



## **SOS Détresse**

**Mir hëllefен iwwer Telefon an online**

**Aktivitätsbericht 2018**

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wir freuen uns, Ihnen unseren Aktivitätsbericht 2018 zukommen zu lassen, um Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Tätigkeitsbereiche und Aktivitäten unserer Stelle zu ermöglichen.

Dank der wertvollen Unterstützung des Ministeriums für Familie, Integration und die Großregion, sowie manch kleiner und großer Spenden, war es uns möglich, folgende Projekte, die uns am Herzen liegen, umzusetzen:

Die Vorbereitung und die Durchführung einer Weiterbildung „Einführung in die Mailberatung“ für die Teams des Service „Jugend- an Drogenhölle“ und „Impuls“. Ziel war es, diese Institutionen in die Online-Help einzuführen, verbunden mit der Hoffnung, dass sie selbstständig ihr eigenes System passend zu ihrem Service und ihrer Zielgruppe entwickeln.

Unsere Präsenz in den Medien wurde verstärkt, um größere Teile der Gesellschaft zu sensibilisieren und ihnen zu ermöglichen, unsere Telefon- und Mailberatung kennenzulernen.

Unsere Bereitschaft am Telefon hat im Jahr 2018 4279 Gespräche ermöglicht. In Anbetracht der Vielzahl der Anrufer, die sich in einer akuten Krise an uns wenden, ist es wichtig, unsere telefonische Präsenz weiter zu verstärken, um so oft wie möglich erreichbar zu sein. 2018 haben uns 94 Anrufe mit akuter Suizidalität erreicht. Zudem, scheint auch das in den Vordergrund setzen unserer Thementexte über Partnerschaft, die auf unserer Internetseite zu finden sind, Auswirkungen auf die Sensibilisierung zu haben: in diesem Jahr hatten wir 575 Gespräche zu diesem Thema im Gegensatz zum letzten Jahr, wo nur 447 Gespräche stattgefunden haben. Es ist ebenfalls hervorzuheben, dass die Anzahl der Anrufe, bei denen kein Gespräch zustande kam, abgenommen hat: von 350 Anrufen im Jahre 2017 auf nur 254 Anrufe in 2018.

2018 ist die Anzahl der neuen Nutzer und online Anfragen gestiegen, was zeigt, dass sich immer mehr Leute, die in Not sind, an die neuen Kommunikationswege wenden. Deshalb haben wir erneut eine Grundausbildung angeboten, um unser Mailberatungsteam zu verstärken; so konnten wir 4 neue Mitarbeiter für unser Team gewinnen.

Aber das Jahr 2018 war auch reich an Emotionen aufgrund der Mitteilung, dass Marcelle Walch nach 20 Jahren der Freude und Hingabe für SOS Détresse in den Ruhestand treten wird. Eine Abschiedsfeier zu Ehren von Marcelle Walch bot die Gelegenheit, ehemalige ehrenamtliche Mitarbeiter, die an ihrer Seite gearbeitet haben, einzuladen und sie mit unseren aktuellen ehrenamtlichen und professionellen Mitarbeitern/innen zusammen zu führen. Weiterer Höhepunkt war die Verleihung der ehrenvollen Auszeichnung „Chevalier de l'Ordre de la Couronne de Chêne“ für ihr 20-jähriges Engagement bei SOS Détresse; dieser Orden wurde ihr während der Zeremonie am Nationalfeiertag am 23. Juni verliehen. Auch in diesem Jahr wurde die Funktion „chargé de direction“ übergeben.

Ich bedanke mich bei Marcelle Walch für die zwei bereichernden Monate, die wir zusammen verbringen konnten, um die Übergabe der Funktion „chargé de direction“ vorzubereiten und ich wünsche ihr neue schöne Abenteuer.

Einen herzlichen Dank an das Ministerium für Familie, Integration und die Großregion, das dies ermöglicht hat und dieser Übergangsperiode von zwei Monaten zugestimmt hat.

Und ich möchte das Engagement und den Einsatz aller ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter würdigen, ohne die es SOS Détresse nicht geben könnte, ebenso den täglichen Einsatz unseres professionellen Teams. Ich danke euch allen!

