak-, Medikamenten- und Drogenkonsum
- werden von Jugendlichen nicht als Risiko gesehen, da gesundheitliche Folgen nicht direkt spürbar sind
- verschaffen Integrationsmöglichkeiten
- Erfahrungen mit Alkohol, Tabak und Cannabis sind unter den 11- bis 15-Jährigen weit verbreitet
- Es gibt eine Teilgruppe von Jugendlichen, die regelmäßig Alkohol trinkt und/oder Tabak raucht
- Geschlechtsunterschiede im Konsum sind leicht rückläufig
- Es liegen deutliche Altersunterschiede vor: Besonders um das 13. Lebensjahr nimmt der regelmäßige Konsum psychoaktiver Substanzen zu

## **Erregungssuchendes Verhalten („risk-taking behaviour“)**

- Riskante Mutproben (z.B. Rasen im Straßenverkehr, S-Bahn-Surfen, gefährliche Sexualpraktiken)
- werden hauptsächlich von Jungen ausgeführt
- Risikobezug und mögliche Schädigung sind hoch, auch im Bewusstsein der Jugendlichen

## **3. Kinder und Jugendliche stärken – aber wie?**

Die Daten zur gesundheitlichen Situation zeigen, dass bereits im Kindes- und Jugendalter verschiedene gesundheitliche Risiken vorliegen. Doch wie können Kinder und Jugendliche in ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit gestärkt werden? Welche

Maßnahmen sind sinnvoll? Grundsätzlich können zwei Ansätze unterschieden werden:

Kinder und Jugendliche werden gestärkt,

- wenn sie in einer Umwelt leben, in der ihre elementaren Bedürfnisse berücksichtigt und befriedigt werden!
- wenn sie die Anforderungen, die ihnen gestellt werden, bewältigen können! Dazu ist u.a. die Förderung von Kompetenzen sinnvoll!

### **3.1 Der Blick auf die Bedürfnisse**

Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen sollten so gestaltet sein, dass sie den Bedürfnissen der in ihnen lebenden Heranwachsenden gerecht werden. Wenn Heranwachsende erleben, dass ihre Bedürfnisse beachtet werden, können sie lernen, eigenverantwortlich mit ihren Bedürfnissen umzugehen und sie zu beachten. Dies ist eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für gesundheitsförderliches Verhalten.

Darüber hinaus erweist sich in vielen Befragungen von Schülerinnen und Schülern die Schule selbst als zentraler Stressor. Schulen werden erst dann zu gesunden Schulen, wenn sie bedürfnisgerecht gestaltet werden.

Welche Bedürfnisse sind für die Gesundheit eines Menschen von Bedeutung?

- **physiologische Bedürfnisse:** z.B. nach Nahrung, ausreichend Schlaf, Bewegung etc.
- **Bedürfnis nach Bindung und Nähe:** Menschen wollen sich aufgehoben und geborgen fühlen, wünschen sich die Anwesenheit und Nähe vertrauter Menschen.

- **Bedürfnis nach Achtung:** Kinder und Jugendliche möchten von ihren Mitmenschen *be-* und *geachtet* werden sowie Wertschätzung und Zuneigung erfahren.
- **Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit:** Kinder und Jugendliche wollen ihre Welt verstehen und sich in ihr sicher fühlen. Schule muss ein Ort sein, in dem sich Kinder und Jugendliche sicher fühlen können. Weiter ist es wichtig, dass der Schulalltag mit seinen Anforderungen genügend Transparenz aufweist, die es Schülern ermöglicht, Abläufe zu durchschauen und sich auf diese einzustellen. Dazu gehört auch, dass Kinder und Jugendliche Regeln und Grenzen kennen lernen und eine angemessene Konsequenz erfahren.
- **Explorationsbedürfnis:** stellt den Gegenpart zu dem vorher genannten Bedürfnis dar. Heranwachsenden genügt das Vertraute alleine nicht, sie sind neugierig auf die Welt um sich herum, sie wollen sie kennen lernen, untersuchen und entdecken. Zu wenig Abwechslung und Explorationsmöglichkeiten führen zu Langeweile und zu destruktivem Verhalten. Es gilt somit, Heranwachsenden in der Schule genügend Möglichkeiten anzubieten, um ihren Entdeckungsdrang in konstruktiver Form auszuleben, ihren Wissensdurst zu stillen und ihre Lernfähigkeit zu nutzen.
- **Selbstaktualisierungsbedürfnis:** Heranwachsende selbst nehmen einen wichtigen Einfluss auf ihre eigene Entwicklung: dadurch, dass sie sich für bestimmte Dinge besonders interessieren, manche Aktivitäten eher mögen als andere, sich bestimmten Menschen bevorzugt zuwenden. Unser *Selbstaktualisierungsbedürfnis* kennzeichnet den Wunsch, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln,



