

MENTAL HEALTH WEEK







DAY 1: MONDAY 3.3.2025

	WHITE TIGERS	TRAUERWEE	POLICE	VERONIQUE KINNEN	OPTIOUN FILM	IDDER BOUKHCHA
TITEL	Trau dech, an schwätz d'Thema Mobbing un!	Trau dech an schwätz d'Trauer un!	Trau dech an stéih fir dech an!	Trau dech virun aneren ze schwätzen an ze presentéieren!	Filmsequenzen zur Mental Health	Trau dech an schwätz et un!
DESCRIPTIF	Wat as Mobbing? Wéi fillt een sech wann een Affer vun Mobbingssituatiounen as? Wat kann een maachen?	Wat as Trauer? Thema Verlost an praktesch Tools wéi een reagéieren an verschaffen kann	Wat as Deeskalatioun? An wat as Selbstbehauptung? Virwat brauch ech daat iwerhaupt an wouopper soll ech oppassen? Op des an vill aner Froen huet den Claude Kirsch praktesch Tipps an e besseren Theorie!	Mat klengen Scènes oder enger Präsentatioun vun sech selwer sech trauen eng Stemm ze hun an déi ze notzen! Ugepasst un äer Zäitdisponibilitäten kennen mir an 1-2 Unitéiten zesummen dorunner schaffen!	Mat kuerzen Filmsequenzen analyséieren mir d'Duerstellung vun der Mentaler Gesondheet am Film	Témoignage wann eng grave Krankheet een am jonken Alter iwwerrascht, wat sech fir een ännert an wéi een domadder ëmgeet! Wat huet esou en Diagnostik fir Konsequenzen op den Bien-être an wat kann dem Betreffenden hëllefen? Trau dech an schwätz et un, stell deng Froen an diskutéier mat!

U1 7H55-8H45	/	/	/	/	/	
U2 8H45-9H35	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	/	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	/	
U3 9H55-10H45	Atelier 2: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 2: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 2: 100min/all Klassen/lëtz	Atelier 2: 100min/all Klassen/lëtz	/	
U4 10H45-11H35	Atelier 3: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 3: 50min/all Klassen/lëtz			/	
U7 13H23-14H13	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	/	Atelier 2: 100min/all Klassen/lëtz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	/	Atelier 1: 50min/classes supérieures/lëtz
U8 14H25-15H15	/	/		/	Atelier 2: 50min/classes supérieures/lëtz	Atelier 2: 50min/classes supérieures/lëtz
U9 15H15-16H05	/	/	/	/		

