

PRAXISPAPIER „ZUR POSITIVEN GESTALTUNG DES ÜBERGANGS IN DIE KINDERTAGESBETREUUNG“

Zusammenfassung

Im vorliegenden Papier werden zunächst die Anforderungen für verschiedene, am Übergang von der Familie in die Kita beteiligten Personen auf der individuellen, der Beziehungs- und der Umweltebene dargestellt. Nach dieser konzeptionellen Einführung in Abschnitt II werden im weiteren Verlauf Praxisbeispiele zur Übergangsgestaltung (Abschnitt III) vorgestellt und mit den Faktoren zur Übergangsgestaltung (Abschnitt IV) abgeschlossen.

I. Einführung

II. Anforderungen an die am Übergang beteiligten Personen

- a. Anforderungen an das Kind
- b. Anforderungen an die Eltern
- c. Anforderungen an die Erzieher/innen

III. Praxisbeispiele zur Übergangsgestaltung

- a. Erprobte Methoden für eine erfolgreiche Übergangsgestaltung
- b. Kommunales Praxisbeispiel zur Übergangsgestaltung
- c. Weitere Materialien für eine erfolgreiche Übergangsgestaltung

IV. Faktoren zur Übergangsgestaltung

Literatur

Der Partnerprozess „Gesundheit für alle“ wird durch die kommunalen Spitzenverbände Deutscher Städtetag, Deutscher Städte- und Gemeindebund und Deutscher Landkreistag sowie durch das Gesunde Städte-Netzwerk unterstützt.



Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit wurde 2003 auf Initiative der BZgA gegründet und wird maßgeblich durch die BZgA getragen. Ihm gehören über 60 Partnerorganisationen an.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Maarweg 149-161, 50825 Köln-Ehrenfeld, Tel. +49 221 8992-0 / Fax -300

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

„Zur positiven Gestaltung des Übergangs in die Kindertagesbetreuung“

I. Einführung

Der Eintritt eines Kindes in die Kindertageseinrichtung oder Tagespflege stellt für viele Familien den **ersten Übergang in eine außerfamiliäre Einrichtung** dar und ist daher ein bedeutender Schritt im Familienleben. Sowohl die Kinder als auch die Eltern nehmen diesen Übergang in die Betreuung als eine prägende Veränderung wahr, auf die sich beide Seiten einstellen müssen. Der Übergang unterliegt dabei Besonderheiten, die von der spezifischen Lebenslage und Situation der Familie, dem Alter des Kindes und der Art der Betreuungseinrichtung geprägt sind. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Herausforderungen, Entwicklungsaufgaben und Anpassungsleistungen, die für einen positiven Übergang in die Kita als Merkmale herangezogen werden. Dabei sind auch die Formen der Kindertageseinrichtungen vielfältig und ergeben – abhängig vom Typ der Betreuungs-/Bildungseinrichtung – die Aufnahme und Eingewöhnung in eine Krippe / Tagespflege oder in eine Kindertagesbetreuung mit altershomogenen Gruppen oder Gruppen mit erweiterter Altersmischung.

Der erste Übergang ist zudem von besonderer Bedeutung: Die positive Bewältigung und die Gestaltung kann für die Kinder (und ihre Familien) ausschlaggebend sein, wie sie auch im weiteren Lebensverlauf mit außergewöhnlichen Situationen fertig werden und ist somit auch ein **wesentlicher Beitrag** zu ihrer eigenen **Resilienz**, also dazu, wie gut sie mit herausfordernden Situationen im Leben zurechtkommen.

II. Anforderungen an die am Übergang beteiligten Personen

a. Anforderungen an das Kind

Bindung und Autonomie sind die **zentralen Entwicklungsthemen** in der Lebensphase von 0-3 Jahren. Beides entwickelt sich vor allem dann, wenn sowohl eine positive als auch eine unterstützende Beziehung zu den Eltern und anderen nahestehenden Bezugspersonen besteht und den kindlichen Bedürfnissen nach Nähe, Kontakt und Geborgenheit einführend sowie zuverlässig begegnet wird. Eine sichere Bindung wiederum bildet die Basis für die weitere Entwicklung des Kindes im körperlichen, psychosozialen und kognitiven Bereich und stellt zudem die Grundlage dar, Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit zu erfahren (BMFSFJ, 2009).