gemäß dem eigenen Temperament und den eigenen Bedürfnissen leben zu können. Der Schule kommt so die Aufgabe zu, der Entwicklung der *Stärken* Raum zu geben bzw. sie zu fördern, wie auch *Schwächen* zu erkennen und eine zu einseitige Entwicklung auszugleichen.

### **Bedürfnisse von Menschen**

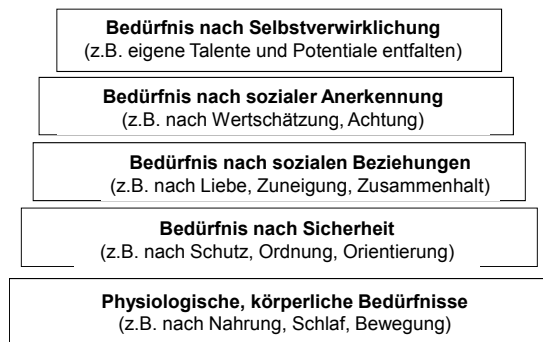


Abbildung 1: Überblick über grundlegende Bedürfnisse

Im Folgenden wird auf die Themen *Bewegung* und *soziale Beziehungen* detaillierter eingegangen:

#### **3.1.1 Bewegung**

##### **Kinder brauchen viel mehr Bewegung als Erwachsene!**

- Bewegung ist notwendig für eine positive Entwicklung
- Bewegungsmangel ist eine Ursache für vielfältige Entwicklungsstörungen

- Für Erwachsene ist eine 2-3mal körperliche Belastung von ca. 45-60 Min. in der Woche ausreichend
- Kinder benötigen zum Aufbau ihrer organischen Funktionen eine **tägliche** Belastungseinheit von *mindestens 60 Min* mit *moderater bis starker Intensität*
- Dabei sind Belastungsintensitäten notwendig, die den Körper anstrengen und ins Schwitzen bringen.

#### ABER:

- Kinder finden immer *weniger Spiel- und Bewegungsräume* vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben dürfen
- Kinder beschäftigen sich immer mehr *statisch passiv sitzend* mit multimedialen Angeboten (Erfahrungen aus "zweiter Hand"),
- Kinder haben immer *weniger Spielpartner*, sie spielen häufig allein,
- Kinder werden durch verunsicherte und zur *Überbehütung* neigende Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb immer mehr eingeschränkt

#### Die Folge: Abnehmende Bewegungszeit

- Die Bewegungszeiten 6- bis 10-jähriger Kinder lagen in den siebziger Jahren bei drei bis vier Stunden
- Aktuell bewegt sich jedes vierte Kind noch wenigstens eine Stunde pro Tag mit moderater bis starker Intensität (Bös et al. 2007, MOMO-Studie)

## **Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Schulleistung!**

In Bewegung investierte Zeit ist für das Lernen in anderen Schulfächern nicht verlorene Zeit:

- Mehrere Studien weisen nach, dass Schüler mit reduzierter akademischer Stundenzahl und gleichzeitig erhöhter Sportstundenzahl bessere oder zumindest gleich bleibende akademische Leistungen zeigten

Erfolgreiche Maßnahmen zur Steigerung der körperlichen Aktivität sind u.a.:

- Bereitstellung von Ausrüstungen/Geräten
- Bereitstellung strukturierter Bewegungsangebote
- Bewegungsfreundliches Pausenplatzumfeld
- farbiges Anstreichen der Schulsportplätze

### **3.1.2 Soziale Beziehungen**

**Heranwachsende brauchen soziale Beziehungen, in denen sie Sicherheit, Liebe, Zusammenhalt, Wertschätzung und Anerkennung erfahren!**

Ein zunehmendes Problem ist der „Zerfall der Familie“: Insgesamt ist die Anzahl von Bezugspersonen für Kinder innerhalb der Familie rückläufig!