Sébastien Hay  
Chargé de direction

# Die Gespräche am Telefon

---

Insgesamt kam es zu **4278** Gesprächen, dazu kamen **1** Anruf „Gesprächsangebot“<sup>1</sup> und **254** Anrufe ohne Meldung, Irrtümer...

Davon:

♀ **2791**

♂ **1485**

Unbestimmt **2**

Verteilung der Anrufe über den Tag 

<b>1429</b>	in den	<b>353</b>	Mittagsschichten	11.00 – 15.00
<b>1293</b>	in den	<b>357</b>	Tagesschichten	15.00 – 19.00
<b>1275</b>	in den	<b>348</b>	Abendschichten	19.00 – 23.00
<b>122</b>	in den	<b>34</b>	Doppelschichten	17.00 – 21.00
<b>160</b>	in den	<b>97</b>	Nachtschichten	23.00 – 03.00

44 Schichten konnten wir im Laufe des Jahres leider nicht besetzen! Wir versuchen aber ständig, unser Team am Telefon zu verstärken, damit wir unseren Anrufern die größtmögliche Zuverlässigkeit bieten können.

---

<sup>1</sup> Diese neue Kategorie beinhaltet die Anrufe, in denen der Anrufer sich nicht geäußert hat, aber am Telefon geblieben ist, während dem der ehrenamtliche Mitarbeiter ihn unterstützt hat, sich zu äußern.

# Zentrale Themen am Telefon

---

Die prioritär besprochenen Anliegen aus den **4278** geführten Telefongesprächen lassen sich folgenden Problembereichen zuordnen (mehrere mögliche Kategorien pro Anruf):

- 196** Abhängigkeit/Sucht
- 87** Altersspezifische Themen und Probleme
- 262** Arbeit/Beruf/Ausbildung/Schule
- 17** Emigration/Immigration/Integration
- 162** Finanzielle Probleme und Notlagen
- 95** Gewalt
- 97** Juristische Fragen und Probleme
- 387** Körper/Gesundheit/Behinderung/Krankheit/Schmerz
  
- 2579** Psychische Themen und Probleme, davon:
  - 424** Auseinandersetzung mit sich selbst
  - 117** Fragen nach Sinn und Werten des Lebens
  - 426** Auseinandersetzung mit starken Gefühlen
  - 503** Einsamkeit und Isolation
  - 186** Trauma
  - 923** Psychische Probleme und psychiatrische Störungen
  
- 9** Schwangerschaft
- 84** Sexualität
- 94** Suizidgefährdung
- 175** Gefühl der psychologischen Überanstrengung (Burnout)
- 59** Wohnen
  
- 2260** Zwischenmenschliche Beziehungen, Themen und Probleme, davon:
  - 575** Partnerschaft/Ehe
  - 559** familiäre Beziehungen
  - 1126** sonstige zwischenmenschliche Beziehungen und soziale Kontakte
  
- 329** Sonstige
- 40** Rückmeldung/Beschwerden/Dank

# Weitervermittlungen

---

Insgesamt **242** Anrufende wurden in den Gesprächen von den Mitarbeiter/innen an Institutionen aus folgenden Kompetenzbereichen weiter verwiesen:

- 14** Akute Notfallaufnahme
- 14** Angebote für ältere Menschen
- 9** Arbeit/Ausbildung/Schule
- 105** Partnerschaft/Familie, Kinder/Jugendlich
- 14** Finanzielle Probleme und Notlagen
- 32** Gewalt
- 2** Immigration und Integration
- 8** Körperliche Gesundheit/Krankheit
- 0** Psychische/psychiatrische Erkrankungen
- 18** Rechtsberatung
- 26** Suchtberatung und -behandlung
- 0** Wohnen

# Die Mailberatung

---

2018 wurden die eingehenden Mails von 6 ehrenamtlichen Berater/innen und 2 Psycholog/innen beantwortet.

