



SOS Détresse

Mir hëllefén iwwer Telefon an online

Aktivitätsbericht 2020

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Das Jahr 2020 wurde leider durch die Ankunft der COVID-19 Pandemie getrübt. Unsere Lebensweise, unsere Gewohnheiten, unsere Hobbys, unsere Leidenschaften, unsere Beziehungen zu anderen haben sich grundlegend verändert. Dies galt auch für SOS Détresse und seine Aktivitäten. Vergessen wir nicht, dass wir ohne unsere vielen Freiwilligen nicht existieren würden, die neben ihrem Engagement auch ein Privatleben, eine Familie, Verwandte, einen Job haben... Auch sie waren von der Pandemie, den Ängsten, Einschränkungen und dem Unbekannten betroffen, die diese beispiellose Situation geschaffen hat.

Die Fähigkeit zur Resilienz, die uns am Herzen liegt, konnte jedoch rechtzeitig freigesetzt werden und ermöglichte uns, innerhalb unserer Einrichtung eine materielle und menschliche Struktur einzurichten und so unsere Aktivitäten fortzusetzen und Menschen in Not weiterhin unser Zuhören und unsere Unterstützung anzubieten. Zumal diese Pandemie, neben dem Lockdown, dem Rückzug aus dem sozialen und beruflichen Leben und den Gesundheitsmaßnahmen, jedes kleine oder große Problem umso schwieriger zu überwinden gemacht hat.

Neben dem Tumult der aktuellen Fragen hat unser Service auch einige Änderungen erfahren. Helene Vesely, langjährige Psychologin bei SOS Détresse, ging im August in den Ruhestand. Mit ihr gehen 20 Jahre berufliche und menschliche Erfahrung sowie ein sehr starkes Engagement und eine starke Bindung an SOS Détresse und all seine Freiwilligen. Julia Lieske, Psychologin und Pionierin unserer Online-Hilfe (SOS OnlineHelp), hat ebenfalls unsere Reihen verlassen, um näher an ihrer Familie zu sein. Wir danken ihnen von ganzem Herzen für ihre Arbeit, Unterstützung und Menschlichkeit. Was auch immer ihre Pläne für die Zukunft sind, wir wünschen ihnen alles Gute!

Auf die Abgänge folgen die Zugänge. So konnten wir zwei neue Kollegen, Steve Legille und Martine Schintgen, begrüßen.

Selbstverständlich ist unser Freiwilligenteam nicht tatenlos: 10 Freiwillige aus der Grundausbildungsgruppe 2019 sind gekommen um zu unterstützen, eine Freiwillige ist dabei, ihre Ausbildung abzuschließen, und eine neue Gruppe mit 14 Teilnehmern hat im Juni begonnen.

Daher freue ich mich, trotz der außergewöhnlichen Umstände im Jahr 2020, Ihnen unseren Tätigkeitsbericht für das Jahr 2020 zusenden zu können und Ihnen so einen Überblick über das Engagement unserer Freiwilligen, die Arbeit unseres Mitarbeiterteams und die verschiedenen Tätigkeitsbereiche der Organisation zu geben.

Viel Spaß beim Lesen,

Sébastien Hay
Direktionsbeauftragter

Die Gespräche am Telefon

Insgesamt kam es zu **3720** Gesprächen, dazu kamen **13** Anrufe „Gesprächsangebot“¹ und **231** Anrufe ohne Meldung/Irrtümer, was eine Gesamtsumme von **3964** Anrufe darstellt.

Bei den folgenden Statistiken wurden allein die **3720** Anrufe beibehalten, die zu einem Gespräch führten. Da die verbleibenden **244** Anrufe nicht zu einem Austausch führen konnten, war es uns nicht möglich, die für die statistische Verarbeitung erforderlichen Daten zu sammeln.

