

« Je suis contente qu'enfin quelqu'un m'écoute. »

« Ech fannen et flott, datt et d'Mailberodung gëtt. D'Email huet keng Stëmm an da fält et mir méi liicht alles vun der Séil ze schreiwen. »

« J'ai longtemps hésité à appeler, parce que j'avais peur de me sentir jugée. Au contraire, je me suis sentie comprise et acceptée telle que je suis. Cela m'a fait du bien. »

« Merci, datt dir mech no mengem schwéiere Verloscht opgefaangen hutt. »

« Après notre entretien, je me suis senti fortifié et je peux entreprendre les premiers pas pour améliorer ma situation. »

« Sans vous, je ne serais plus de ce monde. »

« Danke für ihre Worte. Mir sagt nie jemand so etwas. Es tut gut zu wissen, dass mich jemand versteht. »

SOS Détresse
Mir hëllefen iwwer Telefon an online a.s.b.l.

B.P. 620
L-2016 Luxembourg

Email: info@sosdetresse.lu
Homepage: www.454545.lu

Dir wëllt eis ënnerstëtzen?
Vous voulez nous soutenir?

CCPL LU75 1111 1756 1848 0000
BCEE LU20 0019 5000 1190 4000



SOS Détresse
Mir hëllefen iwwer Telefon an online
anonym a vertraulech



SOS Détresse est une association reconnue d'utilité publique, conventionnée et agréementée par le



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région



Telefon
Mailberodung
Infotexter

Téléphone
Aide par mail
Espace thématique

45 45 45 - schwätzen kann hëllef

« Ech si frou, datt dir mech eescht huet a mir einfach nolauschtert. Ech weess elo schonns éischer wat ech wëll. »

Eis ausgebildete Benevoller sinn do fir Iech nozelauschteren.

- anonym a vertraulech
- mir sinn op fir all Themen, Suergen a Froen
- op Lëtzebuergesch, Däitsch a Franséisch
- all Dag vun 11 bis 23 Auer, freides an samschdes bis 3 Auer moies

45 45 45 - parler peut aider

« Merci de m'avoir écouté. Je vais mieux maintenant. Tout me paraît plus clair. »

Nos bénévoles formés sont là pour vous écouter.

- anonyme et confidentiel
- nous sommes ouverts à tous les thèmes, soucis et questions
- en luxembourgeois, allemand et français
- tous les jours de 11h à 23h, vendredi et samedi jusqu'à 3h du matin



MMchen / photocase.de



Weigand / photocase.de

SOS OnlineHelp - schreiwenn kann erliichter

« D'Mailberodung ass anonym an et traute ee sech iwwer Saachen ze schreiwenn iwwert déi ee soss ni géif e Wuert verléieren. »

- ëmmer erreechbar, mir äntwere bannent 3 Schaffdeeg
- anonym, perséinlech a gratis
- op Lëtzebuergesch, Däitsch, Franséisch, Englesch, Spuenesch a Portugisesch
- de Schutz vun äre perséinlechen Daten ass garantéiert
- einfach umellen a schreiwenn op www.454545.lu

SOS OnlineHelp - écrire peut soulager

« L'aide par e-mail est anonyme et on ose finalement écrire sur des choses dont on n'aurait jamais parlé auparavant. »

- nous sommes toujours joignables et nous répondons dans les 3 jours ouvrables
- anonyme, personnalisé et gratuit
- en luxembourgeois, allemand, français, anglais, espagnol et portugais
- la protection de vos données est garantie
- il est facile de s'inscrire et d'écrire sur le www.454545.lu

Infotexter

Op eisem Site fannt Dir detailléiert Informatiounen, esou wéi nützelech Adressen an Ulaafstellen zu dësen Themen:

- Partnerschaft
- Migratioun
- Gewalt
- Suizidgedanken
- Depressiounen
- Einsamkeet
- an anerer . . .

Espace thématique

Sur notre site, vous trouverez des informations détaillées ainsi que des adresses utiles des services d'assistance concernant les thèmes suivants:

- relation de couple
- migration
- violence
- pensées suicidaires
- dépression
- solitude
- et d'autres . . .



©Andreusk | Dreamstime.com