

Le Planning Familial reste à votre écoute en ces moments difficiles.

Nous sommes avec vous tout en veillant à votre sécurité et à celle de toutes les personnes qui vous entourent, afin d'éviter au mieux toute contamination.

Etre confiné.e, enfermé.e chez soi pendant des jours, seul.e, en couple, en famille, dans un espace souvent limité n'est pas facile.

Cet enfermement laisse souvent place à des angoisses, des peurs, des tensions, des disputes, beaucoup d'énerverment, de la tristesse, un sentiment de solitude.

Ne vous culpabilisez pas, ne vous découragez pas MAIS agissez. Ne restez pas seul.e, ne gardez pas tout cela au fond de vous et essayez d'en parler.

Notre équipe psychosociale reste au maximum à l'écoute de vos difficultés et de vos questions :

« Je me retrouve enceinte et je ne veux pas poursuivre la grossesse. Est-ce que je dois rester confinée, sans autre choix ? J'ai peur d'en parler et que l'on me juge. »

« Je suis perdue, je me retrouve face à une grossesse non prévue mais je ne sais pas quoi faire. Je le garde ou pas ? Est-ce que je peux en parler à quelqu'un.e ? »

« Je me sens coincé.e dans mon couple. Je ne le/la supporte plus. Je sens la tension qui monte et je ne sais pas quoi faire. Vais-je rester calme ? Est-ce que ce l'autre va devenir agressif/ve ? En mots, en gestes ? J'ai de plus en plus peur... »

« C'est insupportable, 24h sur 24h avec le/la partenaire, les enfants, les parents. Je me sens à bout, je vais péter un câble. Comment et sur qui ? Que faire ? »

« J'ai vécu un rapport sexuel non consenti, je me suis fait.e agressé.e sexuellement mais avec tout ce qui se passe, je dois me taire et rester chez moi. Je n'ose pas en parler à quelqu'un.e, Dois je me taire et mettre cela de côté ? »

« J'ai des idées noires, j'angoisse sur tout. Le monde et l'avenir me font peur, je me pose plein de questions. Je me sens seul.e et isolé.e. Je n'ai pas de contacts et personne ne se préoccupe de moi. Est-ce que cela va finir un jour ? »

« Mon/ma partenaire veut tout le temps du sexe. Il/elle est très nerveux/se et se fâche si je refuse. J'ai peur de dire non et que cela éclate. Dois-je accepter pour le moment ? »

Quelques situations parmi d'autres.

Vous ne devez pas rester seul.e avec toutes ces difficultés.

Il faut en parler : pour les évacuer, pour ne pas les laisser éclater, pour ne pas les laisser vous détruire.

Nous sommes là pour essayer de vous aider : pas de recette-miracle mais déjà en parler, mettre des mots sur ce qui est lourd à porter.

In diesen schweren Zeiten steht Ihnen das Planning Familial zur Seite.

Um bestmöglich weitere Ansteckungen zu vermeiden, sind wir für Sie da, wir achten auf Ihre Sicherheit und die Sicherheit der Menschen in Ihrem Umfeld.

Es ist nicht einfach, mit Ausgangsbeschränkungen zu leben, in einem Zuhause eingeschlossen zu sein, allein, als Paar, mit der Familie, oft auf beengtem Raum

Dieses eingeschlossen Sein bringt Unsicherheit hervor, Ängste, Spannungen, Streit, viel Aufregung, Trauer und das Gefühl der Einsamkeit.

Machen Sie sich keine Vorwürfe, verlieren Sie nicht den Mut, HANDELN SIE. Bleiben Sie nicht allein, verdrängen Sie nichts, versuchen Sie, darüber zu reden.

Unser psycho-soziales Team hört Ihren Fragen und Schwierigkeiten zu.

« Ich bin schwanger und möchte die Schwangerschaft nicht fortsetzen. Bleibe ich eingeschlossen ? Kann ich mit jemandem reden ? »

« Ich fühle mich verloren, ich bin ungewollt schwanger und weiss nicht, was ich tun soll. Behalte ich es oder nicht ? Kann ich mit jemandem reden ? »

« Ich bin in meiner Partnerschaft gefangen. Ich halte sie/ihn nicht mehr aus. Ich spüre die aufsteigenden Spannungen und weiss nicht, was ich tun soll. Wird der/die andere aggressiv ? Mit Worten, mit Taten ? Ich habe immer mehr Angst... »