Anzahl der Anrufe nach Geschlecht:

	2620
	1099
Unbestimmt	1

Geschätztes Alter der Anrufer pro Anruf:

5	unter 15 Jahre
24	von 15 – 20 Jahren
275	von 21 – 30 Jahre
567	von 31 – 40 Jahre
634	von 41 – 50 Jahre
1192	von 51 – 60 Jahre
789	von 61 – 70 Jahre
234	über 70 Jahre

¹ 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.

Verteilung der Anrufe über den Tag

1364	in den	330	Mittagsschichten	11.00 – 15.00
1167	in den	286	Tagesschichten	15.00 – 19.00
1031	in den	297	Abendschichten	19.00 – 23.00
127	in den	80	Doppelschichten	17.00 – 21.00
31	in den	13	Nachtschichten	23.00 – 03.00

So konnten über das ganze Jahr **1006** Schichten besetzt werden.

Leider konnten **204** Schichten nicht gesichert werden. Da der "Pandemie" Faktor teilweise dazu beigetragen hat, arbeiten wir kontinuierlich daran, unser Team von Freiwilligen zu verstärken, um unseren Anrufern die größtmögliche Verfügbarkeit zu bieten.

Zentrale Themen am Telefon

Die prioritär besprochenen Anliegen aus den **3720** geführten Telefongesprächen lassen sich folgenden Problembereichen zuordnen (mehrere mögliche Kategorien pro Anruf):

- 121** Abhängigkeit/Sucht
- 84** Altersspezifische Themen und Probleme
- 155** Arbeit/Beruf/Ausbildung/Schule
- 16** Emigration/Immigration/Integration
- 164** Finanzielle Probleme und Notlagen
- 62** Gewalt
- 61** Juristische Fragen und Probleme
- 615** Körper/Gesundheit/Behinderung/Krankheit/Schmerz

- 2383** Psychische Themen und Probleme, davon:
 - 239** Auseinandersetzung mit sich selbst
 - 111** Sinn- und Wertefragen
 - 341** Auseinandersetzung mit starken Gefühlen
 - 639** Einsamkeit und Isolation
 - 92** Trauma
 - 961** Psychische Probleme und psychiatrische Störungen

- 4** Schwangerschaft
- 39** Sexualität
- 91** Suizidgefährdung
- 122** Überfordernde Lebens-/Berufssituation
- 73** Wohnen

- 1793** Zwischenmenschliche Beziehungen, Themen und Probleme, davon:
 - 392** Partnerschaft/Ehe
 - 485** familiäre Beziehungen und Kontakte
 - 916** sonstige zwischenmenschliche Beziehungen und soziale Kontakte

- 167** Sonstige
- 18** Rückmeldung/Beschwerden/Dank

- 782** COVID-19 (Daten berücksichtigt seit dem 1. März 2020)

Weitervermittlungen

Insgesamt **178** Anrufende wurden in den Gesprächen von den Mitarbeiter/innen an Institutionen aus folgenden Kompetenzbereichen weiterverwiesen:

- 7** Akute Notfallaufnahme
- 14** Angebote für ältere Menschen
- 5** Arbeit/Ausbildung/Schule
- 83** Partnerschaft/Familie, Kinder/Jugendliche
- 0** Finanzielle Probleme und Notlagen
- 17** Gewalt
- 2** Immigration und Integration
- 12** Körperliche Gesundheit/Krankheit
- 4** Psychische/psychiatrische Erkrankungen
- 27** Rechtsberatung
- 7** Suchtberatung und -behandlung
- 0** Wohnen

Die Mailberatung

2020 wurden die eingehenden Mails von **7** ehrenamtlichen Berater/innen und **2** Psychologinnen beantwortet.

Wir konnten in diesem Jahr insgesamt **499** eingehende Mailanfragen verzeichnen. Insgesamt wendeten sich **227** 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 **227** Mailern haben sich **221** in 2020 neu angemeldet, die anderen **6** haben sich zu einem früheren Zeitpunkt angemeldet und können bei den folgenden Zahlen nicht berücksichtigt werden.

