

Was tun bei Sorgen und Problemen?

Problembewusstsein bei Schülern und Schülerinnen wecken und Lösungen erarbeiten

Handreichung für Lehrpersonen und pädagogische Fachkräfte an Grundschulen (ab der 3. Klasse) und in Sekundarstufen.

Eine Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Zusammenarbeit mit Nummer gegen Kummer e.V.

Einleitung

Liebe Lehrkräfte!

Mit dieser Handreichung möchten wir Sie dabei unterstützen, mit Ihren Schülerinnen und Schülern (SuS) darüber ins Gespräch zu kommen, was eigentlich Probleme sind, was sie bei Sorgen und Problemen tun können und wie ihnen die „Nummer gegen Kummer“ weiterhelfen kann. Ihre Schüler und Schülerinnen sollen lernen, wie sie sich selbst helfen können, und auch, wer geeignete Ansprechpersonen sind, wenn sie Unterstützung benötigen. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen zu zeigen, dass ihre Sorgen und Probleme ernst genommen werden. Die Handreichung kann für die Durchführung von zwei Unterrichtseinheiten von je 45 bis 60 Minuten genutzt werden. Alle Arbeitsblätter liegen im Word-Format vor, sodass Sie sie an die individuellen Bedürfnisse Ihrer SuS anpassen können.

Teil 1: Ziel der ersten Unterrichtsstunde ist es, ein Bewusstsein für Probleme zu entwickeln. Durch Einsortieren verschiedener Fallbeispiele auf einer „Problemskala“ soll erlebbar werden, dass eine objektive Einschätzung dessen, was als Problem empfunden wird, nicht möglich ist. Der subjektive Eindruck bestimmt, ob eine Situation oder ein Ereignis als Problem wahrgenommen wird. Es kann also sein, dass eine Situation großen Leidensdruck bei der einen Person erzeugt, während sie von einer anderen Person überhaupt nicht als belastend wahrgenommen wird.

Teil 2: In der zweiten Unterrichtsstunde sollen darauf aufbauend Strategien zum Umgang mit Problemen erarbeitet und das Unterstützungsangebot der „Nummer gegen Kummer“ vorgestellt werden. In manchen Situationen ist es möglich, eigene Ressourcen zu nutzen, um ein Problem zu bewältigen. In anderen Fällen können zum

Beispiel Personen aus dem nahen Umfeld als Hilfe herangezogen werden. Die leicht zugänglichen und kostenfreien Angebote der „Nummer gegen Kummer“ können ebenfalls eine Unterstützung darstellen.

Das jeweilige Vorgehen ist als Vorschlag zu verstehen. Damit Sie das Thema entsprechend Ihren schulischen Rahmenbedingungen behandeln können, finden Sie verschiedene Alternativen zu den methodischen Vorschlägen. Die Zeitangaben sind daher nur als Richtwerte anzusehen.

Was tun bei Sorgen und Problemen?

Sie alle kennen die Herausforderungen des Alltags und auch des Erwachsenwerdens Ihrer Schülerinnen und Schüler gut. Dabei ist es ganz individuell, welche Situationen als belastend empfunden werden. Mit Problemen und Sorgen wie Mobbing, Lernblockaden, Stress oder Streit in der Familie oder mit Freundinnen und Freunden umzugehen, ist für viele junge Menschen nicht leicht. „Darf ich mir Hilfe suchen?“, „Steht mir Unterstützung überhaupt zu?“, „Wer kann mir überhaupt helfen?“, „Ist das nicht furchtbar peinlich?“, „Ich muss das doch alleine schaffen!“ - all das sind Gedanken, die Kinder und Jugendliche (und auch viele Erwachsene!) häufig haben und die sie daran hindern können, Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen. Dass es in Ordnung ist, sich helfen zu lassen, dass es vertrauliche Angebote gibt und an wen man sich in welcher Situation wenden kann, muss also zunächst gelernt bzw. vermittelt werden.

Zum Glück gibt es (Vertrauens-)Lehrer und Lehrerinnen, Schulsozialarbeiter und Schulsozialarbeiterinnen und den schulpsychologischen Dienst, die Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg unterstützen. Manchmal, wenn zum Beispiel die Scham groß ist oder es unmöglich erscheint, sich jemandem aus dem nahen Umfeld anzuvertrauen, kann das Angebot eines anonymen Gesprächs ein erster Schritt in Richtung Veränderung sein. An dieser Stelle möchten wir – die „Nummer gegen Kummer“ – mit unseren kostenlosen und vertraulichen Beratungsangeboten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene da sein.