Wir konnten in diesem Jahr insgesamt **654** eingehende Mailanfragen verzeichnen. Insgesamt wendeten sich **170** Personen per Mail an uns. Die Mailer/innen schrieben in den Sprachen Luxemburgisch, Französisch, Deutsch, Englisch, und Portugiesisch an uns. Ein Teil der Nutzer sucht eher kurzfristige Unterstützung bei der Klärung für sie wichtiger Themen und Fragen. Andere und dies sind vor allem Menschen, die häufig unter Traumatisierungen und schwierigen Lebensumständen leiden, brauchen eher eine intensive und längere Unterstützung und Lebensberatung.

Von den **170** Mailern haben sich **152** in 2018 neu angemeldet, die anderen **18** haben sich zu einem früheren Zeitpunkt angemeldet und können bei den folgenden Zahlen nicht berücksichtigt werden.

Geschlechterverteilung bei den **152** neuen Mailkontakten:

♀	<b>102</b>
♂	<b>29</b>
intersexuell / andere	<b>1</b>
ohne Angabe	<b>20</b>

Altersverteilung bei den **152** neuen Mailkontakten:

<b>9</b>	unter 15 Jahre
<b>34</b>	zwischen 15 – 20 Jahre
<b>31</b>	zwischen 21 – 30 Jahre
<b>25</b>	zwischen 31 – 40 Jahre
<b>16</b>	zwischen 41 – 50 Jahre
<b>12</b>	zwischen 51 – 60 Jahre
<b>3</b>	über 60 Jahre
<b>22</b>	unbekannt

