



**Das Einhalten der Corona-Massnahmen kann herausfordernd und belastend sein.**

**Wie ist es für Dich?**

**Wie ist es für Deine Freunde?**

**Frag nach!** bei deinen Freundinnen und Freunden.

Frag sie wie es ihnen geht. Sprich mit ihnen über deine Ängste, Unsicherheiten, schöne und weniger schöne Momente in dieser Zeit. Gerade jetzt ist es wichtig, miteinander zu reden.

Gibt es Dinge, die Du niemandem erzählen kannst?

Dann kannst Du dich vertraulich an das Beratungstelefon 147 wenden. Rund um die Uhr und kostenlos.

Weitere Gesprächs- sowie Freizeitangebote im Kanton Solothurn für dich findest du hier:



42227 5/21 2500