« Ich halte es nicht aus, rund um die Uhr mit der/dem PartnerIn, den Kindern, den Eltern. Ich bin völlig fertig, ich flipp' noch aus. Wie und gegen wen ? Was soll ich tun ? »

« Ich hatte ungewollt Sex, ich habe einen sexuellen Übergriff erlebt, aber mit all dem, was gerade passiert, muss ich still sein und Zuhause bleiben. Ich traue mich nicht, darüber zu reden. Muss ich den Mund halten und es verdrängen ? »

« Ich habe negative Gedanken, alles beunruhigt mich. Die Welt und die Zukunft machen mir Angst, ich stelle mir viele Fragen. Ich fühle mich ganz allein. Ich habe keine Kontakte und Niemanden, der sich um mich kümmert. Wann hört das endlich auf ? »

« Mein.e PartnerIn will ständig Sex. Er/sie ist gereizt und wird böse, wenn ich mich weigere. Ich habe Angst, nein zu sagen und, dass es eskalieren könnte. Muss ich das aushalten ? »

Einige Situationen unter vielen.

Sie müssen mit diesen Schwierigkeiten nicht alleine bleiben.

Man muss darüber reden : um es zu beheben, es nicht aus dem Ruder laufen zu lassen, um nicht zugrunde zu gehen.

Wir sind da, wir versuchen, Ihnen zu helfen, ohne Wundermittel : so können Sie doch schon einmal darüber reden, in Worte fassen, was schwer zu tragen ist.

An dëser schwéierer Zäit ass de Planning Familial fir Iech do.

Mir sinn do fir Iech, a mir passen op Är Sécherheet an déi vun de Leit ronderëm Iech op, andeems mer all Ustiechung esou gutt et geet vermeiden.

Et ass net einfach mam Confinement ze liewen, agespaart doheem, eleng, zu zwee, mat der Famill, vläicht mat manner Plaz.

Des Situatioun kann zu Onsécherheet, Angscht, Spannungen, Roserei, Trauregkeet an dem Gefill eleng ze si féieren.

Fillt Iech net schëlleg, verléiert net de Mutt, maacht eppes. Bleift net eleng, verdrängt näischt, versicht driwwer ze schwätzen.

Eis psycho-sozial Ekipp huet een oppent Ouer fir Är Froen a Problemer

« Ech si schwanger an ech wëll d'Schwangerschaft net weiderféieren. Bleiwen ech agespaart ouni aner Wiel ? Kann ech mat engem schwätzen ? »

« Ech fille mech verluer, ech sinn ongewollt schwanger an ech weess net, wat soll ech maachen. Halen ech et oder net ? Kann ech mat engem schwätzen ? »

« Ech fille mech a menger Koppel gefaangen. Ech hunn hie/sie sat. Ech fillen déi Spannungen an ech weess net wat maachen. Geet den aneren aggressiv ? Mat Wieder, mat Akter ? Ech fäerten ëmmer méi... »

« Ech halen et bal net aus, de ganzen Dag mam Partner/in, mat de Kanner, den Elteren. Ech si fäerdeg, ech gi rosen. Wei a géint wien ? Wat soll ech maachen ? »

« Ech hat ongewollt Geschlechtsverkéier, ech hunn e sexuellen Iwwergrëff erlieft, mee mat all dem wat elo geschitt muss ech roueg sinn a doheem bleiwen. Ech fäerten eppes ze soen. Muss ech de Mond halen an dat op d'Säit leeën ? »

« Ech hunn negativ Gedanken, ech si beonrouegt. Ech fäerten d'Welt an d'Zukunft. Ech stelle mer vill Froen. Ech fille mech eleng. Ech hu keng Kontakter a kee këmmert sech ëm mech. Wéini ass Schluss domadder ? »

« Mäin Partner, meng Partnerin wëll andauernd erëm Sex. Hie/sie ass nervös a gött rose wann ech mech weigere. Ech fäerten nee ze soen an dat et eskaléiert. Muss ech dat aushalen ? »

Eng Situatioun vu villen.

Dir musst net eleng bleiwe mat dëse Problemer.

Et muss een driwwer schwätzen : fir se ze behiewen, fir dat se net d'Iwwerhand kréien, fir dat se Iech net futti maan.

Mer sinn do, mer versichen ze hëllef: et gött kee Wonnermëttel, mee einfach emol driwwer schwätzen, Wieder op dat setzen, wat schwéier ze erdroen ass.