

Newsletter für Lehrkräfte

Schulpsychologie / Außenstelle Rotenburg (Wümme)

02.07.2020

Umgang mit schuldistanziertem Verhalten / Schulabsentismus

Nach den langen Wochen ohne regulären Schulunterricht sind viele Schülerinnen und Schüler froh, nun zumindest tageweise wieder in die Schule gehen zu dürfen. Für andere Kinder und Jugendliche hingegen stellt der Schulbesuch aus verschiedensten Gründen eine schon bekannte oder eine neu erlebte Hürde dar. Ängste, Sorgen oder die mangelnde Struktur der Wochen ohne Präsenzunterricht können den Schulbesuch erschweren und zu schuldistanziertem Verhalten führen.

Doch wie lässt sich damit umgehen in dieser außergewöhnlichen Zeit, die viele außergewöhnliche Regelungen mit sich bringt? In Zeiten, in denen die Schule sowieso nur unregelmäßig stattfindet, einige Kinder wegen gesundheitlicher Risiken ganz offiziell nicht zur Schule dürfen oder Geschwister haben, die noch zu Hause sind?

Und dann wäre da noch das Lernen zu Hause – Wie ist es zu bewerten, wenn Aufgaben nicht bearbeitet werden? Handelt es sich hier um die „normalen“ Schwierigkeiten, die mit dem häuslichen Lernen einhergehen können oder entwickelt sich zunehmend Schuldistanz oder sogar Schulabsentismus?

Dies sind nur einige Fragen, die Sie sich sicherlich auch schon im Kollegium gestellt haben und die gar nicht so leicht zu beantworten sind.

Im Folgenden haben wir allgemeine Herangehensweisen zur Prävention, Intervention und Reintegration zusammengefasst, die in der Regel mit bestehenden schulischen Konzepten korrespondieren werden. Einige Besonderheiten ergeben sich jedoch durch die Corona-Krise, die wir versucht haben, mit zu berücksichtigen.



Liebe Lehrkräfte,

inzwischen findet für alle Schuljahrgänge wieder eingeschränkter Präsenzunterricht statt.

Es wird deutlich, dass es aus verschiedenen Gründen nicht allen Schülerinnen und Schülern gleich gut gelingt, wieder regelmäßig am Unterricht teilzunehmen. Auch die Teilnahme am Lernen zu Hause fällt einigen schwer.

Wir haben in diesem Infobrief die Ihnen bekannten, bewährten Herangehensweisen bei schuldistanziertem Verhalten um die Corona-spezifischen Besonderheiten ergänzt.

Das Thema Schulabsentismus ist sehr umfangreich. Aus Gründen der Übersichtlichkeit haben wir uns daher auf die Aspekte beschränkt, die aus schulpsychologischer Sicht im Umgang mit schuldistanziertem Verhalten momentan hilfreich sein können.

Allgemeine Herangehensweisen

Prävention von Schulabsentismus in Corona-Zeiten (siehe auch: Infobriefe 30.04. & 12.05.)

- Schülerinnen und Schülern (auch auf die Distanz) vermitteln, dass sie wichtig sind – sowohl für Sie als Lehrkraft als auch für die Klassengemeinschaft
- das Miteinander der Klasse stärken, trotz Distanz und Teilung der Klassen
- Interesse am Erleben der Situation der Schülerinnen und Schüler zeigen, Gesprächsangebote machen
- Aufgaben stellen, die den individuellen Interessen und Stärken der Schülerinnen und Schüler entsprechen, um die Lernmotivation zu fördern
- neu gewonnene Möglichkeiten aufgrund der Situation nutzen, um Aufgaben spannend zu gestalten (z. B. Experimente zu Hause)
- Chance der kleineren Lerngruppen nutzen, um individuell auf die Bedürfnisse und Sorgen der Schülerinnen und Schüler einzugehen und ins Gespräch zu kommen
- signalisieren, dass Sie die Schülerinnen und Schüler auch zu Hause im Blick haben und Kontakt halten möchten
- verdeutlichen, dass es Ihnen persönlich wichtig ist und Sie dokumentieren, wer wann in der Schule anwesend und zu Hause erreichbar ist
- Austausch mit den Eltern: Informationen geben, Fragen klären, Unsicherheiten besprechen