An das Kinder- und Jugendtelefon und die Online-Beratung können sich junge Heranwachsende mit allen Sorgen und Problemen wenden. Keine Sorge und kein Problem sind dabei zu klein oder zu groß. Die Ratsuchenden können hier die Erfahrung machen, dass sie mit ihren

Themen ernst genommen werden und dass es völlig in Ordnung ist, über Probleme zu sprechen.

Ein wichtiger Aspekt der Beratung ist die Anonymität. Sie schützt die Ratsuchenden und ermöglicht häufig erst, dass Kinder und Jugendliche den Mut fassen, sich mitzuteilen.

Viele Ratsuchende sprechen häufig das erste Mal über das, was sie bedrückt, wenn sie sich bei der „Nummer gegen Kummer“ melden. Sei es, weil es ihnen unangenehm ist, das Thema in der Familie oder im Freundeskreis anzusprechen, oder weil die entsprechenden Personen Teil des Problems sind. Einige Kinder und Jugendliche haben auch bereits die Erfahrung gemacht, dass sie mit ihren Sorgen nicht ernst genommen werden. Alle, die sich bei uns melden, machen damit also schon einen mutigen ersten Schritt, an den sich häufig anknüpfen lässt. Vielen tut es einfach gut, mal alles loszuwerden. Ein Gespräch kann Raum schaffen für Gefühle, aber auch neue Perspektiven aufzeigen und nicht wahrgenommene Ressourcen stärken. Wenn in der Beratung eine gute Beziehung aufgebaut werden kann, schaffen es Ratsuchende danach vielleicht auch, mit einer vertrauten Person über ihre Situation zu sprechen. Und manche Ratsuchende entwickeln Ideen, wie sie selbstständig etwas an ihrer Situation verändern können.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen die Handreichung im Unterricht zu einem hilfreichen Begleiter wird und Sie uns dadurch bei der Erreichung unseres Ziels unterstützen, dass jedes Kind und jeder und jede Jugendliche die „Nummer gegen Kummer“ kennt und im Bedarfsfall nutzen kann. Die Handreichung ist in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend entstanden.

Unterrichtsverlaufsplan 1

Was ist ein Problem?

Kompetenzen

Die SuS lernen unterschiedliche Arten von Problemen kennen und erfahren, dass bestimmte Situationen von Person zu Person unterschiedlich wahrgenommen werden.

Zeit

1 Std. à 45–60 Minuten.

Materialien

Fallbeispiele: Arbeitsblatt 01 oder Kartenset aus der SCHULBOX. Das Kartenset ist mit Punktschrift versehen. Ggf. SuS mit Blindheit Vorbereitungszeit geben, um die Karten in Ruhe zu erfassen. Alternativ: Karten einmal alle langsam vorlesen.

Seil oder Band

Ggf. großer Tisch

Einstieg

- 1) Sitzkreis bilden.
- 2) Fallbeispiele in die Mitte legen.
- 3) SuS suchen sich je eine Karte aus.
- 4) Für die „Problemskala“ ein Seil oder Band auf dem Boden oder auf einem Tisch auslegen (im Sommer kann man hierfür auch gut nach draußen gehen). Das linke Ende der Skala steht für „kein Problem“, das rechte Ende für „Problem“. Problemskala ggf. ertasten lassen.

Erarbeitung

Vorgehen Phase 1

- 1) SuS ordnen ihr Fallbeispiel auf der Skala ein.
- 2) Alle SuS schauen sich die abgelegten Karten und deren Positionen auf der Skala an.
- 3) SuS dürfen nacheinander Karten auf der Skala verschieben.
- 4) Diskussion.

Wichtig ist, dass vor der Diskussion kein inhaltlicher Austausch stattfindet.

Leitfragen für die Diskussion

- Wie kommt es, dass du die Karte verschoben hast?
- Inwiefern passt sie an dieser Stelle auf der Skala besser für dich?
- Was sagen die anderen dazu?
- Woran könnte es liegen, dass eure Meinungen darüber, wo eine Karte hingehört, unterschiedlich sind?