Geschlechterverteilung bei den **221** neuen Mailkontakten:

♀	130
♂	55
intersexuell/ andere	2
ohne Angabe	34

Altersverteilung bei den **221** neuen Mailkontakten:

16	unter 15 Jahre
56	zwischen 15 – 20 Jahre
61	zwischen 21 – 30 Jahre
19	zwischen 31 – 40 Jahre
19	zwischen 41 – 50 Jahre
11	zwischen 51 – 60 Jahre
5	über 60 Jahre
34	unbekannt

Zentrale Themen der Mailer

Die zentralen Themen der **499** Mailanfragen lassen sich folgenden Problembereichen zuordnen (Mehrfachnennung möglich):

- 5 Abhängigkeit/Sucht
- 1 Altersspezifische Themen und Probleme
- 21 Arbeit/Ausbildung/Schule
- 1 Emigration/Immigration/Integration
- 4 Finanzielle Probleme und Notlagen
- 31 Körper/Gesundheit/Behinderung/Krankheit/Schmerz

- 257 Psychische Themen und Probleme, davon:
 - 68 Auseinandersetzung mit sich selbst
 - 44 Auseinandersetzung mit starken Gefühlen
 - 21 Einsamkeit und Isolation
 - 52 Trauma
 - 67 Psychische Themen und Probleme psychischer Erkrankungen
 - 11 Fragen nach Sinn und Werten des Lebens

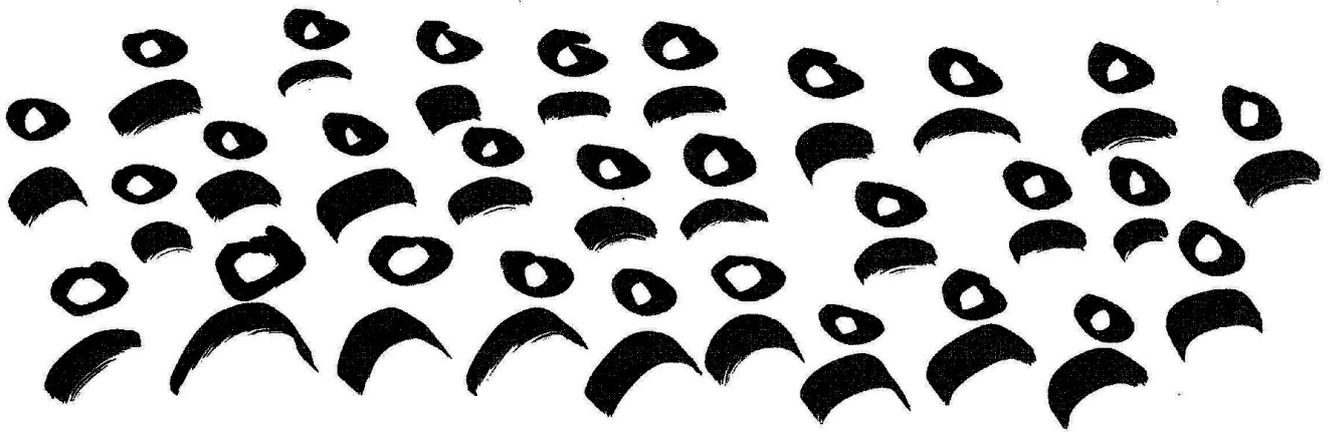
- 4 Gewalt durch oder gegen andere
- 9 Selbstverletzendes Verhalten/Gewalt gegen sich selbst
- 1 Juristische Fragen und Probleme
- 2 Schwangerschaft
- 7 Sexualität
- 21 Suizid
- 11 Überfordernde Lebenssituation/Burnout

- 108 Zwischenmenschliche Beziehungen, Themen und Probleme:
 - 47 Partnerschaft/Ehe
 - 43 familiäre Beziehungen
 - 18 sonstige zwischenmenschliche Beziehungen

