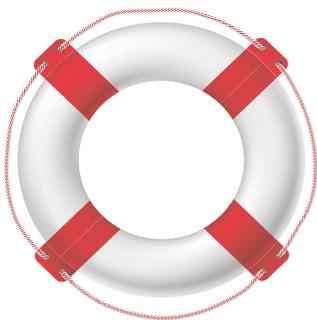


Chères familles,

La pandémie Corona a provoqué de nombreux bouleversements dans les familles. Vous vous voyez plus souvent, vous partagez un logement peut être étroit.

Nous avons quelques conseils à vous donner pour éviter que vous vous portiez sur les nerfs.

- Discutez dans votre cercle familial des règles devant être appliquées. Vous pouvez les mettre par écrit et par exemple les fixer sur le réfrigérateur. Ne définissez pas trop de règles, sinon cela ne fonctionnera pas.
- Tout le monde est plus nerveux que d'habitude. Soyez indulgent(e) et montrez à votre famille que vous l'aimez.
- Si vous remarquez que vous vous énervez, quittez la pièce pendant quelques minutes.
- Ne revenez que lorsque vous êtes plus calme.
- Si l'ambiance au sein de la famille devient de plus en plus mauvaise ou s'il y a plus de disputes, appelez le numéro de téléphone des familles (Familientelefon).



Vous pouvez joindre le service „Familientelefon“ tous les jours ouvrables de 12.00 à 17.00 heures sous le numéro: 0621 – 293 3939.