Alternatives Vorgehen Phase 1

- 1) SuS ordnen ihr Fallbeispiel an einer für sie passenden Stelle auf der Skala ein.
- 2) Ein oder zwei SuS stellen die Ergebnisse vor und beschreiben die Position der Beispiele auf der Skala (z.B. kein Problem, kleines Problem, mittleres Problem, größeres Problem, großes Problem) – die anderen hören zu.
- 3) SuS benennen, was ihnen auffällt.
- 4) SuS zählen, wie viele Karten sie auf der Skala verschieben würden.
- 5) Jeder Schüler und jede Schülerin nennt die Anzahl an Karten, die sie oder er verschieben würde.

Leitfragen für die Diskussion

- Wie kommt es, dass du Karten verschieben würdest?
- Inwiefern passen Sie für dich an anderen Stellen auf der Skala besser?
- Woran könnte es liegen, dass eure Meinungen darüber, wo eine Karte hingehört, unterschiedlich sind?

Vorgehen Phase 2

1) SuS bearbeiten in Einzelarbeit Arbeitsblatt 02.

Sicherung und Präsentation

Vorgehen

- 1) SuS präsentieren freiwillig, was sie eingekreist und durchgestrichen haben.
- 2) Gelenktes Unterrichtsgespräch mit z. B. folgenden Fragen:
Was ist euch aufgefallen?
Was glaubt ihr, warum ihr unterschiedliche Dinge eingekreist und durchgestrichen habt?

Begründet:

Was sagt das über Probleme bzw. die Wahrnehmung von Problemen aus?

Ggf. am Ende gemeinsam einen zusammenfassenden Satz an die Tafel schreiben.

Unterrichtsverlaufsplan 2

Was kann ich tun, wenn ich ein Problem habe?

Kompetenzen

Die SuS lernen mögliche Strategien kennen, um mit Problemen umzugehen, sowie die Angebote der „Nummer gegen Kummer“.

Zeit

1 Std. à 45–60 Minuten.

Materialien

- Umschläge für SuS aus der SCHULBOX oder Infokarten für Kinder und Jugendliche von „Nummer gegen Kummer“
- Fragebogen Arbeitsblatt 03
- Lösungen zum Fragebogen Seite 14

Einstieg

Vorgehen

- 1) Bezug nehmen auf die letzte Stunde: „Was haben wir in der letzten Stunde gemacht und zu welchem Ergebnis sind wir gekommen?“
- 2) Notieren der Frage an der Tafel: „Was kann ich tun, wenn ich ein Problem habe?“ und laut vorlesen.
- 3) SuS sammeln Antworten.
- 4) Zwei bis drei SuS moderieren und notieren Vorschläge an der Tafel.

Erarbeitung

Aufgabe: „Überlegt, wie man eure Ergebnisse sortieren kann.“

Vorgehen

- 1) SuS überlegen ca. 1 bis 2 Minuten jeder und jede für sich.
- 2) SuS tauschen sich mit Sitznachbarn oder Sitznachbarinnen aus.
- 3) Gelenktes Unterrichtsgespräch: unterschiedliche Lösungen mit drei verschiedenen Farben unterstreichen und eine Legende (A, B, C) erstellen. Dabei für blinde SuS das Vorgehen verbalisieren.

Lösung A. Es gibt viele Probleme, die SuS selbst lösen können: etwas üben, um besser zu werden (z.B. eigene Meinung vertreten, Grenzen setzen, aber auch Vokabeln lernen, regelmäßig Zeit für bestimmte Dinge nehmen), sich etwas Gutes tun (z.B. Musik hören, spazieren gehen), Konflikte klären.

Ergebnis: Ich kann mir selbst helfen.

Lösung B. Es gibt Probleme, bei denen SuS wissen, wer ihnen helfen kann: Freund*in, Eltern, Vertrauensperson, Klassenlehrer*in, Sozialarbeiter*in, Vertrauenslehrer*in.

Ergebnis: Ich kann mir von einer Person aus meinem Umfeld helfen lassen.

