

# Strategien zum Umgang mit persönlichen Kränkungen

**Beitrag von „Kiggle“ vom 20. November 2020 16:40**

## Zitat von samu

Ja 😊 Ich dachte, das macht jeder so... Das Handy kann ich abschalten, das Festnetz nicht. Das ist unsere absolute Privatnummer.

Ich habe mehrere Festnetznummern bei meinem Anschluss. Einer - privat - die Nummer hat meine Familie.

Eine weitere habe ich extra für die Schule (Arbeit) eingerichtet, aktiv ist die per se nur zwischen 8 und 20 Uhr und ich kann diese jederzeit abschalten, wenn ich will.

Aktuell bei den Kontaktverfolgungen, beim Arzt und auch sonst gebe ich meine Festnetznummer an, anstatt meine Handynummer.