MENTAL HEALTH WEEK

DAY 2: TUESDAY 4.3.2025

	HERMES LINDA	SePAS	POLICE	SePAS	INTERNAT DU NORD	JUGEND-BUREAU	IMPULS	CePAS	CePAS
TITEL	Trau dech an probéier selwer Yoga mat Klangschuelen aus!	Stressless	Trau dech an stéih fir dech an!	Trau dech a kuk no dir!	Feel Real with the Feel Wheel	Easy du selwer sinn!	With or Without? Your life, Your Choice!	Santé mentale : on en parle ?	Boussole Émotionnelle : Apprendre à se Réguler
DESCRIPTIF	Wéi kéint eng Yoga-Aktivitéit mat Kanner ausgesin? Kann een daat och an aneren Aarbechtssituatiounen fiirschloen?	En Entspannungs-Atelier fir d'Bewosstsinn vum eegene Kierper an den emotionalen Erlebnissen ze fördern. D'Zil ass et, duerch e bessert Verständnis vun den eegene Besoinen dat seilescht an kierperlescht Wuelbefannen ze stärken.	Wat as Deeskalatioun? A wat as Selbstbehaaptung? Virwat brauch ech daat iwerhaupt an wouopper soll ech oppassen? Op des an vill aner Froen huet den Claude Kirsch praktesch Tipps an e besse Theorie!	E flotten Austausch mat prakteschen Tips zum Thema "Selbstfürsorge". Wat ass dat iwwerhaupt? Virwat ass et wichteg? An wéieng Strategien ginn et?	Emotiounen kennen, ennerscheeden an erkennen. Waat ass daat waat ech fillen? Unhand vum Gefillsrad an verschiddenen Emotionsdarstellungen Bewosstsain zum Thema Emotiounen obbauen. Mentalt Gleichgewicht an egen Ressourcen kennen an aktiveieren.	Trau dech du selwer ze sinn. Dat ass net ëmmer sou easy. Wien sinn ech? Wat mécht mech aus? An dësem Atelier setze mer eis op eng spilleresch a kreativ Manéier mat der eegener Identitéit auserneen. Mir kuke wat eis staark mécht, firwat och Feeler ok sinn, an wéi mir eis traue kënnen, eise Wee ze goen. Atelier 1 an 2 eenzel an zesummen buchbar!	Sensibiliser au cycle de la dépendance et permettre d'identifier les effets positifs et négatifs de la consommation de cannabis et/ou d'alcool.	Informen sur la santé mentale et les troubles psychiques, d'apprendre à détecter les signes de détresse, que ce soit chez soi ou chez autrui, et de développer des compétences d'écoute et de communication	Découvrir et apprendre à réguler les émotions grâce à des outils concrets, des exercices pratiques et des mises en situation, pour favoriser un équilibre émotionnel harmonieux
U1 7H55-8H45	/	/	/	/	Atelier 1: 	/	/	/	/
U2 8H45-9H35	/	/	/	Atelier 1: 	Atelier 2: 50min/classes inférieures/lëtz	/	/	/	/
U3 9H55-10H45	/	/	Atelier 1: 	Atelier 2: 50min/classes supérieures/lëtz	/	Atelier 1: 	Atelier 1: 100min/5 ^e ,4 ^e ,3 ^e /lëtz	Atelier 1: 50min/all Klassen/franc	Atelier 1: 50min/all Klassen/franc
U4 10H45 - 12H00	Atelier 1: 50min/DP1,2,3E D,DP1C,DC2IC,C C2SF/lëtz	Atelier 1: 	Atelier 1: 	/	/	Atelier 2: 50min/all Klassen/lëtz (info: kreativ sinn mat Performing Arts)	/	Atelier 2: 50min/all Klassen/franc	Atelier 2: 50min/all Klassen/franc

MENTAL HEALTH WEEK

DAY 3: WEDNESDAY 5.3.2025

FOIRE

	Eine Welt für alle	Schülercomité	Die Wissenschaft der Emotionen: Wie Gefühle funktionieren	Kanner-Jugendtelefon (KJT)	Péitrusshaus
DESCRIPTIF	Neurodivergenz: All Mënsch erliewt d'Welt op seng eege Manéier. Wa mir openeen oppassen, profitéiere mir all.	De Schülercomité offréiert en Informatiounsstand wou d'Schüler kennen froen stellen.	<p>Prof. Dr. Pascale Engel de Abreu, Socio-emotional and Cognitive Development Group, University of Luxembourg</p> <p>Hast du dich schon einmal gefragt, was in deinem Gehirn passiert, wenn du starke Emotionen fühlst? An unserem Stand tauchst du ein in die spannende Welt der Emotionsforschung: Erfahre, wie Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an der Universität Luxemburg mentale Gesundheit und Emotionen untersuchen, und entdecke, was in deinem Gehirn passiert, wenn du starke Gefühle hast.</p> <p>Wir stellen dir auch CHAMP vor – ein großes Forschungsprojekt zur mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Luxemburg. Vielleicht kannst sogar du Teil dieses Projekts werden! Komm vorbei und entdecke, wie wir mentale Gesundheit besser verstehen und erforschen – ein Blick hinter die Kulissen der Wissenschaft wartet auf dich!</p>	Kanner-Jugendtelefon ass e Berodungsdéngscht fir Kanner an Jugendlecher. D'Berodung fënnt iwver Telefon, online oder Chat statt. Kanner an Jugendlecher kënnen sech anonym, vertraulich a gratis mat hiren Froen a Suergen un den Kanner-Jugendtelefon wenden.	<p>Das Péitrusshaus ist eine Not- und Kriseneinrichtung für Jugendliche im Alter von 12 bis 21 Jahren. Die Zusammenarbeit ist kostenlos und findet in einem freiwilligen Rahmen statt.</p> <p>Die Einrichtung ist 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet.</p>