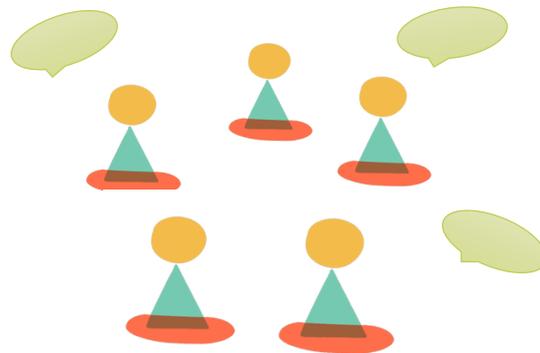
Intervention bei Schulabsentismus in Corona-Zeiten

Lösungsmöglichkeiten sollten auf den Einzelfall zugeschnitten sein, indem z. B. berücksichtigt wird, ob die Schülerin/der Schüler der Schule auch vor Corona schon fernblieb oder ob es sich um eine neue Verhaltensweise handelt. Allgemein haben sich folgende Interventionen bewährt:

- frühzeitig das Gespräch mit der Schülerin/dem Schüler suchen und mit Ihren Beobachtungen konfrontieren
- persönliches Bedauern über das Fehlen ausdrücken und über Verpasstes auf dem Laufenden halten (evtl. auch durch Mitschülerinnen/Mitschüler)
- Bedeutsamkeit der Schülerin/des Schülers für die Klasse, für Sie und das Unterrichtsgeschehen hervorheben
- im Gespräch herausfinden, was den Schulbesuch oder die Bearbeitung der Aufgaben zu Hause verhindert, was stattdessen getan wird und welchen Gewinn der junge Mensch durch sein Verhalten hat
- Maßnahmen ergreifen, die Schule und den Unterricht dort bzw. zu Hause für den jungen Menschen ansprechender machen und die Attraktivität von alternativen Aktivitäten schwächt/stört
- genaue Dokumentation und frühzeitige Information der Eltern
- persönliches Gespräch vereinbaren (unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln), um die Dringlichkeit des Themas zu unterstreichen
- Unterstützung suchen und Netzwerk schaffen z. B. mit: Schulleitung, Kollegium, Beratungslehrkraft, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Jugendamt, Ordnungsamt, Polizei
- einen Runden Tisch oder Corona-geeignete Alternativen hierzu organisieren

Re-Integration nach Schulabsentismus in Corona-Zeiten

- realistisches, kleinschrittiges Vorgehen planen
- Schülerin/Schüler so schnell wie möglich wieder in die Schule eingliedern bzw. zur Aufgabenbearbeitung befähigen
- erste Präsenz-Schultage und Tage im „Lernen zu Hause“ nach dem Fehlen mit allen Beteiligten (Mitschülerinnen/-schüler, Fachkolleginnen/-kollegen, Eltern etc.) gut vorbereiten
- dafür sorgen, dass die betroffene Schülerin/der betroffene Schüler sich positiv angenommen fühlt und positive Rückmeldung erhält (u. a. von Eltern und Lehrkräften)
- entstandene Lernlücken berücksichtigen und realistische Vereinbarungen treffen, um Erfolgserlebnisse zu erzielen
- regelmäßig Bilanz ziehen, bestärken und bei erneutem Fehlen sofort reagieren
- von Rückschlägen nicht entmutigen lassen und dranbleiben



Ursachenspezifische Herangehensweisen

Es gibt zahlreiche Beweggründe dafür, dass Schülerinnen und Schüler der Schule fernbleiben. Insbesondere bei massivem Fehlen gibt es Hinweise auf einen hohen Zusammenhang zu psychischen und/oder familiären Problemlagen. Aufgrund der aktuellen Situation können einige Ursachen in veränderter oder verstärkter Form auftreten, wie zum Beispiel entstandene Lernlücken, gesundheitliche Ängste oder der in den zurückliegenden Wochen erlebte Strukturverlust. Häufig gibt es **nicht die eine Ursache** für das schuldistanzierte Verhalten, sondern verschiedene Faktoren kommen zusammen. Daher hängt auch der Umgang mit diesem Verhalten stark vom Einzelfall ab.

Im Folgenden werden Vorschläge für mögliche Herangehensweisen bei verschiedenen Problematiken gemacht. Diese sind auch präventiv einsetzbar.

