



# Gemeinsam durch die Corona-Zeit

Bist du schon genervt von  
der Kontaktsperre?

Fehlt es dir, dich mit deinen  
Freunden zu treffen?

Fällt dir Zuhause die  
Decke auf den Kopf?

Führt das manchmal zu  
Streit und Problemen?

## Wie **du** die Situation entschärfen kannst:

Gehe  
spazieren



Werde  
kreativ



Telefoniere/  
Chatte mit  
deinen  
Freunden

Power dich  
beim Sport  
aus



Lies ein  
Buch



Die Situation  
entspannt sich  
trotzdem nicht und  
du brauchst Hilfe?

Nummer gegen Kummer  
☎ 116111  
💻 [nummergegenkummer.de](https://nummergegenkummer.de)

BKE- Jugendberatung  
💻 [bke-jugendberatung.de](https://bke-jugendberatung.de)

Lebensgefahr/Körperverletzung  
Polizei ☎ 110  
Rettungsdienst ☎ 112

Ein Projekt von  
Kirsten Oltrop & Laura Böckem