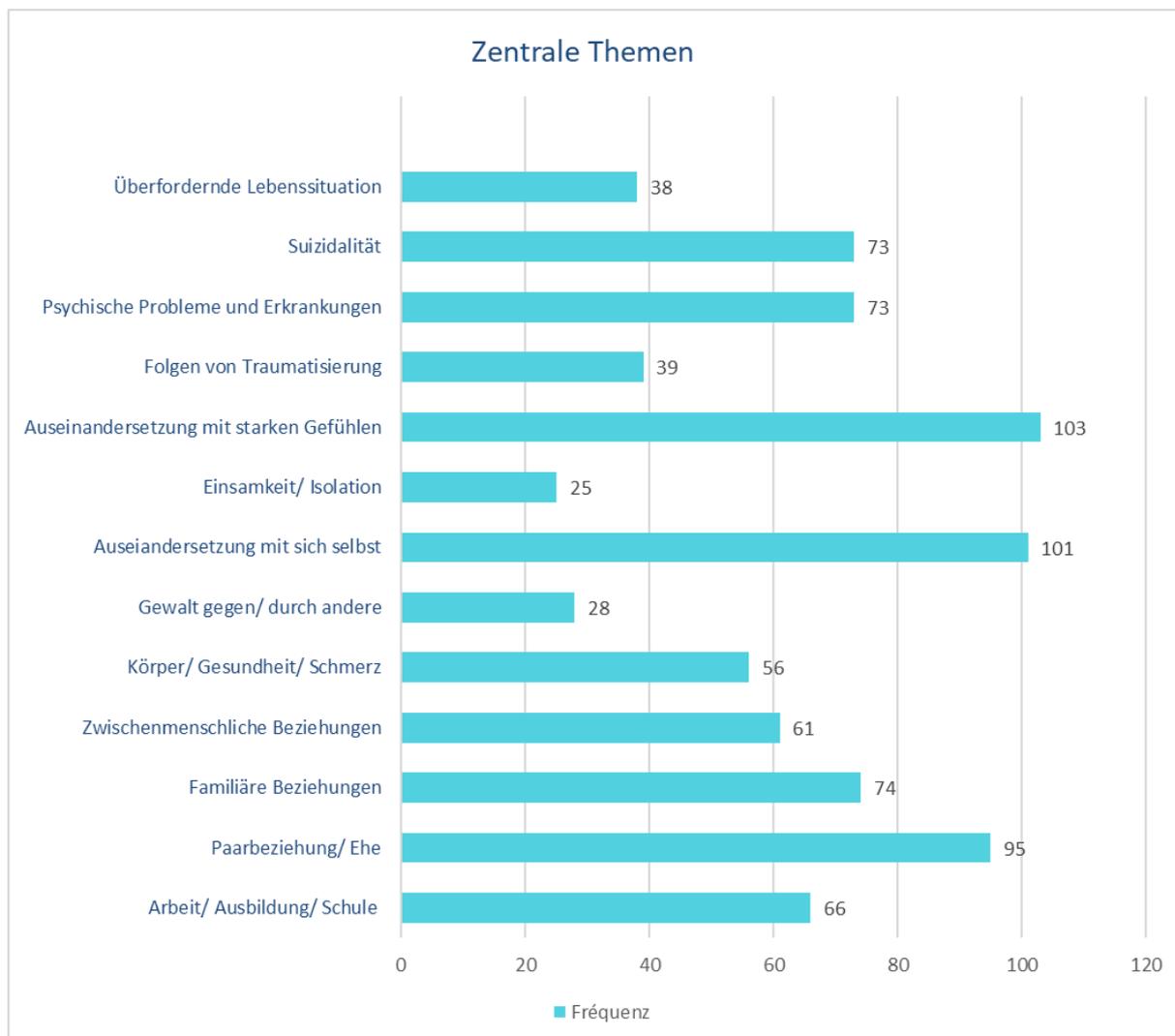
## Zentrale Themen der Mailer

---

Die zentralen Themen der **654** Mailanfragen lassen sich folgenden Problembereichen zuordnen (Mehrfachnennung möglich):

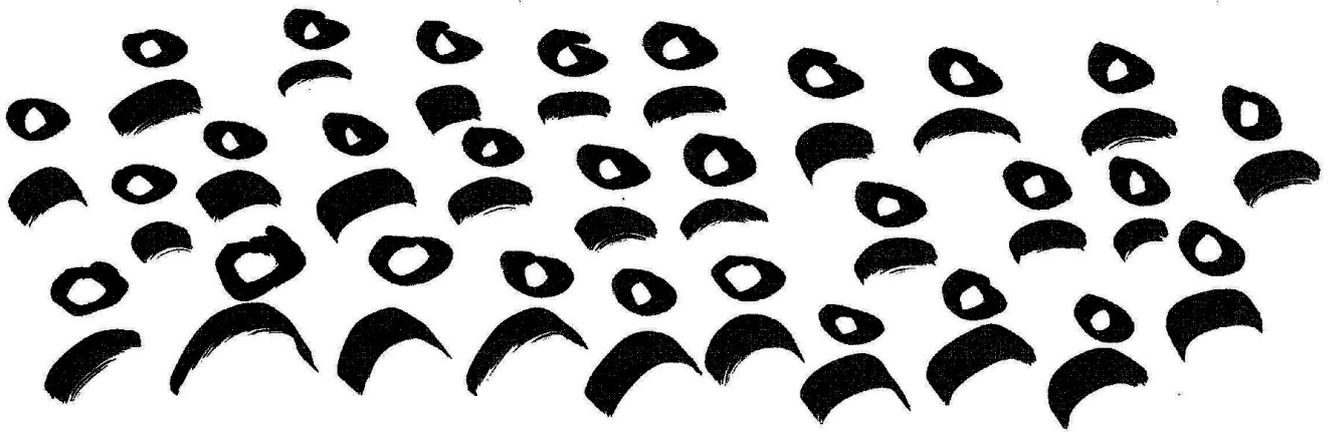
- 16** Abhängigkeit/Sucht
- 4** Altersspezifische Themen und Probleme
- 66** Arbeit/Ausbildung/Schule
- 1** Emigration/Immigration/Integration
- 18** Finanzielle Probleme und Notlagen
- 56** Körper/Gesundheit/Behinderung/Krankheit/Schmerz
  
- 355** Psychische Themen und Probleme, davon:
  - 101** Auseinandersetzung mit sich selbst
  - 103** Auseinandersetzung mit starken Gefühlen
  - 25** Einsamkeit und Isolation
  - 39** Trauma
  - 73** Psychische Themen und Probleme psychischer Erkrankungen
  - 14** Fragen nach Sinn und Werten des Lebens
  
