

## „Fürenand in Baselland“



Fürenand in Baselland!  
\*  
Trotz Abstand  
\*  
*Zunenander luege*  
Bruche dini Nochbere öpis, oder e alte Fründ?  
Schön, wenn niemerds vergässe goht.  
\*  
*Mitenander rede*  
Vo wäm hesch scho lang nüt me ghört?  
E Telefon oder e «Hallo wie goht's dr?» - das tuet allne guet.  
\*  
*Enander überrasche*  
Das isch doch schön, wenn me öperem ganz unerwartet e Freud cha  
mache.  
\*  
Leit die Botschaft doch grad witter  
und uf **fürenand.baselland.ch** findsch Tipps und ganz viel  
Unterstützigsangebot.

Auf der Seite [fürenand.baselland.ch](https://www.fürenand.baselland.ch) findest Du Ideen und Tipps, wie du in Kontakt mit anderen bleiben kannst, Dir und anderen etwas Gutes tun kannst und Deine psychische Gesundheit stärken kannst.

Wenn Du dich traurig oder einsam fühlst, gib Dir einen Ruck und kontaktier jemanden aus dem Freundes- oder Familienkreis oder am Arbeitsplatz. Und wenn Du niemanden hast, der Dir zuhören würde, wende Dich an eine Selbsthilfegruppe oder eine psychologische Beratung.

Die folgenden telefonischen Hilfsangebote sind **anonym** und **kostenlos\***. Gespräche entlasten und können Dir Kraft geben. Es ist ein Zeichen von Stärke, seine Grenzen zu erkennen und sich zur Lösung eines Problems Hilfe zu holen – im Freundeskreis oder eben professionell.

\* Anrufe bei Telefon 143 kosten unabhängig von der Gesprächsdauer lediglich 20 Rappen (Festnetz) und 20 bis 70 Rappen (Mobilnetz) bzw. 70 Rappen aus öffentlichen Telefonkabinen.

**143** Hilfe für Erwachsene

**147** Hilfe für Kinder und Jugendliche

**061 552 56 48** Corona Hilfetelefon für Personen mit Schwierigkeiten infolge Isolation und Quarantäne

**App «Wie geht es Dir?»**

<https://www.wie-gehts-dir.ch>