Lösung C. Es gibt Probleme, bei denen unklar ist, an wen man sich wenden kann, z. B. wenn SuS sich zu sehr schämen, die richtigen Ansprechpersonen fehlen oder man nicht ernst genommen wird.

Ergebnis: Ich kann Beratungsangebote nutzen.

Zum Schluss jede Kategorie noch einmal zusammenfassen.

- 4) Austeilen der Umschläge aus der SCHULBOX an SuS. (Alternativ Austeilen von Infokarten zu den Beratungsangeboten der „Nummer gegen Kummer“.)
- 5) Austeilen des Fragebogens Arbeitsblatt 03.
- 6) SuS füllen den Fragebogen in Stillarbeit aus.

Sicherung/Präsentation

Vorgehen

- 1) Erklärvideos zum Kinder- und Jugendtelefon und zur Online-Beratung zeigen: www.nummergegenkummer.de/materialien unter „Videos“
- 2) Korrigieren und Ergänzen der Lösungen auf dem Fragebogen.
- 3) Gemeinsam mit SuS die 116 111 direkt im Handy abspeichern oder ins Hausaufgabenheft schreiben lassen.
- 4) Gemeinsam mit SuS die Online-Beratung über die Testseite „Teste mal“ ausprobieren und verschiedene Funktionen kennenlernen: www.nummergegenkummer.de/aktuelles/materialien

Zu Arbeitsblatt 03: Lösungen Fragebogen

Fragen 1 und 2 erfordern individuelle Antworten.

Frage 3:

Über welche Wege kannst du dich bei „Nummer gegen Kummer“ beraten lassen?

Antwort: Per Telefon und online

Frage 4:

Wann kannst du dich beraten lassen?

Antwort: Mo.–Sa. von 14 bis 20 Uhr, online jederzeit

Frage 5:

Was kostet die Beratung?

Antwort: Die Beratung ist kostenlos, egal, wie lange das Gespräch dauert.

Frage 6:

Welche Aussagen stimmen?

Aussagen 1 und 4 stimmen.

Frage 7:

Unter welcher Telefonnummer kannst du dich melden?

Antwort: 116 111

Lust auf mehr? - Filmempfehlungen

Checker Tobi: Gefühle-Check (KiKa)

Gefühle können ganz unterschiedlich sein. Zum Beispiel wenn wir morgens aufwachen und noch total müde sind oder wenn wir uns super beeilen müssen, weil wir richtig dringend Pipi müssen. Und dann gibt's da noch die Gefühle, die man gar nicht so leicht beschreiben kann. Zum Beispiel wenn man sich auf den eigenen Geburtstag freut, aber auch, wenn man sich mal streitet oder die beste Freundin/der beste Freund in eine andere Stadt zieht.

[Checker Tobi: Der Gefühle-Check \(br.de\)](#)

Welche Gefühle kennen die SuS?

@Kalinka08 – melde dich bitte (ZDFtivi)

Wer ist „Kalinka08“? In einer Chatnachricht berichtet sie über Gewalterfahrungen in der Familie. Ein Fake? Oder braucht sie dringend Hilfe? Sofia und ihre Freund*innen sind beunruhigt. Trotz des Coronalockdowns verabreden sie sich und schmieden einen Plan, um Kalinka zu finden. Als Joha, Sofias Schwarm, dazustößt, wird es knifflig. Er bemerkt, es geht um seine Schwester Lilja. Geschickt verwischt er die Spuren. Doch Sofia bleibt dran.

[Film: @Kalinka08 - Melde dich bitte - ZDFtivi](#)

Wie hätten die SuS an Sofias Stelle reagiert?

TRU DOKU – am Sorgentelefon (ZDF Mediathek)

TRU DOKU über Mira und Theresa*, die ehrenamtlich für eine Sorgentelefonhotline arbeiten. Die Anliegen der anonymen Anrufer*innen gehen von Mobbing bis Gewalt und Missbrauch.

Am Sorgentelefon: Gewalt, Missbrauch und Krisen - TRU DOKU -
ZDFmediathek

Können sich die SuS vorstellen, ehrenamtlich für ein Sorgentelefon zu arbeiten?

*Namen geändert

Über Nummer gegen Kummer e.V.