Das Kind erlebt auf der **Ebene der Person** (individuelle Ebene) einen **Wandel der Identität** und einen **neuen Status**: es ist nicht mehr nur Familienkind, sondern auch Kita-Kind (Griebel & Niesel, 2011). Im Laufe des Besuches der Kindertageseinrichtung erlebt sich das Kind dabei zunehmend als kompetent. Emotionen, wie Vorfreude, Stolz und Neugier einerseits und Unsicherheiten, Ängste und Verlustgefühle andererseits, müssen bewältigt werden (ebd.). Die individuelle Entwicklung hängt dabei stark von der Sicherheit der Beziehungen ab. Auf der individuellen Ebene entsteht Stress, falls es in der Eingewöhnungsphase des Kindes nicht gelingt, eine sichere Bindung zur Tagespflegeperson, Erzieherin bzw. zum Erzieher aufzubauen.

Das Kind muss auf der **Beziehungsebene** (interaktionale Ebene) Beziehungen zu neuen Personen (gruppen) aufbauen, vor allem zu anderen Kindern sowie zu den Erzieherinnen und Erziehern. Autonomie und Selbstregulation sind zu erlangen. Die Rolle des Kita-Kindes kommt zur Rolle des Kindes in der Familie neu dazu. Dadurch ergeben sich auch veränderte Erwartungen an das Kind hinsichtlich seiner Fähigkeiten und seines Verhaltens. Die veränderte Beziehung des Kindes in der Familie wird durch das **Streben des**

Kindes nach mehr Unabhängigkeit und Selbständigkeit sowie durch neue Beziehungen des Kindes zu anderen Kindern, Erzieherinnen und Erziehern beeinflusst (ebd.).

st. Je jünger das Kind ist, desto stärker wird die individuelle Entwicklung eines Kindes (auch während einer Transition) durch die Interaktionen mit seinen Bezugspersonen und Spielgefährten beeinflusst (ebd.).

Auf der **Umweltebene** (kontextuelle Ebene) stellt der Wechsel zwischen den mitunter sehr unterschiedlichen Lebensbereichen Familie und Kita **hohe Anforderungen an die Ein- und Umstellungsfähigkeit** des Kindes (ebd.). Dies bezieht sich auf viele Ebenen und umfasst die Personen, die Räume und ihre Ausstattung, die Abläufe und Regeln sowie auch z.B. die Ernährung.

b. Anforderungen an die Eltern

Eltern befinden sich während des Übergangs ihres Kindes in die Kindertageseinrichtung in einer Doppelrolle: Zum einen fungieren sie als Unterstützer für das Kind, zum anderen haben sie selbst die Veränderungen zu bewältigen, die mit dem Übergang verbunden sind.

Auch bei den Eltern findet ein **Wandel der Identität** statt: Eltern von Kindern werden Eltern von Kita-Kindern. Auf der Ebene der Person (individuelle Ebene) können dabei starke Emotionen wie Schuldgefühle und Unsicherheit entstehen. Bei Eltern in belastenden Lebenslagen, die von Armut und/oder den Folgen von Migration betroffen sind, können sich die Emotionen verschärfen.

Die Eltern haben auf der Beziehungsebene (interaktionale Ebene) eine **Vermittlungsfunktion** zwischen Kind und Erzieherin bzw. Erzieher und unterstützen dabei aktiv das Kind beim Aufbau einer neuen Beziehung. Ein wichtiger Lernprozess dabei ist es zu akzeptieren, dass die Beziehung zwischen Kind und Kitapersonal etwas Eigenständiges ist und nicht in Konkurrenz zur Eltern-Kind-Beziehung steht.

