

Hallo!

Deine Lehrer versorgen dich momentan mit Unterrichtsmaterialien und vielen Lerntipps, um dich schulisch auf dem Laufenden zu halten.

Vielleicht geht es dir zurzeit aber nicht gut, weil

- du Angst vor dem Virus hast und davor, dich anzustecken.
- dir die Wohnung langsam zu klein wird und du weg möchtest.
- alle ständig streiten und die Stimmung daheim echt mies ist.

Gründe dafür, sich schlecht zu fühlen, gibt es viele. Aber du bist nicht allein! Für die meisten Dinge gibt es eine Lösung. Oft hilft es schon, mit jemandem darüber zu sprechen.

Wenn du Hilfe brauchst, kannst du mich gerne anrufen oder mir schreiben!

So kannst du mich erreichen:

Montag bis Freitag: 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Unter der **Telefonnummer**: 0841-30540650

Oder per **Email**: [michael.holzer@caritas-ingolstadt.de](mailto:michael.holzer@caritas-ingolstadt.de)

Auch für die Erwachsenen ist es momentan nicht einfach. Wenn du das Gefühl hast, dass deine Eltern auch Hilfe brauchen könnten, darfst du gerne mit mir darüber sprechen oder ihnen meine Telefonnummer weitergeben.

Pass auf dich auf und bleib gesund!

Ich freu mich schon, dich möglichst bald wieder in der Schule zu sehen.

Michael Holzer