- Immer mehr Kinder und Jugendliche leben mit nur einem Elternteil zusammen
  - Immer mehr Kinder und Jugendliche haben keine Geschwister oder nur ein Geschwisterkind
  - Immer mehr Kinder und Jugendliche wohnen nicht am selben Ort wie Großeltern oder andere Verwandte
- Trend zur Vereinzelung in der Familie

- ABER: Heranwachsende brauchen wertschätzende und verlässliche erwachsene Bezugspersonen, die ihnen Orientierung und Sicherheit geben!
- Durch die Veränderungen in der familialen Lebenswelt nimmt die Bedeutung von Lehrerinnen und Lehrern als Bezugspersonen für Kinder und Jugendliche zu!

Doch welche Erziehungsverhaltensweisen von Lehrerinnen und Lehrern sind besonders geeignet, um eine gesunde und positive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern und sie zur Entwicklung angemessener Verhaltensweisen motivieren?

### **Erziehung ist wie der Bau eines Hauses!**

Um zu verdeutlichen, welche Aspekte in der Erziehung besonders wichtig sind, ist folgende Analogie hilfreich: Erziehung kann man vergleichen mit dem Bau eines Hauses. Das Wichtigste und Grundlegendste ist der Aufbau einer positiven Beziehung. Es geht darum, dem Kind Wertschätzung und Zuneigung zu zeigen – eine der zentralsten Bedingungen zur Förderung der seelischen Gesundheit eines Menschen.

Die Einrichtung des Wohnraums bei einem Haus ist vergleichbar damit, dass für das Kind eine positive Lebens- und Lernatmosphäre bereitgestellt wird. Dies geschieht, indem ihm die Beschäftigung mit interessanten Dingen und Aktivitäten ermöglicht wird, es

zum Lernen motiviert wird, ihm geholfen wird, sich konstruktiv zu verhalten, und indem die erwachsenen Bezugspersonen es dabei unterstützen, wichtige Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. Hier geht es zentral darum, die Motivation des Kindes zu fördern, sich angemessen zu verhalten, und die Fähigkeiten und Kompetenzen des Kindes zu fördern.

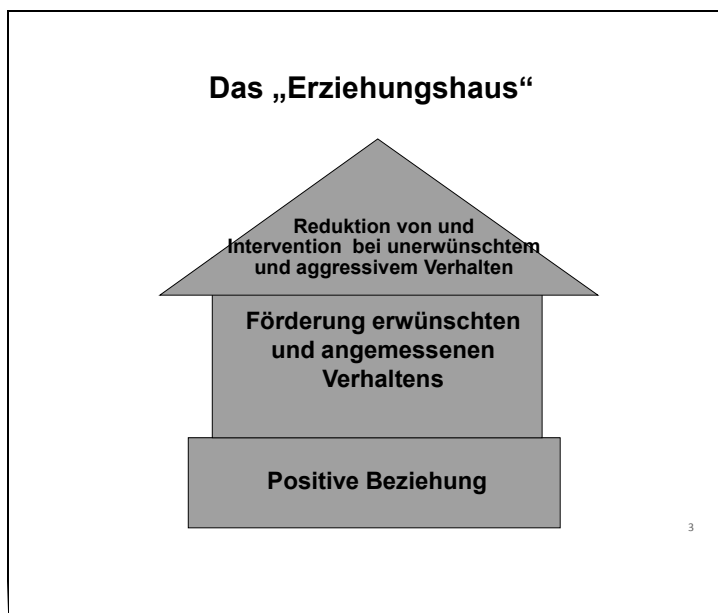


Abb. 2: „Das Erziehungshaus“: Grundlegende Aufgaben in der Erziehung

Das Dach eines Hauses schützt seine Bewohner vor Sturm und Unwetter. Dieses schützende Dach ist vergleichbar mit den Strategien, die nötig sind, wenn Kinder Problemverhaltensweisen zeigen. Dabei kommt

es darauf an, frühzeitig und konsequent auf eine nicht verletzende Art auf das Problemverhalten zu reagieren.