Die Anforderungen von Partnerschaft und Familie, von Erwerbstätigkeit/Arbeitssuche und Tagesbetreuungseinrichtung müssen auf der Umweltebene (kontextuelle Ebene) miteinander kombiniert und in Einklang gebracht werden. Dazu gehört u. a. die **Vereinbarkeit von Familie und Beruf** mit dem Wiedereinstieg (zumeist der Mütter) in den beruflichen Alltag. Zudem spielt die soziale Umwelt eine gewichtige Rolle: Die gesellschaftlichen Normen sind dabei oft unterschiedlich und lebenslagenspezifisch und reichen von der Ablehnung einer frühen Kinderbetreuung bis zur umstrittenen Betreuung eines Kindes zu Hause. Für Familien in belastenden Lebenslagen kann der Eintritt in die Kita zudem eine besondere Belastung darstellen, wenn sie sich in einer öffentlichen Institution der Vergleichbarkeit aussetzen und Stigmatisierung befürchten.

c. Anforderungen an die Erzieherinnen und Erzieher

Die Übergangsgestaltung ist eine wichtige pädagogische Aufgabe der Kita, da sie **Schlüsselsituationen für spätere Lern- und Bildungsprozesse** umfasst. Eine familien- und entwicklungsangemessene Übergangsgestaltung der ersten Transition erfordert hohe Anforderungen an die Fachkräfte. Dafür sind ein hohes Fachwissen, eine ausgeprägte Selbstreflexion – v. a. hinsichtlich einer wertschätzenden Haltung – und die Unterstützung im Team notwendig (ebd.).

Um Übergänge für das Kind positiv zu gestalten, müssen zunächst die grundlegenden Strukturen geschaffen werden. Dabei stehen die Fachkräfte an erster Stelle, da bei ihnen die Verantwortung für die Vor- und Nachbereitung und die Gestaltung der Übergangssituation liegt. Erst danach sollte nach der Verantwortlichkeit der Eltern gefragt werden (Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, 2013).

Mit dem Eintritt des Kindes in eine außerfamiliäre Einrichtung entsteht ein Erwartungs- und Leistungsdruck für die Eltern. Armutsbetroffene Familien sind häufig besonderen Belastungen während eines Überganges ausgesetzt. Die Haltung der Fachkräfte trägt erheblich dazu bei, wie insbesondere sozial benachteiligte Kinder Übergänge bewältigen können (ebd.).

III. Praxisbeispiele zur Übergangsgestaltung

a. Erprobte Methoden der Eingewöhnung

Berliner Eingewöhnungsmodell (Infans-Modell):

Das „Berliner Eingewöhnungsmodell“ wurde im Rahmen eines Forschungsprojekts in den 1980er Jahren an der Freien Universität Berlin zur Erforschung früher Bindungsbeziehungen entwickelt. Es hebt die Gestaltung der Eingewöhnungssituation mit Beteiligung von primären Bezugspersonen hervor, um die Kinder beim Aufbau einer sicheren Bindungsbeziehung zu den Erzieherinnen und Erziehern zu unterstützen. Ziel der Eingewöhnung nach diesem Modell ist die **Konstruktion eines Beziehungsdreiecks** – zwischen Kind und Erzieherin bzw. Erzieher, zwischen Kind und Eltern (in der Eingewöhnung meistens durch die Mutter repräsentiert) sowie zwischen Eltern und Erzieherin bzw. Erzieher.

Grafik Beziehungsdreieck: Eltern – Kind – Erzieher

(Grafik muss die Wichtigkeit der wechselseitigen Beziehungen hervorheben)

Besondere **Schwerpunkte bei der Übergangsgestaltung** (Laewen, Andres, Hédervári 2000) sind:

- die Kooperation aller am Prozess beteiligten Personen
- der Einbezug der Eltern in die Planung und Durchführung der Eingewöhnung
- ein längerer Zeitraum für die allmähliche Gewöhnung ans Neue
- nur kurze Aufenthalte in der Kita ohne Trennung von Bezugsperson in den ersten Tagen
- die Konstanz der Bezugserzieherin bzw. des Bezugserziehers
- die Orientierung am Verhalten des Kindes
- eine flexible Dauer bis zum sicheren Bindungsaufbau.