Ziele und Angebote der „Nummer gegen Kummer“

Seit fast 40 Jahren finden Kinder und Jugendliche und seit 2001 auch Eltern unter der „Nummer gegen Kummer“ ein offenes Ohr für ihre Anliegen. Nummer gegen Kummer e.V. (NgK) ist aus dem Deutschen Kinderschutzbund hervorgegangen und seit 1994 ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Er verfolgt das Ziel, die Lebenssituation und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen deutschlandweit zu verbessern. Hierfür bietet der Verein Heranwachsenden sowie Eltern und Erziehenden in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedern auf die Zielgruppen zugeschnittene, qualifizierte und flächendeckende Beratungsangebote. Die Anonymität der Beratung macht es sowohl Kindern und Jugendlichen als auch Eltern oft erst möglich, sich Hilfe zu holen. Im Verlauf der Jahre ist zur Umsetzung dieses Zieles ein Beratungskanon entstanden, der aktuell die folgenden Beratungsangebote umfasst:

Das Kinder- und Jugendtelefon (KJT)

Unter der Rufnummer 116 111 ist das KJT als kostenloses, anonymes und themenoffenes Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen deutschlandweit von montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr zu erreichen. Mitte der 90er Jahre wurde das Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ am KJT als so genanntes Peer-to-Peer-Projekt initiiert. Seitdem beraten samstags unter der Rufnummer des KJT speziell für diese Aufgabe ausgebildete Jugendliche bzw. junge Erwachsene zwischen 16 und 27 Jahren die anrufenden Heranwachsenden.

Die Online-Beratung für Kinder und Jugendliche (OB)

Um den mit der Digitalisierung zusammenhängenden veränderten Kommunikationsgewohnheiten insbesondere von Kindern und Jugendlichen gerecht zu werden, wurde 2003 eine weitere Beratungsform etabliert: Die Mail-Beratung ist seitdem für junge Menschen rund um die Uhr, sieben Tage die Woche per Mail erreichbar und bietet dadurch einen weiteren niedrighschwelligen Zugang zur Beratung. Seit 2019 wird die Mail-Beratung durch eine Einzel-Chat-Beratung ergänzt. Sowohl die Mail- als auch die Chat-Beratung finden über ein speziell für die „Nummer gegen Kummer“ entwickeltes Online-Beratungstool statt. Nur so kann gewährleistet werden, dass die Beratung anonym bleibt. Hierfür ist eine Registrierung mit einem Nickname und einem Passwort notwendig. Der Klarnamen und auch persönliche Angaben müssen nicht genannt werden. Im Tool können die Ratsuchenden ihre Nachrichten und Chatverläufe selbst verwalten und auch löschen. Wird ein Konto mehr als sechs Monate nicht genutzt, löscht es sich automatisch. Zum Tool gelangt man sowohl über www.nummergegenkummer.de als auch direkt über www.nummergegenkummer.de/onlineberatung.

Das Elterntelefon (ET)

Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes berät zudem das Elterntelefon seit 2001 ratsuchende Eltern sowie andere an der Erziehung beteiligte Personen, um sie in ihrer Erziehungsarbeit zu unterstützen und ihnen in Konfliktsituationen konstruktive Hilfestellungen zu geben. Nummer gegen Kummer e.V. bietet damit Eltern und anderen Erziehenden leicht erreichbare und kostenfreie Hilfe, um positiv auf den Alltag von Eltern und damit auch Kindern einzuwirken. Wie alle Angebote ist auch das Elterntelefon ein anonymes Angebot. Die Rufnummer ist bundesweit

kostenlos erreichbar und erscheint nicht unter den Einzelverbindungs nachweisen auf der Telefonrechnung.

Wer steht hinter der „Nummer gegen Kummer“?

