

## DER SORGENBRIEF

Wenn dich etwas belastet, ist es wichtig, mit einer erwachsenen Person zu sprechen, der du vertraust. Doch das ist nicht immer einfach. Manchmal traut man sich nicht, fühlt sich unwohl oder hat Angst, jemanden zu stören.

Falls du ein Problem hast, aber nicht darüber sprechen magst, kannst du versuchen, einen Brief an eine Vertrauensperson zu schreiben. Du kannst ihn selbst verfassen oder die Vorlage unten ausfüllen.



Liebe oder Lieber ... \_\_\_\_\_

Wenn du diesen Brief bekommst, bedeutet das, dass ich dir vertraue und hoffe, dass du mir helfen kannst. Ich habe ein Problem und traue mich nicht, darüber zu sprechen, deshalb schreibe ich dir diesen Brief.

Hier ist mein Problem:

---



---



---

Was ich jetzt brauche ist:

- dass du mich ganz fest umarmst
- dass du mich auf das Problem ansprichst
- dass du mir ein paar Ideen gibst für mögliche Lösungen
- dass du mich tröstest
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Herzlichen Dank für deine Hilfe!

Unterschrift: \_\_\_\_\_