

Liebe Schülerinnen und Schüler!

Wie schon im Frühjahr befindet sich Deutschland in einem harten Lockdown.

Das bedeutet für Euch, dass ihr mehr Zeit zuhause verbringt und Euch weniger mit Euren Freunden treffen könnt.

Diese durchgängige Nähe und ggf. auch Enge können zu Reibungen innerhalb des Familienlebens führen.

Je länger das Kontaktverbot bestehen bleibt, desto größer kann das Risiko sein, in Konflikte zu geraten.

Aus diesem Grund möchten wir Euch weiterhin Beratungen anbieten. Solltet Ihr Fragen oder Schwierigkeiten haben oder einfach nur ein offenes Ohr brauchen, könnt Ihr uns eine Email schreiben und wir melden uns dann bei Euch per mail oder telefonisch:



[andrea.heinen-scheider@realschule-essen-west.nrw.schule](mailto:andrea.heinen-scheider@realschule-essen-west.nrw.schule)

[nicole.posenau@realschule-essen-west.nrw.schule](mailto:nicole.posenau@realschule-essen-west.nrw.schule)

[agathe.kovac@realschule-essen-west.nrw.schule](mailto:agathe.kovac@realschule-essen-west.nrw.schule)

Wenn Ihr Hilfe von Fachleuten benötigt, könnt Ihr Euch an den

## Jugendnotdienst der Stadt Essen

wenden, 24h täglich, und dort Eure Sorgen und Nöte besprechen.

Die Telefonnummer lautet: 0201 26 50 50

Das **Kinder- und Jugendtelefon** erreicht Ihr von

Montags - Samstags von 14-20 Uhr, anonym und kostenlos aus dem deutschen Festnetz und vom Handy.

**Die Nummer gegen Kummer: 116111**

Wir wünschen Euch erholsame Ferien und ein schönes Weihnachtsfest



und freuen uns auf ein Wiedersehen!

Bleibt gesund!

Frau Heinen-Scheider, Frau Posenau und Frau Kovac