- 28** Gewalt durch oder gegen andere
- 9** Selbstverletzendes Verhalten/Gewalt gegen sich selbst
- 3** Juristische Fragen und Probleme
- 2** Schwangerschaft
- 5** Sexualität
- 73** Suizid
- 38** Überfordernde Lebenssituation/Burnout
  
- 230** Zwischenmenschliche Beziehungen, Themen und Probleme:
  - 95** Partnerschaft/Ehe
  - 74** familiäre Beziehungen
  - 61** sonstige zwischenmenschliche Beziehungen
  
- 19** Rückmeldung/Beschwerden/Dank
- 9** Wohnen
- 20** Sonstige

## Die folgende Tabelle stellt die häufigsten Themen grafisch dar:

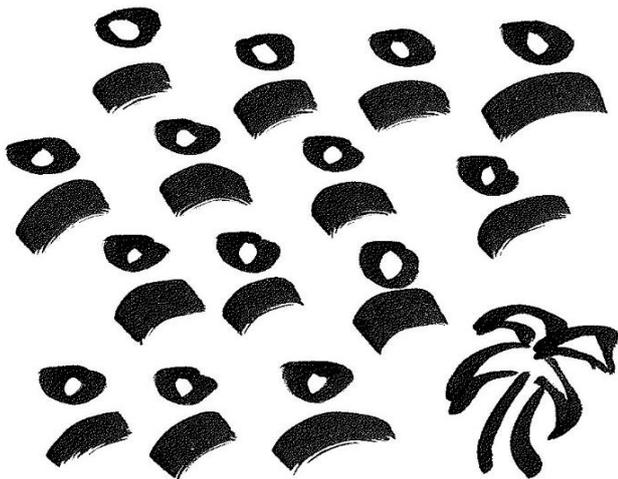


In 2018 gehören zu den häufigsten Themen der Mailer psychische Themen und Probleme wie Auseinandersetzung mit sich selbst, Auseinandersetzung mit starken Gefühlen, Fragen nach Sinn und Wert des Lebens, Einsamkeit und Isolation, Trauma, Psychische Themen und Probleme psychischer Erkrankungen. Andere Themen wie Probleme in Paarbeziehungen oder familiäre Beziehungen und sonstige zwischenmenschliche Beziehungen sind häufige Themen in der Mailberatung. Der Suizid bleibt ein Thema, das viele Leute beschäftigt, ebenso Probleme betreffend die Arbeit, Ausbildung und Schule. Anfragen von jungen Menschen unter 20 Jahren haben im Vergleich zum letzten Jahr deutlich zugenommen. Wir können auch eine generelle Zunahme neuer Benutzer feststellen. Somit sind wir sehr erfreut über die positive Entwicklung unserer Mailberatung.

# Das Mitarbeiterteam (Stichdatum 31.12.2018)



**42** aktive Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen garantieren zurzeit die Schichtbesetzung bei SOS Détresse.



**9** Mitarbeiter/innen ließen sich 2018 aus persönlichen, familiären oder beruflichen Gründen beurlauben.

**2** haben sich 2018 von SOS Détresse verabschiedet.



**6** Mitarbeiter/innen bilden das ehrenamtliche Team der Mailberatung und

**4** sind in der Ausbildung.



**7** Teilnehmer/innen werden in der Ausbildungsgruppe 2018 auf den Dienst am Telefon vorbereitet.



**17** ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im „Team II“ haben sich für andere Aufgaben als den Dienst am Telefon oder die Mailberatung engagiert.

# Die Grundausbildung

---

## Die Grundausbildungsgruppe 2018

Die Grundausbildung begann Ende Oktober 2017 mit 15 Teilnehmer/innen. Am Stichtag 31.12.2018 blieben nur noch 7 Teilnehmer/innen übrig, während die restlichen Teilnehmer/innen die Grundausbildung wegen beruflicher, gesundheitlicher oder persönlich/familiärer Gründe vorzeitig verlassen haben.