Gründe	Herangehensweisen	Fragen
<p>LEISTUNGS-SORGEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verständnis zeigen, dass die aktuelle Situation den Schülerinnen und Schüler viel abverlangt • überlegen, was bei der Aufgabenbearbeitung zu Hause helfen könnte • Sorge wegen entstandener Lernlücken ernst nehmen und gemeinsam überlegen, wie diese weniger werden könnten • Lernlücken identifizieren und Hilfsangebote finden (z. B. Nachhilfe, geeignete YouTube-Videos, Corona School) 	<ul style="list-style-type: none"> • Was fällt dir schwer am Lernen zu Hause? Was würde dir helfen, damit es einfacher würde? • Worin fühlst du dich noch unsicher / Wobei bräuchtest du Unterstützung? • Wer oder was könnte dir dabei helfen, das Verpasste aufzuholen?
<p>SOZIALE SORGEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soziales Lernen stärken, um Sorge vor abgebrochenen Freundschaften zu verringern • Gruppendynamik trotz Distanz/ Klassenteilung im Auge behalten • auf Ausgrenzung Einzelner schnell und klar reagieren • gemeinsam überlegen, was gegen die Sorgen helfen könnte 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kommst du mit deinen Mitschülerinnen/-schülern zurecht? • Mit welchen Mitschülerinnen/-schülern könntest du dir auch vorstellen, außerhalb der Schule Kontakt aufzunehmen? • Wer oder was könnte dir helfen, wieder in der Klasse anzukommen?
<p>CORONA-ÄNGSTE</p> <p>(siehe Exkurs: Umgang mit Ängsten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ängste der Schülerinnen und Schüler ernst nehmen und darüber sprechen • besprechen, dass Angst ein wichtiger Schutzfaktor ist, um keine Risiken einzugehen • vorhandene Hygienemaßnahmen zusammenfassen • altersgerechte Aufklärung und Informationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mir/deinen Mitschülerinnen und Mitschülern macht das alles auch manchmal Angst. Möchtest du wissen, was mir/ihnen in so einer Situation hilft? • Indem wir uns schützen werden die Ängste kleiner. Überlegt doch mal, was wir in der Schule schon alles zum Schutz machen? • Gibt es noch etwas, was du aktiv tun kannst, um dich sicherer zu fühlen?

Gründe	Herangehensweisen	Fragen
<p>STRUKTUR- VERLUST</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Struktur, Rituale und Verbindlichkeit schaffen • signalisieren, dass trotz der neuen Regelungen Schulpflicht herrscht • eventuell neu erlebte Selbstbestimmung/ erworbene Selbstständigkeit nutzen → Mitbestimmung ermöglichen • bei vorhandenen Schwierigkeiten in der Selbstorganisation → bei der Strukturierung und Zielsetzung unterstützen • bei jüngeren Schülerinnen und Schülern steht die Zusammenarbeit mit den Eltern im Vordergrund 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie sahen deine Tage in den letzten Wochen aus? • Was hat dir daran besonders gefallen? Was hat dir gefehlt? • Was hast du plötzlich ganz alleine hinbekommen? Was davon könntest du auch in der Schule einbringen? • Wer/was könnte dir helfen, um wieder in den Tagesrhythmus von vorher zu kommen? • Wer/was könnte dir dabei helfen, dich zu Hause zu strukturieren?
<p>ZIEL- ÄNDERUNG</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fehlenden Perspektiven entgegenwirken (z. B. weil das geplante Auslandsjahr nicht klappt), indem gemeinsam (Alternativ-)Ziele entwickelt werden • gemeinsam optimistisch in die Zukunft blicken 	<ul style="list-style-type: none"> • Was hat Corona für dich und deine Zukunft verändert? • Was findest du daran gut? Was findest du daran schade? • Wenn du an das nächste Schuljahr/an dein Leben nach der Schule (o. ä.) denkst: Wie sieht dein Leben so aus? • Was wäre ein kleiner, erster Schritt in die gewünschte Richtung?
<p>NEGATIVE ERLEBNISSE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gesprächsangebote machen, um über bestimmte Erlebnisse der Corona-Zeit zu erzählen (z. B. Trauerfall, häusliche Gewalt o. ä.) • Unterstützungsangebote unterbreiten • besprechen, wer oder was unterstützen könnte 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie waren für dich die letzten Wochen? • Wie hast du es geschafft, damit umzugehen? • Was/wer hat dir geholfen, wenn es dir mal nicht so gut ging? • Was/wer könnte dir helfen?

