

Liebe/r [Name der Schülerin oder des Schülers einfügen],

wegen des neuartigen Virus Sars-CoV-2 haben wir nun seit einiger Zeit keinen normalen Unterricht mehr.

Und auch sonst ist vieles anders. Die Sportvereine haben zum größten Teil noch zu, die Jugendzentren sind dicht. Einfach mal eben mit den Freunden treffen geht immer noch nicht.

Für die meisten von euch ist diese Situation bestimmt nicht leicht. Und wenn es zu Hause Probleme gibt, ist das gerade sicher besonders schwer.

Deshalb mein Angebot:

Wenn du von Gewalt betroffen bist oder anderweitig Hilfe brauchst, kannst du dich jederzeit an mich wenden. Antworte einfach auf diese E-Mail.

Oder du kannst mit jemandem sprechen, der sich gut mit solchen Situationen auskennt. Die folgenden Nummern sind genau dafür da. Ruf an, wenn du oder jemand den du kennst, von Gewalt betroffen ist, wenn Du Rat oder Hilfe brauchst.

Hier die Nummern:

**Nummer gegen Kummer: 116 111**

Montag bis Samstag von 14 – 20 Uhr

**Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530**

Für alle Fragen und Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch kannst Du hier anrufen und vertraulich sprechen:

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr

**Save-me-online.de**

Hier kannst Du Dich online zu allen Fragen von sexueller Gewalt beraten und dir helfen lassen:

[www.nina-info.de/save-me-online.html](http://www.nina-info.de/save-me-online.html)

Ich hoffe, dass diese schwierige Phase bald vorbei ist und wir uns alle gesund wiedersehen.

Deine/Dein [Name einfügen]