- 6 Rückmeldung/Beschwerden/Dank
- 4 Wohnen
- 14 Sonstige

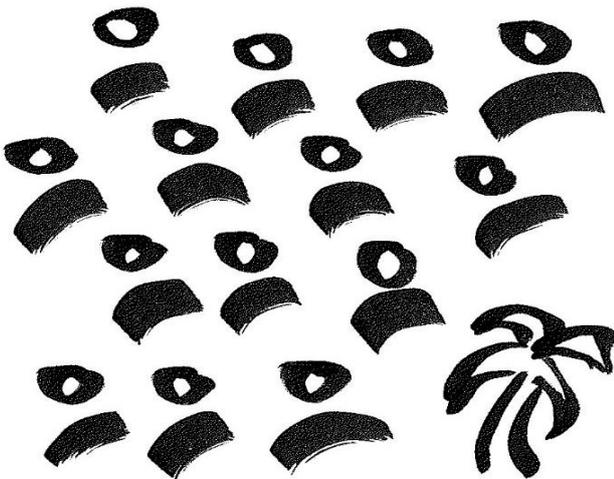
- 62 COVID-19 (Daten berücksichtigt seit dem 1. März 2020)

Das Mitarbeiterteam (Stichdatum 31.12.2020)



45 aktive Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen garantieren zurzeit die Schichtbesetzung bei SOS Détresse

davon traten **6** Teilnehmer/innen der Ausbildungsgruppe 2019 dem Team im Laufe des Jahres bei



2 Mitarbeiter/innen ließen sich aus persönlichen, familiären oder beruflichen Gründen beurlauben

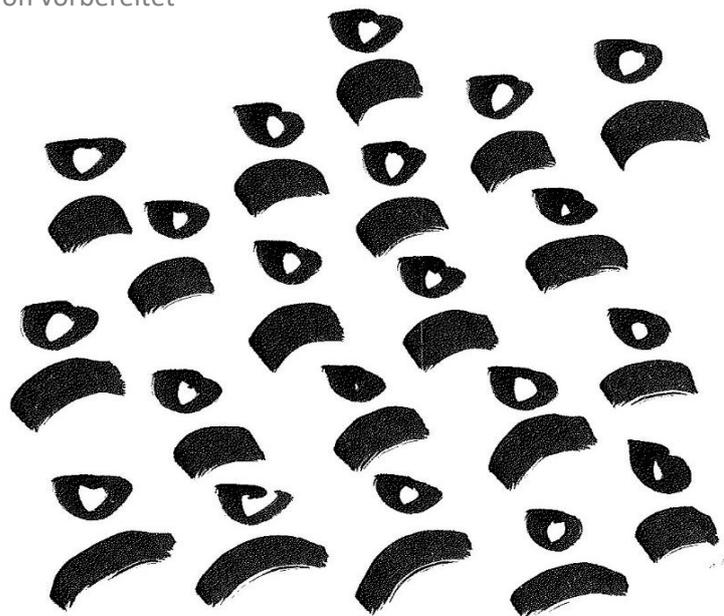
13 haben sich von SOS Détresse verabschiedet



7 Mitarbeiter/innen bilden das ehrenamtliche Team der Mailberatung



1 Teilnehmer/innen aus der Ausbildungsgruppe 2019 und **10** aus der Ausbildungsgruppe 2020 werden auf den Dienst am Telefon vorbereitet



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

Die Grundausbildung

Die Grundausbildungsgruppe 2020

Die Grundausbildung begann anfangs Juni 2020 mit **14** Teilnehmer/innen. Am Stichtag 31.12.2020 blieben noch **10** 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 der 4 Module der Grundausbildung:

1. Modul – Selbsterfahrung

- Erster Kennen - Lern - Abend
- Wertschätzung und Vertrauen
- Menschen lernen in der Interaktion und durch Erfahrung
- Die menschlichen Grundbedürfnisse nach Anerkennung, Zugehörigkeit und Sicherheit
- Das Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Das Grundbedürfnis nach Selbstwert
- Die Krücken des Selbstwerts und die Selbstachtung
- Das Grundbedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung - Umgang mit Gefühlen
- Die psychischen Grundbedürfnisse und unser Streben nach Konsistenz
- Die Entwicklung menschlicher Kompetenzen und Ressourcen
- Krisen und Krisenkompetenz