Exkurs zum Newsletter

Schulpsychologie / Außenstelle Rotenburg (Wümme)

Umgang mit Ängsten

Welche Funktionen hat Angst?

Angst ist zunächst ein sinnvoller Schutzmechanismus, der unser Überleben sichert. In Gefahrensituationen versetzt die Angst unseren Körper durch den Ausstoß von Adrenalin in den richtigen Zustand, um angemessen reagieren zu können. Unsere Sinne sind geschärft, die Muskeln aktiviert, der Puls erhöht – alles wird vorbereitet zu kämpfen oder zu flüchten („fight or flight“). Trotz dieser beachtlichen Funktion genießt die Angst als wichtige Emotion in unserer Gesellschaft keinen guten Ruf. Vermutlich, weil wir Menschen viele „paradoxe“ Ängste vor Dingen entwickelt haben, die eigentlich keine direkte Gefahr für uns darstellen (Spinnen, enge Räume etc.) und dennoch mit enormen unangenehmen Auswirkungen und großen Einschränkungen für uns verbunden sind. Aber wir sind der Angst nicht hilflos ausgeliefert, denn es gibt viele Methoden und Techniken, die helfen können, die Gefühle zu regulieren und konstruktiv mit der Angst umzugehen.

„Angst wird zur Krankheit, wenn sie der Situation nicht angemessen ist, häufig und über einen längeren Zeitraum auftritt, sehr intensiv erlebt wird, zum Vermeidungsverhalten und zu einer erheblichen Einschränkung des Alltags sowie der sozialen Beweglichkeit führt“.

- Höwler (2016)



Die rasanten Veränderungen der letzten Wochen haben nicht nur den Alltag eines jeden Einzelnen durcheinander gebracht, sondern auch gezeigt, wie zerbrechlich unser gesamtes gesellschaftliches Gefüge ist. Das, was wir vor der „Corona-Krise“ für normal hielten, ist plötzlich nicht mehr selbstverständlich. Das löst nicht nur viel Unsicherheit aus, sondern veranlasst auch zu sorgenvollen Gedanken und Ängsten.

Daher widmen wir uns in diesem Exkurs dem Thema Ängste und wollen Ihnen veranschaulichen, welche wichtige Funktionen Ängste haben und wie sich diese äußern können. Außerdem finden Sie einige Anregungen, welche Verhaltensweisen hilfreich im Umgang mit Ängsten sein können.

Wie äußern sich Ängste?

Ängste zeigen sich nicht nur in einer erhöhten Alarmbereitschaft unseres Körpers, sondern äußern sich auch auf emotionaler, gedanklicher und Verhaltensebene. Die Bandbreite der Symptome erstreckt sich dabei über die ganze Vielfalt menschlichen Verhaltens. Ein klassisches Anzeichen ist das Vermeiden der angstauslösenden Situation, aggressives Verhalten begleitet von wütenden und/oder traurigen Gefühlen bis hin zu Erschöpfung, Müdigkeit und Traurigkeit, da es die Betroffenen große Anstrengungen kostet, ihre Angst im Zaum zu halten.

Körper

Die [oben beschriebenen] körperlichen Veränderungen werden unterschiedlich stark empfunden: Harndrang, Durchfall, Übelkeit, „weiche Knie“, Herzklopfen, Muskelanspannung, Muskelzittern, Schweißausbrüche, Schwindel. Die Liste dieser Empfindungen ist lang.

Denken

Die Gedanken kreisen um mögliche „Gefahren“. Bei Prüfungsängstlichen z.B. Gedanken wie: „Ich schaffe es nicht!“ oder „Bei mir klappt nichts!“
Angst blockiert unser Denken. Die gedankliche Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist herabgesetzt.

Verhalten

Rückzug und Vermeidung sind häufige Verhaltensweisen bei Angst, aber auch „Flucht nach vorn“ ist möglich:
Hinter aggressivem Verhalten stecken häufig Ängste.

