



Möchtest du wissen, was wir herausgefunden haben?



Hallo !

Hier sind wir wieder - die Forscherinnen und Forscher von der Uni Luxemburg!

Erinnerst du dich vielleicht noch an die **HERO-Forschung**, die wir letztes Jahr gemacht haben? Vielleicht hast du sogar selbst mitgemacht. Wir haben Jugendliche, die in Heimen leben, in **ganz Luxemburg** gefragt, wie es ihnen geht, was sie denken und machen.

Wir haben uns jetzt alle Antworten angeschaut.

Möchtest du wissen, was wir herausgefunden haben?



wir haben herausgefunden

Wir haben herausgefunden, dass **viele von euch schwierige Sachen erleben und sich nicht immer gut fühlen. Es ist okay, so zu fühlen, wie du fühlst!** Manchmal fühlt man sich ängstlich oder nervös und das ist normal.

Deine Gefühle hängen wie eine Kette mit deinen Gedanken und dem, was du machst, zusammen.



GEDANKEN

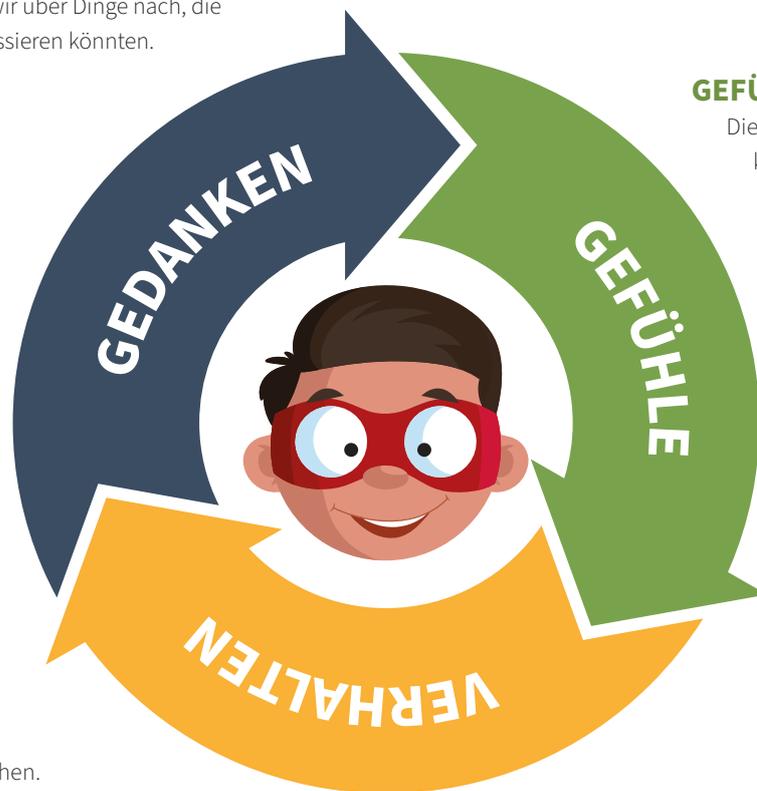
Unsere Gedanken sind wie kleine Nachrichten im Kopf. Manchmal denken wir über Dinge nach, die passiert sind oder die passieren könnten.

GEFÜHLE

Die Gedanken, die wir haben, können bestimmte Gefühle auslösen. Zum Beispiel können schöne Gedanken uns glücklich machen. Nicht so schöne Gedanken machen uns vielleicht traurig oder ängstlich.

VERHALTEN

Unsere Gefühle können dazu führen, dass wir uns auf eine bestimmte Art und Weise benehmen. Wenn wir glücklich sind, möchten wir vielleicht etwas unternehmen oder lachen. Wenn wir traurig sind, wollen wir vielleicht allein sein und uns zurückziehen.



Es ist **wichtig** zu wissen, **dass Gedanken, Gefühle und Verhalten** miteinander verbunden sind. Wenn wir positive Gedanken haben, fühlen wir uns oft besser und unser Verhalten wird auch positiver sein. Aber manchmal haben wir auch negative Gedanken und das ist okay.

Es ist **wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen, dem du vertraust**, wenn du dich nicht gut fühlst, besonders wenn deine Gefühle dich daran hindern, Dinge wie sonst zu machen. Manchmal brauchen wir Hilfe von anderen, um unsere Gedanken zu verstehen und uns besser zu fühlen.





wir haben auch herausgefunden

Wir haben auch herausgefunden, dass eure **Gefühle oft mit Dingen zusammenhängen, die um euch herum passieren**. Zum Beispiel macht **Stress in der Schule** euch oft **Sorgen**.

Manchmal ist es schwierig in der Schule und es fühlt sich nicht gut an, wenn man zu viel Stress hat. Wenn es dir in der Schule mal zu viel wird, kannst du immer mit jemandem sprechen, **dem du vertraust**. Das kann eine Lehrerin, ein Lehrer, eine Erzieherin oder eine Freundin oder ein Freund sein. Wenn du schon ins Lycée gehst, kannst du auch beim SePAS vorbeischaun, wenn du Hilfe brauchst. Es gibt auch eine Telefonnummer speziell für Kinder und Jugendliche, die heißt „Kanner-Jugendtelefon“. Du kannst dort anrufen und mit einem Erwachsenen sprechen, ohne deinen Namen zu sagen. Die Nummer ist 116 111.

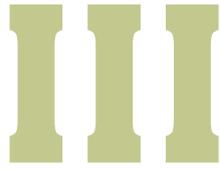
Dort wird dir zugehört und niemand wird erfahren, dass du angerufen hast.



Denk daran, du bist nicht allein!

Es gibt viele Leute um dich herum, die für dich da sind und dir helfen können.





wir haben auch noch herausgefunden

Wir haben noch etwas Wichtiges herausgefunden: **Es tut euch gut**, wenn **Erwachsene euch zuhören** und ihr bei Entscheidungen **mitreden könnt**, vor allem, wenn es um euch geht.

Du darfst sagen, was du denkst und wie du dich fühlst. Du und die Erwachsenen seid wie ein Team, bei dem jeder eine Stimme hat und zusammenarbeitet.



Wenn du mehr über **Mitbestimmung** und die **Kinderrechte** wissen willst, schau einfach mal **auf dieser Webseite vorbei**.

zum Schluss

Wir haben noch eine aufregende Neuigkeit für dich!

Wir arbeiten gerade an einem neuen spannenden Forschungsprojekt, das heißt CHAMP!

Wir wollen Kinder und Jugendliche wie dich wieder mit einbeziehen. Bald werden wir dir schreiben und dich dazu einladen, **bei CHAMP mitzumachen**.

Wir suchen aber auch jetzt schon Kinder und Jugendliche, die uns bei CHAMP helfen und ihre Meinung zu unseren Ideen sagen möchten. Wenn du uns helfen willst, schreib uns einfach eine E-Mail. Wir freuen uns darauf, mit dir zusammen zu forschen und deine Gedanken zu hören!

Sende eine E-mail an: champer@uni.lu

Wir freuen uns sehr darauf, von dir zu hören!