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 Haltung 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

4. Modul – Die Praxis:

- Vorbereitung der Teilnehmer/innen auf den Dienst am Telefon, in der Praxis

Die Grundausbildung 2020 wurde von den folgenden Mitarbeiter/innen geleitet: Helene Vesely (psychologue/psychothérapeute), Susana Campos (psychologue), Fabienne Schumacher (psychologue), Steve Legille (psychologue/psychothérapeute) et Sébastien Hay (psychologue/ psychothérapeute).

Supervision und Praxisanleitung

Die Dienstagabendgruppe I

Von Januar bis Juli: 6 Sitzungen, 9 Teilnehmer, Leitung: Fabienne Schumacher

Von September bis Dezember: 5 Sitzungen, 6 Teilnehmer/innen, Leitung: Fabienne Schumacher

Die Dienstagabendgruppe II

Von Januar bis Juli: 5 Sitzungen, 12 Teilnehmer/innen, Leitung: Helene Vesely

Von September bis Dezember: 4 Sitzungen, 10 Teilnehmer/innen, Leitung: Helene Vesely

Die Mittwochabendgruppe

Im Januar: 6 Sitzung, 12 Teilnehmer/innen, Leitung: Elisabeth Wohlgenannt

Von September bis Dezember: 5 Sitzungen, 9 Teilnehmer/innen, Leitung: Elisabeth Wohlgenannt

Die Donnerstagnachmittagsgruppe I

Von Januar bis Juli: 4 Sitzungen, 9 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

Von September bis Dezember: 3 Sitzungen, 10 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

Die Donnerstagnachmittagsgruppe II

Von Januar bis Juli: 4 Sitzungen, 8 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

Von September bis Dezember: 3 Sitzungen, 6 Teilnehmer/innen, Leitung: Irmgard Forse

Das Team der SOS OnlineHelp

Von Januar bis Juni: 2 Sitzungen, 10 Teilnehmer/innen, Leitung: Elisabeth Wohlgenannt, Sébastien Hay

Von September bis Dezember: 3 Sitzungen, 8 Teilnehmer/innen, Leitung: Elisabeth Wohlgenannt

Einzel supervisionen während der Praxisanleitung und nach Bedarf

Angeboten von Helene Vesely, Fabienne Schumacher und Steve Legille.

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 3 Supervisoren Versammlungen statt.

Es ist zu beachten, dass die Anzahl der Sitzungen, der Teilnehmer und der Tagungen stark von der Sanitärkrise beeinflusst wurde und kann nicht als Spiegelbild der "normalen" Tätigkeit des Dienstes angesehen werden kann.

Das Weiterbildungsangebot

Seminare und Vorträge

- Gewaltfreie Kommunikation (3. Teil)
1 Seminar von 2 Stunden, Leitung: Irmgard Forse (Arcus) et Roland Jaeger (Centre de médiation)
- MiniMax - Interventionen am Telefon
1 Seminar von 2,5 Stunden, Leitung: Helene Vesely
- Sexualität und Paarbeziehungen im Digitalzeitalter
Abgesagt
- Suizidprävention (zusammen mit dem KJT)
Abgesagt
- Institutionen stellen sich vor: „Häusliche Gewalt im Großherzogtum“
Abgesagt
- Co-Abhängigkeit
1 Seminar von 2 Stunden, Leitung: Fabienne Schumacher
- Psychohygiene: „Progressive Muskelentspannung“
1 Seminar von 2 Stunden, Leitung: Susana Campos, Fabienne Schumacher
- Institutionen stellen sich vor: Centre de médiation
1 Seminar von 2 Stunden, Leitung: Paul Demaret (Centre de médiation)
- (ON)GLÉCKLECH am ALTER?
Abgesagt
- Essstörungen
1 Seminar von 2 Stunden, Leitung: Fabienne Schumacher

Leider litt auch unser Weiterbildungsprogramm für unsere Freiwilligen unter der Gesundheitskrise und verschiedene ursprünglich geplante Schulungen mussten abgesagt werden.