Das Berliner Eingewöhnungsmodell nach Laewen ist der erste Baustein der Erziehungspartnerschaft zwischen Erzieherinnen, Erziehern und Eltern. Das Eingewöhnungskonzept bietet den Partnern Sicherheit und Orientierung und fördert eine stabile Bindungsqualität. Hierbei werden für die pädagogischen Fachkräfte eventuelle Bindungsstörungen sichtbar, die in der weiteren Zusammenarbeit bearbeitet werden können. Es dient bundesweit in vielen Kitas als Grundlage. Das Modell ist aber selten vorgeschrieben. Jeder Träger hat seine eigenen, leicht abgewandelten Modelle.

Münchener Modell zur Frühförderung von Kleinstkindern:

Das Berliner Eingewöhnungsmodell wurde 1991 im Rahmen eines Modellprojekts mit dem Titel „Frühförderung von Kleinstkindern durch Unterstützung junger Familien bei der Erziehungsaufgabe durch pädagogische Qualifizierung“ weiter entwickelt und gilt noch heute als Rahmenkonzeption für die Kinderkrippen der Landeshauptstadt München. Das Kind wird nicht als hilflos gegenüber der Trennungsangst und als passives Objekt der Eingewöhnungsmaßnahmen der Erwachsenen definiert, sondern als eigenaktives Wesen. Zur Entfaltung der Eigeninitiative des Kindes werden stressreduzierende Methoden angewandt, um v. a. den so genannten Veränderungsstress zu minimieren. Es werden gezielte Unterstützungssysteme einbezogen, so etwa das gesamte Kitapersonal und die Gruppe der anderen Eltern. Vorrang wird der Interaktion der Kinder in der Gruppe untereinander zugeschrieben (Beller 2002).

b. Kommunales Praxisbeispiel zur Übergangsgestaltung

Dormagener Modell:

Gesundheitsförderliche Maßnahmen und Programme, die bereits in der Familiengründungsphase ansetzen und die Familien auch darüber hinaus begleiten, ergänzen Interventionen der Kinder- und Jugendhilfe sinnvoll um gesundheitsbezogene Aspekte und leisten einen gemeinsamen Beitrag zur positiven Gestaltung (früher) Übergänge. Wie das gelingen kann, zeigt unter anderem die Stadt Dormagen. Diese legt im Rahmen einer **Präventionskette** einen besonderen Schwerpunkt auf die Gestaltung von Übergängen. Um die Eltern und Kinder bereits im Vorfeld eines Überganges zu stärken, werden in den jeweiligen Lebenswelten und -phasen spezifische unterstützende Impulse gesetzt. Familien, bei denen ein Übergang misslingt, werden durch entsprechende (Hilfe-) Netzwerke aufgefangen.

Der Programmbaustein „NEFF I“ (Netzwerk Frühe Förderung für Familien) konzentriert sich auf die **Frühen Hilfen**. Hier ist die Zusammenarbeit mit den Familienzentren ausgebaut, die spezielle Angebote für Familien im Sozialraum vorhalten. Familienzentren, die an Kitas angebunden sind, können für Eltern als „Türöffner“ fungieren. Herausforderungen für die erfolgreiche Gestaltung von Übergängen im Rahmen von Familienzentren ergeben sich insbesondere beim Aufbau von Kooperationen mit Hebammen und teilweise auch mit Ärztinnen und Ärzten. Als Chance wird angesehen, dass werdende Eltern während der Schwangerschaft und nach der Geburt besonders offen für Informationen und Angebote sind. Daher kommt Familienzentren sowohl beim Übergang in die Elternschaft als auch in die Kindertagesbetreuung eine Schlüsselrolle zu. Bezüglich der Tagespflege kooperieren alle Familienzentren in Dormagen mit den Tagespflegebüros und mit der Fachberatung der Caritas. Kooperationen bestehen in den Kindertageseinrichtungen außerdem mit Erziehungsberatungsstellen, mit Kinderärztinnen und -ärzten, mit dem Jugendamt und mit Schulen (Stadt Dormagen).

c. Weiteres Material zur Unterstützung

Kita-Fibel – Elternbroschüre für einen guten Kita-Start¹:

Die Kita-Fibel richtet sich an alle Eltern im Berliner Bezirk Marzahn-Hellersdorf. In dieser Elternbroschüre finden sich auf 20 Seiten Tipps und Anregungen für den Kita-Start. Es wurden Informationen zu Beteiligungsmöglichkeiten von Eltern, zur gesunden Entwicklung von Kindern und zur Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und Erzieherinnen bzw. Erziehern aufgenommen. Das Ziel der Kita-Fibel ist es, Wissen über gute Konzepte zur Eingewöhnung von Kindern und der Gestaltung des Übergangs von der Familie in die Kita (Angebote der Kitas, dem Anmeldeverfahren und zu Vorbereitungsmöglichkeiten) zu bündeln und praxisnah aufzubereiten. Zentrales Anliegen ist es, Eltern bereits vor dem Eintritt in die Kita zu erreichen und ihnen die Informationen und Unterstützung zur Verfügung zu stellen, die sie benötigen. Dabei sollen vor allem auch Eltern in belastenden Lebenslagen erreicht werden, für die eine möglichst frühe, einheitliche und bedarfsgerechte Informationsvermittlung von besonderer Bedeutung sein kann (Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V., 2014).

¹ Die Kita-Fibel wurde von einer Arbeitsgruppe entwickelt, die sich aus Erzieherinnen und Erziehern aus Marzahn-Hellersdorfer Kitas, der Fachsteuerung des Bezirksamtes Marzahn-Hellersdorf für den Bereich der Tagesbetreuung von Kindern, einer Vertreterin des Bezirkselternausschuss Kita (BEAK) und Gesundheit Berlin-Brandenburg, dem Träger des Modellvorhabens „Gesund aufwachsen in Marzahn-Hellersdorf“, zusammensetzte. Die theoretische Grundlage der Kita-Fibel wurde im Rahmen der Bachelorarbeit „Transition von der Familie in die Kita – Entwicklung einer Kita-Fibel für Eltern in Marzahn-Hellersdorf als Unterstützung für einen gelingenden Übergang“ von Franziska Seybold erarbeitet. Abschließend wurde das Ergebnis mit dem BEAK, der Kita-Trägersrunde und dem Jugendamt abgestimmt.

IV. Faktoren zur Übergangsgestaltung

Am Übergang von der Familie in die Kindertageseinrichtung sind viele Menschen beteiligt. Das Kind und die Eltern gelten dabei als aktive Bewältiger des Übergangs, die Fachkräfte (Erzieherinnen und Erzieher) als Moderierende des Übergangs. Weitere direkt oder indirekt Beteiligte mit Einfluss auf den Verlauf des Übergangs sind die Träger von Kindertageseinrichtungen und das soziale Umfeld, insbesondere die Kinder aus der Gruppe, Geschwister, Großeltern, Nachbarschaft, Freundinnen und Freunde, aber auch kommunale Netzwerke und Angebotsträger: Vereine, Beratungseinrichtungen, das Jugendamt und weitere Unterstützungsstrukturen.

Beim Übergang in die Kindertageseinrichtung wird die Bindung des Kindes auch auf eine Erzieherin bzw. einen Erzieher übertragen. Dies ist für die Eltern ein wichtiger Schritt und für die Kinder ein ganz entscheidender Moment. Daher spielt die **positive Einstellung der Eltern zu diesem Prozess** eine entscheidende Rolle, damit den Kindern dieser Übergang gelingt. Eine der wesentlichen Aufgaben der Kita besteht deshalb darin, die Eltern dabei zu unterstützen, **Vertrauen in die Kita** zu fassen.

Zu den Faktoren für eine erfolgreiche Übergangsbewältigung gehören:

- die schrittweise Eingewöhnung des Kindes in die Kita unter aktiver Einbindung der Eltern,
- die Bildung von Erziehungspartnerschaften zwischen Erzieherinnen, Erziehern und Eltern, die einen regelmäßigen Austausch ermöglichen sowie die Eltern (und indirekt auch die Kinder) in der Bewältigung des Übergangs unterstützen,
- das Gefühl der Zugehörigkeit bei den Kindern, das die Akzeptanz der Verhaltensregeln der neuen Umgebung und das Erfüllen der Rollenerwartungen erleichtert,
- eine „Sicherheit vermittelnde Beziehung“ des Kindes zur Erzieherin und zum Erzieher (Griebel & Niesel, 2011).