Warum kann die aktuelle Lage zu Angst führen?

Pandemien, verbunden mit den unterschiedlichsten Reaktionen der verschiedenen Staaten, sind neu und unbekannt. Durch die vielfältige Berichterstattung und die unterschiedlichen Meinungen wird eine vernünftige Einschätzung der Situation zusätzlich erschwert. Durch die massiven Einschränkungen verändert sich das alltägliche Leben. Dies erfordert außerordentliche Anpassungsleistungen, da gewohnte Verhaltensweisen verändert und neue Bewältigungsstrategien entwickelt werden müssen. Bei vielen Menschen geht dieser Prozess einher mit unangenehmen Gefühlen und Ängsten. Viele haben in diesen Tagen Angst, ihren Arbeitsplatz zu verlieren, Angst um geliebte Mitmenschen, vor der Zukunft oder davor, wieder in die Schule und in den Alltag zurückzukehren.

Abschätzen von Bedrohungen

Menschen fällt es schwer, Bedrohungen angemessen einzuschätzen, besonders wenn keine Erfahrungen vorliegen. Konkrete Gefahren, wie zum Beispiel eine rauchende Person an einer Tankstelle, können relativ gut abgeschätzt werden. Nicht greifbare oder kaum beeinflussbare Risiken wie Viren können nur schwer eingeschätzt werden und lösen deshalb verstärkt Angst aus. Dadurch, dass die Pandemie eine neue und zuvor nicht aufgetretene Bedrohung darstellt, werden diese Ängste zusätzlich verschärft.

Einfluss auf Denkweise

Ängste, genau wie andere Emotionen, beeinflussen das rationale Denken. Durch starke Ängste wird ein Teufelskreis ausgelöst, bei dem kaum klare Gedanken gefasst werden können. Kontraproduktive Handlungsweisen wie Verweigerung können die Folge sein und die Angst weiter verstärken.

Orientierung an Anderen

Gerade in unsicheren Situationen sucht der Mensch Halt, besonders bei anderen. Dabei lässt er sich häufig von ihrem Verhalten leiten und es kommt oftmals zu unüberlegten Entscheidungen und Verhaltensweisen. Ähnlich verhält es sich bei Angst: Wenn andere Angst zeigen, ist dies häufig ansteckend.

Auseinandersetzung mit unangenehmen Themen

Die Auseinandersetzung mit den Themen Krankheit und Tod ist für viele Personen unangenehm. Dadurch neigen Personen dazu, diesen Themen aus dem Weg zu gehen und eine Konfrontation mit der Thematik löst zum Teil Angst aus. Hinzu kommt, dass die Krankheit noch neu und nur schwer einschätzbar ist, was die Angst noch weiter verstärken kann.

Welche Verhaltensweisen können helfen?

Personen haben in Stresssituationen häufig typische Bedürfnisse, zum Beispiel nach Verbundenheit oder Zusammenhalt, nach Informationen, nach Bewegung und Entspannung, Bedürfnisse, ihre Gefühle auszudrücken oder nach einem kreativen Umgang mit Sorgen und Ängsten. Zur Bewältigung kann es hilfreich sein, sich an schwierige Situationen in der Vergangenheit zu erinnern und zu überlegen, welche Strategien damals bereits hilfreich waren und wie diese auf die aktuelle Situation angewendet werden können. Mögliche Umgangsweisen mit Ängsten und Anspannungen in der Gruppe oder von Einzelnen sind zum Beispiel:

Akzeptanz und Zuversicht: Ängstliche Gedanken sind in der jetzigen Situation völlig normal. Wie die Situation rund um Corona sich weiter entwickelt, ist für den Einzelnen nicht zu beeinflussen; es gibt aber Handlungsmöglichkeiten für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler, die ungewohnte Situation zu gestalten und zu überlegen, wie etwas möglichst Gutes für die Lerngruppe und jeden Einzelnen daraus gemacht werden kann.

Sachliche Informationen: Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern regelmäßig altersentsprechend aktuelle Informationen, die sich aus den Corona-Entwicklungen ergeben. So schaffen Sie eine Grundlage für eine sachbezogene und nicht nur emotionale Bewertung des Themas. Ängstliche Menschen haben oft ein starkes Bedürfnis nach zuverlässigen und möglichst klaren Informationen.