Die institutionelle Ebene

Hauptamtliche Mitarbeiter/innen

- Sébastien Hay / Psychologe: Direktionsbeauftragter
- Helene Vesely / Psychologin (bis Ende August), Fabienne Schumacher / Psychologin, Steve Legille / Psycholog (seit Mitte Mai): Telefonberatung
- Julia Lieske / Psychologin (bis Mitte Juli), Susana Campos / Psychologin, Martine Schintgen (seit November): Mailberatung
- Liliane Müller-Kohl und Edith Veneziano-Geimer: Sekretariat

Prioritäre Themen und Inhalte der Mitarbeiterrats- und Verwaltungsratssitzungen

- Aktuelle Themen und Probleme in der Beratungsstelle
- Anpassung des Dienstes an die in Kraft getretenen Hygienemaßnahmen
- Anpassung unseres Unterstützungsangebots an die Bedürfnisse, die sich aus der mit COVID-19 verbundenen Gesundheitskrise, ergaben
- Neue Informationsbroschüre für Freiwillige
- Rekrutierung neuer Freiwilliger
- Partnerschaft und Organisation des Marsches „Darkness Into Light Luxembourg 2020“, leider abgesagt
- Anfragen von verschiedenen externen Sozialdiensten nach einer Schulung von SOS Détresse zu Telefonberatung
- Erwägung und Überlegungen zur Möglichkeit der Freiwilligenarbeit durch Telefonberatung von zu Hause aus (Telearbeit)
- Verbesserung unserer Telefon- und Online-Schichten
- Suche nach einer Alternative für unsere Feier zum Jahresende

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:

- Treffen der Gruppe freiwilliger und professioneller Mitarbeiter
- Regelmäßige Gespräche mit den freiwilligen Mitarbeitern, das jährliche Bewertungsgespräch konnte dieses Jahr leider nicht durchgeführt werden, auf Grund der Risiken im Zusammenhang mit einer COVID-19-Infektion
- Aus den oben genannten Gründen musste auch unser Sommerausflugstag abgesagt werden

Projektarbeit

- Fortsetzung der Reorganisation und Informatisierung unserer Bibliothek zum Nutzen unserer freiwilligen und professionellen Mitarbeiter

- Inangriffnahme der grundlegenden Umstrukturierung unserer Website
- Inangriffnahme der IT-Aktualisierung und Einbringung neuer Funktionen zu einigen unserer internen Tools: Statistiken, InSoLux, Datenbank
- Studie einer Telefonberatung in englischer Sprache
- Analyse der Möglichkeiten für Telearbeit für unsere freiwilligen Telefonberater.

Soziales Netzwerk

- Unterstützung durch SOS Détresse der Hotlines, die vom Staat aufgrund der COVID-19-Pandemie eingerichtet wurden
- Pressemitteilung an die Medien des Großherzogtums (Zeitungen, Fernsehen, Radio) betreffend unserer neuen Ausbildung für 2020
- Zusammenarbeit und Partnerschaft mit dem Service Information et Prévention de la Ligue, dem Kanner-Jugend-Telefon, sowie mit dem Organisationskomitee von „Darkness Into Light Luxembourg“ im Rahmen der Organisation der zweiten Ausgabe des Marsches „Darkness Into Light“ in Luxemburg (wegen Pandemie abgesagt)
- Beitrag zur @Home-Kampagne, Verfassen des Textes „Das Risiko der Einsamkeit in Zeiten sozialer Distanzierung“
- Diskussion mit der Abgeordneten Françoise Hetto-Gaasch über das Selbstmordrisiko in Luxemburg
- Beitrag von SOS Détresse zur parlamentarischen Frage bezüglich der Entwicklung von Anrufen, deren Thema mit dem Problem Selbstmord im Rahmen der telefonischen Hilfsdienste zusammenhängt
- Kurze halbtägige Schulung zu den grundlegenden Prinzipien der Telefonberatung für Freiwillige der pastoralen Krisenlinie der katholischen Kirche Luxemburgs
- Regelmäßiger Kontakt mit Diensten und Institutionen des luxemburgischen sozialen Netzwerks, um die für unsere Datenbank erforderlichen Informationen zu ihren Angeboten und Diensten auf dem neuesten Stand zu halten, falls es erforderlich ist, unsere Anrufer zu einem an ihre Bedürfnisse angepassten Dienst umzuleiten
- Regelmäßige Zusammenarbeit mit anderen Organisationen sozialer Netzwerke