Rund 3.000 ausgebildete ehrenamtlich engagierte Beratende kümmern sich bundesweit an den Standorten der „Nummer gegen Kummer“ um die Sorgen und Nöte von Kindern, Jugendlichen und auch Eltern. Speziell für diese Aufgabe ausgebildet, hören sie zu, trösten, machen Mut und motivieren zu eigenständigem Handeln. Sie nutzen in ihren Beratungen professionelle Kompetenzen, um mit ressourcenorientierter Perspektive in einem nach Möglichkeit gleichberechtigten Diskurs vorhandene Ressourcen der Ratsuchenden zu (re-)aktivieren und zu stärken. Vor der Beratungstätigkeit am Telefon absolvieren alle Beratenden eine 70- bis 100-stündige Ausbildung, ggf. mit einer weiteren Qualifikation für die Online-Beratung. Durch diese Ausbildung werden sie im Rahmen von Selbsterfahrung, dem Erlernen und Üben von Gesprächsführungs- und Beratungstechniken sowie durch die Auseinandersetzung mit Themen, die für die Beratung von Kindern und Jugendlichen bzw. Eltern bedeutsam sind, und durch anschließende Hospitation auf die ehrenamtliche Beratungstätigkeit am Telefon vorbereitet. Die Qualifizierung zum/zur Online-Berater*in baut auf der Telefonberatung auf. Im Online-Beratungsteam arbeiten erfahrene ehrenamtliche Beratende, die zusätzlich zur Ausbildung am KJT mindestens ein Jahr telefonische Beratungserfahrung haben und außerdem die Ausbildung zum/zur Online-Berater*in absolviert haben. Neben der persönlichen Haltung, allen Ratsuchenden vorurteilsfrei und mit Achtung zu begegnen, ist der Beratungsgrundsatz „Im besten Sinne für das Kind!“ handlungsleitend. Bei Bedarf erhalten die Ratsuchenden

Informationen zu professionellen Beratungsstellen und deren Arbeitsweise.

Die „Nummer gegen Kummer“ leistet somit sowohl direkte als auch präventive Hilfe und ist in vielen Fällen die erste Kontaktstelle zur Vermittlung an weitere Hilfsangebote im psychosozialen Netzwerk Deutschlands. Eine einfühlsame und vertrauliche Erstberatung senkt dabei die Hemmschwelle, weitere Beratungsangebote zu nutzen, und hilft, rechtzeitig die Weichen für eine positive Weiterentwicklung von Heranwachsenden zu stellen. Ratsuchende und Beratende bleiben während des gesamten Beratungsprozesses anonym.

Diese beidseitige Anonymität bietet Schutz, fördert bei den Ratsuchenden die Bereitschaft, sich zu öffnen, und unterstützt auf Seiten der Beratenden einen unvoreingenommenen Blick auf die berichteten Probleme.

Unsere Beratungsgrundsätze

- Themenoffene erste Anlaufstelle
- Wertschätzend
- Ergebnisoffen
- Individuell
- Anonym und vertraulich
- Kostenlos
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Infos zu weiterführenden Hilfen

Wir leisten keine

- verbindliche Rechtsberatung
- medizinische Beratung
- psychotherapeutische Beratung

Meilensteine von Nummer gegen Kummer e.V. seit 1980

- 1980: Das Kinder- und Jugendtelefon entsteht.
- 1991: Es gibt eine erste bundesweite Rufnummer für das Kinder- und Jugendtelefon.
- 1994: Das Peer-to-Peer-Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ wird initiiert.
- 1997: Das Kinder- und Jugendtelefon ist bundesweit kostenlos erreichbar.
- 2001: Das Elterntelefon entsteht und ist unter 0800 111 0 550 erreichbar.
- 2003: Für Kinder und Jugendliche gibt es zusätzlich die Mail-Beratung.
- 2008: Das Kinder- und Jugendtelefon erhält eine neue Nummer: 116 111.
- 2019: Neben der Mail-Beratung gibt es jetzt auch eine Chat-Beratung: Gemeinsam bilden sie die Online-Beratung der „Nummer gegen Kummer“.
- 2020: Die „Nummer gegen Kummer“ berät seit 40 Jahren.

Impressum

Titel:

Was tun bei Sorgen und Problemen? Problembewusstsein bei Schülern und Schülerinnen wecken und Lösungen erarbeiten

1. Auflage, Dezember 2022

Autorinnen:

Nora Malmedie und Anna Zacharias

Kooperationspartner:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Herausgeber:

Nummer gegen Kummer e.V.

Hofkamp 108, 42103 Wuppertal

Tel.: 0202 259059-0, Fax: 0202 259059-19

Weitere Informationen:

info@nummergegenkummer.de

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Handreichung trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autorinnen ausgeschlossen ist.

Nummer gegen Kummer e.V.

Amtsgericht Wuppertal, Registernummer 3206