

Angschtzoustänn? Wat maachen?

Déi aktuell Kris ka besonnesch beängschtegend op d'Leit wierken. D'Angscht an d'Onrou kënnen een dann heiansdo iwwerwältegen, zemools wann een sech an der sozialer Isolatioun befënnt.

De **Gesondheetsministère** huet an deem Sënn eng Rei Rotschléi an Informatiounen publizéiert:

- Sicht iech vertrauenswierdeg Informatiounsquellen, wéi zB den Internetsite vun der Regierung (www.gouvernement.lu) a verbréngt net ze vill Zäit domadder Online-Medien ze konsummieren (kuckt des Medien just 1-2 mol den Dag).
- Gitt iech ärer Angscht bewosst. Passt op wéini dir Angscht hut a probéiert ze verstoe firwat. Konzentriert iech op de Moment, an denkt net iwwer Onsécherheeten no.
- Haalt iech esou gutt et geet un är üblech Routine.
- Schwätzt mat Persounen, déi selwer roueg sinn an iech är Angscht kéinten huelen.
- Wann dir spiert, dass dir vun ärer Angscht iwwerwältigt gitt, kënnt dir iech Hëllef froen.

An dësem Kontext freet d'Gemeng Mäerzeg d'Awunner hir Solidaritéit ze weisen an sech ëm hir isoléiert Matbierger ze këmmern, ënnert der Berücksichtigung vun de sanitäre Consigné.

Benutzt heifir den Telefon an déi aner elektronesch Kommunikatiounsmëttel a frot bei ären Nopere no ob et hinne gutt geet a gitt hinnen d'Gefill net eleng gelooss ze sinn!!

MERCI!

Nätzlech Telefonsnummern:

Dir spiert lech iwwerfuert? Hei kritt Dir gehollef:

Hotline Gouvernement	8002 8080
SOS Détresse	45 45 45
Kanner- a Jugendtelefon	116 111
Elterentelefon	26 64 05 55
Croix Rouge – Riicht eraus <i>(häuslech Gewalt)</i>	2755 5800
Femmes en détresse	123 44
Senioren-Telefon	247 86 000
Club Senior Nordstad	26 81 37 43

Aktivitéite mat/fir Kanner : www.kannerdoheim.lu