Die Öffentlichkeitsarbeit

Konferenzen und öffentliche Präsenzen

- Standardarbeit am **Festival des Migrations** vom 29. Februar bis 1. März
- Teilnahme an der Pressekonferenz zur Ausgabe 2020 von "**Darkness Into Light Luxembourg**" am 4. März
- Teilnahme an der Spendenzeremonie „**Optimists Cricket Club**“ am 4. Juni in Walferdange
- Teilnahme an der Spendenzeremonie der Gemeinde Kayl im Rahmen von „**KälTéiteng hëlleft**“ am 16. November
- Abhalten eines kurzen Schulungskurses für die "**Écoute Pastorale**" am 25. November

Präsenz in den Medien

- Artikel im Tageblatt Lëtzebuerg „**SOS Détresse / Online- und Telefonseelsorge sucht neue Mitarbeiter**“, 22. Januar
- Artikel in der Contacto-Zeitung „**Imigrantes portugueses são mais propensos a desenvolver depressão**“, 24. Januar
- Artikel in der Contacto-Zeitung „**No Luxemburgo existem psicólogos em todos os liceus**“, 24. Januar
- Artikel in Le Quotidien „**SOS Détresse Luxembourg : une aide au bout du fil**“, 18. März
- Artikel im Tageblatt Lëtzebuerg « **“Fühle mich allein gelassen“ – Corona und Psychotherapie** », 24. März
- Artikel im Lëtzebuenger Land "**Hilfe gegen die Angst**", 27. März
- Artikel im Luxemburger Wort "**Am Telefon oder online: Hier gibt es Hilfe für die Seele**", 27. März
- Artikel im Lëtzebuenger Journal „**Wohin mit der Seelenlast?**“, 27. März
- Artikel auf Chronicle.lu „**Protecting Your Mental Health in the Time of Coronavirus**“, 9. April
- Interview auf RTL-Radio „**30% méi Telefone bei SOS Détresse**“, 23. April
- Artikel in der Contacto-Zeitung „**Luxemburgo. As principais causas da depressão em tempo de pandemia**“, 3. Mai
- Artikel im Lëtzebuenger Land „**Epidemie der Einsamkeit**“, 28. August
- Bericht im RTL-Fernsehen „**Benevolat a Corona-Kris bei SOS Détresse**“, 5. Oktober

Neue Medien/Internet

- Erstellung eines neuen Themenbereich "**Unterstützung in Zeiten von Coronavirus**" auf unserer Internetseite
- Präsenz auf **Facebook** durch regelmäßige „Posts“ und Aktualisierung unserer Nachrichten und Medien auf unserer Website www.454545.lu

Versand und Verteilung von Plakaten und anderem Material

- Regelmäßiger Versand von Plakaten während des Jahres an **den öffentlichen Transport**
- Versand unserer Plakate und Broschüren an **die Gemeinden, verschiedene Beratungsstellen und Unternehmen** im Großherzogtum

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 hëllef an der Telefon an online.

Sie sind herzlich dazu eingeladen, unsere Homepage 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