Folgende Themen und Inhalte sind Teil des zweiten und dritten Moduls der Grundausbildung:

### 2. Modul – Gesprächshaltung und -techniken

- Zuhören ist wie ein Gefäß sein für die Erzählung des anderen
- Zuwendung, Nicht-Zuwendung, Gesprächsanfang, Feedback geben
- Aktives Zuhören
- Die Frage als strukturierendes Element in der Gesprächsführung
- Nicht-adäquate Verhaltensweisen im Helfergespräch, Feedback geben, kurze Wiederholung
- Einführung in die Gesprächsführung nach Carl Rogers
- Die 3 Grundvariablen: Empathie, Wertschätzung und Kongruenz. Die Ziele hilfreicher Gespräche
- Einführendes Spiegeln
- Die Empathie erschwerende Faktoren
- Die ressourcenorientierte Handlung im Helfergespräch
- Auftragsklärung, ressourcenorientierte und lösungsorientierte Fragen
- Üben und Wiederholung der bisher gelernten Techniken
- Gesprächspausen, Gespräche abschließen
- Die Struktur im Helfergespräch, üben und wiederholen

### 3. Modul – Psychologische Themen:

- Partnerschaft - Entwicklung, Themen und Probleme
- Familie - Entwicklung, Themen und Probleme
- Der Prozess der Trauer
- Angst und Angststörungen
- Der Prozess der Sucht
- Co-Abhängigkeit, was Sucht für die Familie bedeutet
- Gewalt in der Familie
- Trauma und posttraumatische Belastungsstörungen

- Depressionen
- Psychotische Erkrankungen
- Suizid und akute Suizidalität

Die Grundausbildung 2018 wurde von den folgenden Mitarbeiter/innen geleitet:  
Marcelle Walch, Carmen Schürnbrand, Susana Campos und Sébastien Hay.

# Supervision und Praxisanleitung

---

## Die Montagabendgruppe

Von Januar bis Juli: 12 Sitzungen, 8 Teilnehmer, Leitung: Helene Vesely

Diese Gruppe wurde anschließend aufgeteilt auf die Dienstagsgruppe und die Donnerstagsgruppe II, weil die Anzahl der Teilnehmer abgenommen hatte.

## Die Dienstagabendgruppe

Von Januar bis Juli: 9 Sitzungen, 12 Teilnehmer/innen, Leitung: Marcelle Walch, Peter Kagerer

Von September bis Dezember: 5 Sitzungen, 11 Teilnehmer/innen, Leitung: Marianne Schilling

## Die Mittwochabendgruppe I

Von Januar bis Juli: 10 Sitzungen, 9 Teilnehmer/innen, Leitung: Peter Kagerer

Von September bis Dezember: 4 Sitzungen, 12 Teilnehmer/innen, Leitung: Peter Kagerer, Carmen Schürnbrand

## Die Mittwochabendgruppe II

Von September bis Dezember: 4 Sitzungen, 7 Teilnehmer/innen, Leitung: Corinne Finkelstein

## Die Donnerstagnachmittaggruppe I

Von Januar bis Juli: 9 Sitzungen, 10 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

Von September bis Dezember: 5 Sitzungen, 9 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

## Die Donnerstagnachmittaggruppe II

Von Januar bis Juli: 10 Sitzungen, 7 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

Von September bis Dezember: 5 Sitzungen, 10 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

## Die Donnerstagabendgruppe

Die Donnerstagabendgruppe wurde in die Gruppe am Dienstag integriert, da die Anzahl der Teilnehmer abgenommen hatte.

## Das Team der SOS OnlineHelp

Von Januar bis Dezember: 6 Sitzungen, 6 Teilnehmer/innen, Leitung: Julia Lieske, Marcelle Walch und Sébastien Hay

## Einzel supervisionen während der Praxisanleitung und nach Bedarf

Angeboten von Carmen Schürnbrand, Helene Vesely und Sébastien Hay

## Die Zusammenarbeit im Supervisoren Team

Austausch und Absprachen zwischen Supervisor/innen der ehrenamtlichen Teams am Telefon und der Leitung fanden jeweils nach Bedarf sowie in 4 Supervisoren Versammlungen statt.