Itigung erwerben sie Kompetenzen im Umgang mit immer neuen Situationen im Leben.

Der gelingende Übergang als Qualitätsmerkmal in Bildungsplänen

Fast alle Bundesländer beachten den Übergang von der Kita in die Schule in den Bildungsplänen für den Bereich der Kinderbetreuungseinrichtungen. In einigen Ländern² wird mittlerweile auch der Übergang von der Familie in die Kindertagesstätte behandelt, der hier zusammenfassend dargestellt wird.

Gelingende Eingewöhnung wird in den Bildungsplänen **als** wichtiges **Qualitätsmerkmal** öffentlicher Erziehung und Bildung gesehen. Folgende Aspekte sollten dabei Beachtung finden:

- Die entwicklungspsychologische Bedeutung der Eingewöhnung ist bei Eltern und Erzieherinnen bzw. Erziehern bekannt ist.
- Ein schriftliches Konzept zur Eingewöhnung der Kinder liegt vor.
- Eine Fachkraft wird als verlässliche Bindungsperson zugesichert.
- Diese macht Beziehungsangebote, aber dem Kind wird selbstbestimmt überlassen, ob es diese annimmt oder mehr Zeit benötigt.
- Die Kinder werden aktiv in die Eingewöhnung einbezogen.
- Die Individualität des Kindes wird bei der Art und Dauer der Eingewöhnung beachtet.
- Die Eltern werden im Loslösungsprozess unterstützt.

² Vor allem die Bildungsprogramme in Bremen, Hessen, Berlin, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Bayern haben umfangreiche Passagen dazu aufgenommen.

Kontakt

Bitte verstehen Sie das Papier als Arbeitspapier in einem Prozess gemeinsamer Erarbeitung im kommunalen Partnerprozess. Haben Sie Anmerkungen oder Ergänzungen zu den dargestellten Inhalten? Kennen Sie gute Beispiele, bei denen die Gestaltung von Übergängen hervorragend gelungen ist? Bitte teilen Sie uns dies mit!

Ihr Ansprechpartner ist **Stefan Bräunling**

Tel.: 030 - 44 31 90 74

E-Mail: braeunling@gesundheitbb.de

in der Geschäftsstelle des Kooperationsverbundes Gesundheitliche Chancengleichheit bei Gesundheit Berlin-Brandenburg.

Literatur

- Beller, K. (2002): Eingewöhnung in die Krippe. Ein Modell zur Unterstützung der aktiven Auseinandersetzung aller Beteiligten mit Veränderungsstress. *Frühe Kindheit*, 5, 2, S. 9-14.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2009): 13. Kinder- und Jugendbericht. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.) (2014): Kita-Fibel. Tipps und Anregungen für einen guten Kita-Start. In Zusammenarbeit mit Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf. unter: www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/transition-von-der-familie-in-die-kita/#anker2, letzter Zugriff: 27.06.2015.
- Griebel, W. & Niesel, R. (2004): Transitionen. Fähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern, Veränderungen erfolgreich zu bewältigen. Weinheim: Beltz.
- Griebel, W. & Niesel, R. (2011): Übergänge verstehen und begleiten – Transitionen in der Bildungslaufbahn von Kindern. Berlin: Cornelsen Verlag.
- Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit (Hrsg.) (2013): Zur Bedeutung und positiven Gestaltung von biografischen Übergängen. Interview mit Gerda Holz In: Newsletter Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit, Ausgabe 3/2013.
- Laewen, H.J.; Andres, B. & Hédervári, E. (2000): Die ersten Tage. Ein Modell zur Eingewöhnung in Krippen und Tagespflege, 4. Auflage. Weinheim: Beltz.
- Stadt Dormagen (o.J.): Programm zur Frühen Förderung. Willkommen. Netzwerk für Familien Dormagen. Mittendrin im Leben. NeFF Dormagen. unter: www.dormagen.de/fileadmin/civserv/pdf-dateien/fachbereich_5/erzieherische_hilfen/fr%C3%BChe_hilfe_brosch%C3%BCre_komplett_klein.pdf, letzter Zugriff: 7.7.2015.