

„Ich bin froh, dass mir endlich jemand zuhört.“

„I appreciate that online counselling exists. A written message does not have a voice, which is easier for me to get everything off my chest.“

„Ich habe lange gezögert, anzurufen, weil ich Angst hatte, dass ich mich beurteilt fühlen würde. Aber im Gegenteil, ich habe mich verstanden und angenommen gefühlt, so wie ich bin. Das hat mir gut getan.“

„Thank you for being there for me after a tough loss.“

„Nach unserem Gespräch habe ich mich gestärkt gefühlt und ich kann erste Schritte unternehmen, um meine Situation zu verbessern.“

„Without you I would not be here anymore.“

*„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

Sie wollen uns unterstützen?
Would you like to support us?

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



SOS Détresse

Hilfe per Telefon und online
anonym und vertraulich

Help over phone and online
anonymously and confidentially



SOS Détresse is a recognized association of
public utility, conventioned and accredited by



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



Telefon
Mailberatung
Infotexte

Telephone
Online counselling
Information texts

45 45 45 - reden kann helfen

„Ich bin dankbar, dass Sie mich ernst nehmen und mir einfach zuhören. Ich weiß jetzt schon eher, was ich will.“

Unsere ausgebildeten Ehrenamtlichen sind da, um Ihnen zuzuhören.

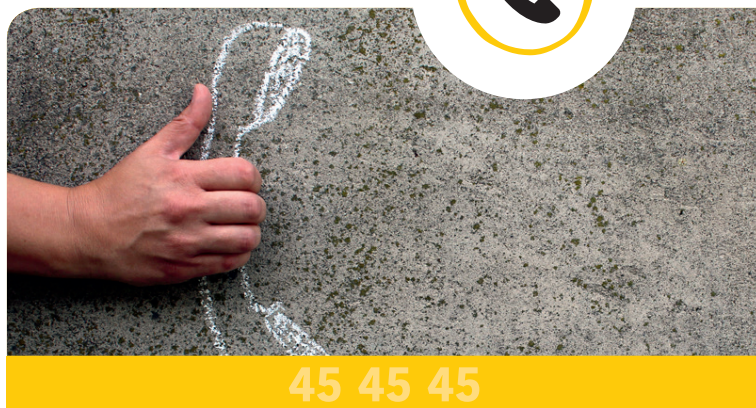
- anonym und vertraulich
- wir sind offen für alle Themen, Sorgen und Fragen
- auf Luxemburgisch, Deutsch, Französisch und Englisch
- jeden Tag von 11 bis 23 Uhr, freitags und samstags bis 3 Uhr morgens

45 45 45 - talking can help

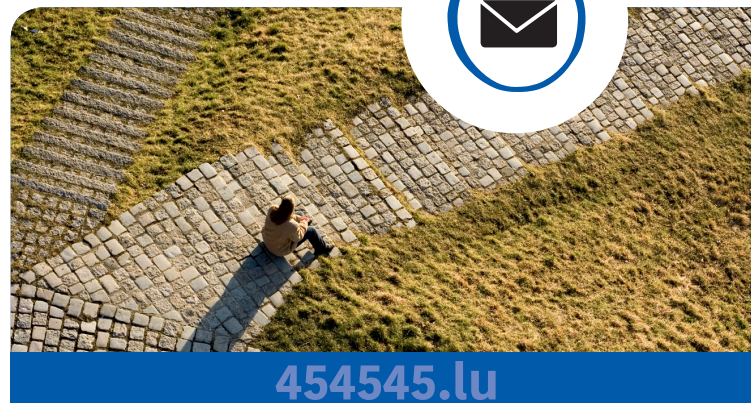
„I am glad that you take me seriously and can just listen to me. I know better what I want now.“

Our trained volunteers are here to listen to you.

- anonymous and confidential
- we are open for any topic, concern and question
- in Luxembourgish, German, French and English
- every day from 11a.m. to 11p.m.; on Fridays and Saturdays until 3 a.m.



MMchen / photocase.de



Weigand / photocase.de

SOS OnlineHelp - schreiben kann erleichtern

„Die Mailberatung ist anonym und man traut sich, über Sachen zu schreiben, über die man sonst nie ein Wort verlieren würde.“

- immer erreichbar, wir antworten innerhalb von 3 Werktagen
- anonym, persönlich und kostenlos
- auf Luxemburgisch, Deutsch, Französisch, Englisch und Portugiesisch
- der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist garantiert
- einfach anmelden und schreiben auf www.454545.lu

SOS OnlineHelp - writing can relieve

„Online counselling is anonymous and offers the opportunity to write freely about things that one may hesitate to share otherwise.“

- always reachable; we reply within 3 working days
- anonymous, personal and free of charge
- in Luxembourgish, German, French, English and Portuguese
- protection of your personal data is guaranteed
- easy to sign up and write at www.454545.lu

Infotexte

Auf unserer Internetseite finden Sie detaillierte Informationen, sowie nützliche Adressen und Anlaufstellen zu folgenden Themen:

- Partnerschaft
- Migration
- Gewalt
- Suizidgedanken
- Depressionen
- Einsamkeit
- und andere . . .

Information texts

We offer detailed information via our website, as well as useful addresses and contact points related to the following topics:

- couple relationship
- migration
- violence
- suicidal thoughts
- depressions
- loneliness
- and many others...



©Andreusk | Dreamstime.com