# Das Weiterbildungsangebot

---

## Wochenendseminare

- « Die Kurve kriegen – Umgang mit schwerem Leid »  
1 Seminar, Leitung: Carmen Schürnbrand und Julia Lieske

## Kurzseminare und Vorträge

- „Was sind das für Menschen, was können wir tun? Nachdenken über Straftäter“  
2 Kurzseminare von 3 Stunden, Leitung: Jan Kossack
- „Häusliche Gewalt“  
2 Kurzseminare von 3 Stunden, Leitung: Evelyne Spautz (Femmes en détresse asbl.), Helene Vesely
- „Psychohygiene im Alltag: Zapfen“  
2 Kurzseminare von 2,5 Stunden, Leitung: Helene Vesely
- „Veränderungen sichtbar machen“  
1 Kurzseminar von 2 Stunden, Leitung: Carmen Schürnbrand
- „Austausch zum Umgang mit potenziellen Straftätern“  
1 Kurzseminar von 2 Stunden, Leitung: Sébastien Hay
- „Institutionen stellen sich vor: Respect.lu – Centre contre la radicalisation“  
1 Kurzseminar von 2 Stunden, Leitung: Karin Weyer
- „Genauer Nachfragen – Mehr Tiefe im Gespräch durch genaueres Nachfragen“  
1 Kurzseminar von 2,5 Stunden, Leitung: Helene Vesely

## Filmabend

- „Alles steht Kopf“  
1 Kurzseminar von 2,5 Stunden, Leitung: Carmen Schürnbrand und Julia Lieske

# Die institutionelle Ebene

---

## Hauptamtliche Mitarbeiter/innen

- Marcelle Walch, Direktionsbeauftragte, Psychologin (bis Ende Juni 2018)
- Sébastien Hay, Direktionsbeauftragter, Psychologe (seit Mai 2018)
- Helene Vesely, Psychologin, und Carmen Schürnbrand, Mag. Artium: Telefonberatung
- Julia Lieske, Psychologin, und Susana Campos, Psychologin: Mailberatung
- Martine Schintgen, Psychologin, Praktikantin (Januar 2018)
- Liliane Müller-Kohl und Edith Veneziano-Geimer, Sekretariat

## Prioritäre Themen und Inhalte der Mitarbeiterrats- und Verwaltungsratssitzungen

- Die aktuellen Themen und Probleme in der Beratungsstelle.
- Reflektionen zu und Vorbereitung des Wechsels auf der Leitungsebene.
- Die verstärkte Nutzung unserer Hilfsangebote am Telefon und in der Mailberatung sowie die damit verbundenen personellen und finanziellen Bedürfnisse.
- Diskussion der juristischen Fragen, die sich im Rahmen der Beratungsarbeit ergeben.

## Kommunikation und Zusammengehörigkeit im Team

Viele Missionen unserer Organisation können nur gesichert werden dank unserer Zusammenarbeit mit den ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen. Das Gefühl der Zugehörigkeit und Kommunikation, wurde durch die folgenden Aktivitäten verstärkt:

- Gruppenversammlungen der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen, um über die Öffentlichkeitsarbeit und die Sensibilisierungskampagnen zu reden.
- Regelmäßige Gespräche mit den ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen und ein jährliches Bewertungsgespräch.
- Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls unserer ehrenamtlichen und professionellen Mitarbeiter/innen, während eines Ausfluges in die Stadt Luxembourg, die Besichtigung des Musée Vauban, ein Kinoabend mit dem Film „Brot und Tulpen“, so wie ein Fest am Ende des Jahres.
- Abschiedsfeier von Marcelle Walch in Anwesenheit der ehemaligen ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen.

## Projektarbeit

- Sensibilisierungskampagne zum Thema „Partnerschaft“ auf unserer Internet- und Facebookseite.
- Aktualisierung unserer Internettexpte auf unserer Internetseite.
- Reflektion und Weiterentwicklung der internen Konzepte und Organisation der Beratungsstelle.
- Erste Maßnahmen zur Realisierung der Bestimmungen des neuen Datenschutzgesetzes.