Diese Analogie macht die Bedeutung der verschiedenen Strategien, die den erwachsenen Bezugspersonen zur Verfügung stehen, deutlich. *Das Wichtigste ist nicht, einem Kind gegenüber Sanktionen anzuwenden, wenn es sich falsch verhält. Das Wichtigste ist, ein Kind dazu zu motivieren, sich angemessen zu verhalten:* also im Schulalltag z.B. interessiert mitzuarbeiten, kooperativ und rücksichtsvoll zu sein. Das Augenmerk sollte primär auf die Beziehung zum Heranwachsenden gerichtet sein, auf seine Motivation, seine Fähigkeiten und Ressourcen. Dies ist die wichtigste und effektivste Prävention von Verhaltensauffälligkeiten.



Abb. 3: Strategien in der Erziehung

## **Doch Kinder und Jugendliche brauchen für eine gesunde Entwicklung nicht nur erwachsene Bezugspersonen sondern auch gleichaltrige Bezugspersonen!**

Was können Lehrerinnen und Lehrer dazu beitragen, dass Heranwachsende in der Schule gut in die Klassengemeinschaft integriert werden und Freunde finden?

- Setzen Sie als Lehrperson Methoden ein, die die Kommunikationsfertigkeiten der Schüler und die Weiterentwicklung der Klassengemeinschaft unterstützen!
- Heranwachsende, die sich gut in andere einfühlen können, kooperativ und hilfsbereit sind, finden leichter Freunde!
  - Fördern Sie das Einfühlungsvermögen!
  - Fördern Sie kooperatives und hilfsbereites Verhalten ihrer Schüler!

Diese Strategien sind auch wirksam zur Prävention von **Mobbing und Viktimisierung** zwischen Gleichaltrigen, die extrem belastend sein können. Darüberhinaus sollten explizite Schul- und Klassenregeln formuliert sein, die sich eindeutig gegen das Mobben von Mitschülern aussprechen!

### **Welche Funktionen übernimmt die Gleichaltrigen- gruppe?**

- In Gleichaltrigengruppen werden interne Gefühls- und Handlungsstrukturen ausgebildet und soziale Spielregeln eingeübt
- Es werden gemeinsame Handlungsorientierungen und Sinnbezüge entwickelt
- Es können Handlungskompetenzen erworben

werden, die den Jugendlichen andernorts vorenthalten werden

- Sie liefert Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung, Anerkennung und Solidarität
- Sie bietet die Möglichkeit zur Diskussion von sexuellen und emotionalen Themen, die in der Familie ausgespart bleiben

### **In welchem Verhältnis steht die Bedeutung der Gleichaltrigen-Gruppe zu der der Familie?**

- Mit zunehmendem Alter ergibt sich eine zunehmende Bedeutung der Peers
- Aber: in jeder Altersgruppe ist der Anteil derjenigen, der zu Eltern und Gleichaltrigen gleichermaßen gute Beziehung hat, etwa 50%
- Die Eltern haben einen größeren Einfluss auf die Norm- und Wertorientierung sowie Bildungs- und Berufsorientierung, Gleichaltrige dienen eher als Verhaltensvorbilder im Freizeitbereich

## **3.2 Lösungsorientiert Kompetenzen fördern**

Der zweite zentrale Ansatz der Gesundheitsförderung besteht in der Förderung von Kompetenzen, dabei kommt den sogenannten "Life-Skills" – den Lebenskompetenzen eine Schlüsselrolle zu.

### ***Lebenskompetenzen***

- sind „diejenigen Fähigkeiten..., die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen ermöglichen.



Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.“  
(WHO, 1994)

Wichtige Lebenskompetenzen sind:

- Mit anderen angemessen kommunizieren und umgehen
- Mit eigenen Gefühlen angemessen umgehen
- Unabhängigkeit/ Kritisches Denken/ Standfestigkeit erlangen
- Problemlösefähigkeiten entwickeln

**Wie können wir die Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen stärken?**

- Durch die Implementation spezifischer Programme zur Kompetenzstärkung
  - z.B. ICH-DU-WIR, PROPP, PIT
- Durch die lösungsorientierte Ausrichtung auf die Kompetenzförderung bei Kindern und Jugendlichen

**Lösungsorientierung – Was heißt das?**

- Lösungsorientierung bedeutet, dass die Suche nach Lösungsmöglichkeiten im Zentrum unserer Bemühungen steht
- Eine Problemlösung wird am schnellsten erreicht, wenn man sich von Anfang an auf mögliche Lösungen und nicht auf die umfangreiche Auseinandersetzung mit dem Problem und seinen möglichen Ursachen konzentriert
  - Beispiel: Wenn ich herausgefunden habe, wie der Karren im Dreck gelandet ist, dann hilft mir das nicht, um ihn dort wieder herauszubekommen.

- Daher steht statt des Rückblicks auf die Vergangenheit die Auseinandersetzung mit Möglichkeiten in der der Zukunft im Vordergrund
- Als Lehrperson ist es hilfreicher mit Schülern, Eltern und Kollegen lösungsfokussiert zu reden als problemorientiert und dementsprechend vorzugehen
- Reden Sie mit Schülern, Kollegen, Eltern nicht über Probleme und Defizite sondern
  - über Lösungen!
  - darüber, was Sie sich von Schülern wünschen!
  - über Kompetenzen von Schülern!

## **Spezifische Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen individuell fördern**

### Ein Beispiel:

Das Programm „**Ich schaff's**“ – Probleme lösungsorientiert bewältigen

- Das Programm dient dazu Kinder und Jugendliche (einzeln oder als Gruppe) bei der Entwicklung von Kompetenzen zu unterstützen, die für sie wichtig sind, die sie bisher aber noch nicht entwickeln konnten.

### Grundlagen von „Ich schaff's“

- Probleme werden in Fähigkeiten verwandelt
- Die Motivation zur Veränderung wird aufgebaut und das Selbstvertrauen gestärkt
- Die Fähigkeit wird geübt
- Das Lernen wird verstärkt
- 15 Schritte, die gemeinsam mit dem Kind/ Jugendlichen gegangen werden!

Weiterführende Infos:

- [www.ichschaffs.de](http://www.ichschaffs.de)
- Ben Furman (2005): „Ich schaffs!“ Spielerisch und praktisch mit Kindern Lösungen finden. Carl-Auer-Verlag
- Christiane Bauer & Thomas Hegemann (2008). Ich schaffs! –Cool ans Ziel. Das lösungsorientierte Programm für die Arbeit mit Jugendlichen. Carl-Auer-Verlag.

**ZUSAMMENFASSUNG**  
**Schülerinnen und Schüler stark machen....**

Was Sie als Lehrerin oder Lehrer tun können...

- Machen Sie sich klar, wie wichtig Sie als LehrPERSON für Ihre Schülerinnen und Schüler sind!
- Beachten Sie die Bedürfnisse Ihrer Schüler!
- Stärken Sie die Lebenskompetenzen Ihrer Schüler!
- Formulieren Sie gemeinsam mit ihnen attraktive und positive Ziele!
- Denken, sprechen, handeln Sie lösungsorientiert!
- Seien Sie auch gut zu sich selbst!
- Achten Sie auf sich und Ihre eigenen Bedürfnisse!!!
- Suchen Sie Partner, Verbündete, Unterstützer, die Ihnen helfen, Ihren Weg zu gehen!

## **IMPRESSUM**

### **Herausgegeben durch die:**

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Telefon: 06131/2069-0, Fax: 06131/2069-69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

### **Vi.S.d.P.:**

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

### **Kontaktperson:**

Monika Kislik, LZG

### **Autorin und Redaktion:**

Dipl.-Psych. Dr. Andrea Mohr, Trier

### **Grafik:**

Andrea Wagner, Mainz

### **Druck:**

Druckerei Adis GmbH, Heidesheim

### **Gefördert durch:**

Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und  
Kultur  
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und  
Frauen