Ein offenes Ohr haben: Gespräche helfen vielen Menschen, starke Emotionen zu verarbeiten, einzuordnen und ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler ruhig nach ihren Bedürfnissen und was ihnen momentan gut tun würde. Natürlich sollte man respektieren, dass manche Kinder nicht sprechen wollen. Diese Kinder sollte man dennoch im Auge haben, vielleicht spricht sie ein anderes Angebot an, durch das sie ihre Gefühle ebenso ausdrücken können?

Zeichen der Verbundenheit: Viele Schulen oder andere pädagogische Einrichtungen haben ihre Eingänge zur Zeit besonders geschmückt oder den Schulweg mit langen „Corona-Cobras“ (Schlangen aus bunten Steinen) verziert. Diese Zeichen können das Zusammengehörigkeitsgefühl in Schule und Gesellschaft stärken und sind damit wirksam gegen Ängste. Sammeln Sie mit ihrer Klasse Ideen, welche gemeinsamen Aktivitäten der

Klassengemeinschaft gut tun würden, jetzt, da die meisten besonderen Aktivitäten und Ausflüge leider abgesagt werden müssen.

Kreative Verarbeitung der Situation: Neue Herausforderungen kreativ zu verarbeiten und so neue Perspektiven zu entwickeln ist zutiefst menschlich. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Vielleicht haben die Schülerinnen und Schüler Lust, ein Bild vom Virus oder Angstmonster zu malen, sich Geschichten mit gutem Ausgang auszudenken oder ein fiktives Corona-Tagebuch zu schreiben?

Tagesstrukturen beibehalten bzw. neu ordnen: Wie schon im zweiten Infobrief (30.04.20) beschrieben, können Regeln und Rituale auch gerade für ängstliche Schülerinnen und Schüler Sicherheit schaffen. Abwechslungsreiche Tagesstrukturen und Routinen sind hilfreich, wenn die gewohnten nicht mehr möglich sind. Suchen Sie sich beispielsweise feste Zeiten, zu denen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern bewegen oder auch entspannen. Eintönige Tagesabläufe führen zu Langeweile, Frust und gedrückter Stimmung. Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist die Schule ein Ort der Sicherheit und die Rückkehr in den einigermaßen gewohnten Alltag bietet Halt.

Sport/Entspannung: Im ersten Infobrief (08.04.20), der sich hauptsächlich an Eltern richtete, sind einige Ideen beschrieben, wie Stress durch Selbstfürsorge abgebaut werden kann. Solche Verhaltensweisen können auch dabei helfen, mit Ängsten umzugehen. So kann z. B. Sport dazu beitragen, aktuelle Spannungen abzubauen. Eine Möglichkeit wäre, auch mal mit der Klasse nach draußen zu gehen oder Bewegungsübungen am Platz anzubieten. Entspannungstechniken können dabei unterstützen, sich gedanklich eine Pause zu gönnen. Atmen Sie beispielsweise mit der Klasse zusammen tief durch und probieren Sie gemeinsam eine Achtsamkeitsübung aus.

Was tun bei besonderen psychischen Belastungen?

Bestehende Depressionen, Ängste und andere psychische Belastungen können durch die aktuelle Situation verstärkt werden. Dieser Infobrief hat einen beratenden und präventiven Charakter. Sollten Sie oder jemand anderes Ihrer Einschätzung nach psychotherapeutische Unterstützung benötigen, können Ihnen der Psychotherapie-Informationsdienst (www.psychotherapiesuche.de) oder das Patiententelefon der Kassenärztlichen Vereinigung (116117) bei der Suche nach einer geeigneten Therapie helfen.

Die **Beratungsangebote der Schulpsychologie** bei Problemen im Lern-/Schul-Kontext stehen für Schulleitungen, Lehrkräfte, Eltern und Schülerinnen und Schüler zur Verfügung.

Sollten Sie Fragen zu diesem Infobrief oder weitere schulpsychologische Fragen haben, erreichen Sie die schulpsychologische Beratung telefonisch zu folgenden Zeiten:

Mo. – Do. in der Zeit von 09 - 12 Uhr und 14 - 15:30 Uhr

Fr. in der Zeit von 09 - 12 Uhr

Tel.-Nr.: **04261-8406-30**