- Weiterbildung „Einführung in die Mailberatung“ für die Mitarbeiter der Jugend- an Drogenhelf und von Impuls.
- Reorganisation und Informatisierung der Bibliothek für unsere ehrenamtlichen und professionellen Mitarbeiter/innen.

### **Soziales Netzwerk**

- Regelmäßige Zusammenarbeit mit anderen Organisationen des sozialen Netzwerks.
- Teilnahme an 3 Treffen der „Arbeitsgruppe für Qualitätsmanagement in psychosozialen und therapeutischen Beratungsstellen“ (AGQMPsy).

# Die Öffentlichkeitsarbeit 2018

---

## Konferenzen und öffentliche Präsenzen

- Stand beim „**Festival des Migrations**“, vom 2.-4. März
- Präsenz bei der **Konferenz von der CNPD** über das neue Datenschutzgesetz
- Präsenz bei der Zeremonie von der Verleihung vom „**Prix du Mérite du Bénévolat 2018**“, am 5. Dezember
- Stand am **Praxis- a Kontakttag** in der Universität von Belval am 18. Oktober
- Stand bei der **Foire Seniors** im Centre Atert in Bertrange am 17. November
- Präsenz an der **Internationale Traumatagung: „Das Schwere leichter machen“**, vom 6.-7. Dezember

## Präsenz in den Medien

- Interview am Radio 100,7 „**SOS Détresse: 4.500 Telefonsuriff a 700 Hëllefsmemandë via Mail**“, am 8. Januar
- Teilnahme von SOS Détresse am Artikel „**Male Depression: more common than you think**“ in der Zeitung Delano im Februar
- Während der Zeremonie des National Feiertages, wurde Marcelle Walch die Ehre auszeichnung vom „**Chevalier de l'Ordre de la Couronne de Chêne**“ überreicht für ihre 20 Jahre bei SOS Détresse am 23. Juni
- Artikel im Lëtzebuurger Journal „**Hilfe für Menschen in Not – SOS Détresse blickt auf ein arbeitsintensives Jubiläumsjahr 2017 zurück**“, am 29. Juni
- Artikel im MyWort „**In der Not das Gespräch suchen**“ am 3. Juli
- Artikel im Wort „**Offenes Ohr**“, am 2. August
- Artikel im Wort „**SOS Détresse sucht Mitarbeiter**“, am 5. Oktober
- Interview am Radio 100,7 im **Moies-Magazin**, am 23. Oktober

## Neue Medien/Internet

- Präsenz auf **Facebook** durch wiederholte „Posts“, z.B. für den 16<sup>ten</sup> Welttag der Suizidprävention, Hervorhebung unserer Texte über Partnerschaft...

## Versand und Verteilung von Plakaten und anderem Material

- Regelmäßiger Versand während des Jahres von Plakaten an **den öffentlichen Transporten**
- Versand unserer Plakate und Broschüren an **die Gemeinden, verschiedene Beratungsstellen und Unternehmen** im Großherzogtum
- Pressemitteilung über unsere neue Grundausbildung an die **Medien des Großherzogtums** (Zeitungen, Fernsehen, Radios) die Januar 2019 angefangen hat

## Auch Sie wollen uns unterstützen...

---

Sie möchten Ihre Zeit spenden und aktiv mithelfen in unserem Team von Ehrenamtlichen?  
Dann wollen Sie sicher mehr erfahren über das Engagement von  
*SOS Détresse – Mir hëllefem iwwer Telefon an online.*

Sie sind herzlich dazu eingeladen, unsere Homepage [www.454545.lu](http://www.454545.lu) zu besuchen.

Sie ziehen es vor, uns mit einer Geldspende zu unterstützen?  
Wir freuen uns über jede Überweisung auf unsere Spendenkonten:

BCEE IBAN LU20 0019 5000 1190 4000

CCPL IBAN LU75 1111 1756 1848 0000