	WHITE TIGERS	BeeSecure	Oxygène (Femmes en détresses)	Haus 13	Les bienfaits de l'hippothérapie
DESCRIPTIF	Wat as Mobbing? Wéi fillt een sech wann een Affer vun Mobbingssituatiounen as? Wat kann een maachen?	BeeSecure huet zum Zil, d'Ëffentlechkeet fir e verantwortungsbewossten a séchere Gebrauch vun digitaler Technologie ze sensibiliséieren, besonnesch Kanner, Jugendlech an hiert Ëmfeld.	Oxygène huet zum Zil, Fraen, hire Kanner an jonke Meedercher Schutz géint Gewalt ze bidden, andeems si Haiser fir Fraen a Meedercher an Nout souwéi Informatiouns- a Berodungszentren ubidden.	De psychologiesche Berodungsdéngscht bitt psychologiesch an psychotherapeutesch Ënnerstëtzung fir Kanner, Jugendlecher a jonk Erwuessener bis 27 Joer un.	Céline Braconnier ass Psychologin forméiert an der Hippotherapie. Si setzt Pæerd als therapeutesch Ënnerstëtzung an, fir Mënschen an hirem Wuelbefannen ze stärken.

	Planning Familial	Jugendbureau	Impuls	Seng eege Kreativitéit an Stärkt entdecken
DESCRIPTIF	Eng besser sexuell, reproductiv an affektiv Gesondheet, als fundamental Recht vir jiddereen.	Das Jugendbureau Éislek ist der Ansicht, dass Jugendliche politisches Interesse und gesellschaftliches Bewusstsein nur entwickeln können, wenn sie eine Verbindung zwischen ihrem Alltag und den politischen Themen, die sie betreffen, haben.	Impuls bietet Jugendlichen Hilfe an, wenn sie mit dem Konsum von legalen und illegalen Substanzen auffällig geworden sind.	Kreativitéit als dreiwend Kraaft sech selwer ze entfalten an ze entwéckelen.

MENTAL HEALTH WEEK

DAY 4: THURSDAY 6.3.2025







	DAN MAJERUS	KATRIEN DE BOND	SePAS	SePAS	BEESECURE	BEESECURE	JUGENDBUREAU
TITEL	Trau dech an reagier!	De Schoulhond Yabu	Trau dech an Zentangle!	Trau dech a kuk no dir!	Check-your-facts	Lost In Data	Easy du selwer sinn!
DESCRIPTIF	Selbstbehauptung: Wéi positionéieren ech mech an méi kriddelegen Situatiounen wou ech staark well bleiwen? Ganz praktesch spillen mir puer Situatiounen duerch an kuken wéi een réageieren kann.	De Mupp an der Schoul, virwat hëlleft dat an wat as wichteg ze wëssen? Kuerzen Theorieinput an Erfahrungen zum pädagogeschen Effekt vum léiwen 4-Beener an der Klass.	Muster, Linnen, Kreesser, e Schwarzen Bic an e Blaate Pabeier: méi brauch et nek fiir roofzekommen, sech en Moment gönne wou den Fokus nek op Schoul a Stress läit! Trau dech an test et selwer!	E flotten Austausch mat prakteschen Tips zum Thema "Selbstfürsorge". Wat ass dat iwwerhaupt? Virwat ass et wichteg? An wéieng Strategien ginn et?	Was ist Desinformation? Wie prüfe ich Infos im Internet? Durch Aktivitäten lernen Schüler, kritisch zu denken und verantwortungsvoll mit sozialen Medien umzugehen.	Anhand realitätsnaher Szenarien analysieren sie Smartphone-Apps, unsichtbare Datensammlungen und den Einfluss von KI. So lernen sie, ihre Privatsphäre besser zu schützen und bewusster mit digitalen Spuren umzugehen.	Trau dech du selwer ze sinn. Dat ass net ëmmer sou easy. Wien sinn ech? Wat mécht mech aus? An dësem Atelier setze mer eis op eng spilleresch a kreativ Manéier mat der eegener Identitéit auserneen. Mir kuke wat eis staark mécht, firwat och Feeler ok sinn, an wéi mir eis traue kënnen, eise Wee ze goen. Atelier 1 an 2 eenzel an zesammen buchbar!

U1 7H55-8H45	Atelier 1: 50min/6 ^e /lätz 	/	/	/	Atelier 1:	Atelier 1: 50min/6 ^e /lätz 	/
U2 8H45-9H35	Atelier 2: 50min/6 ^e /lätz 	/	Atelier 2: 50min/6 ^e /lätz 	Atelier 1: 50min/classes inférieures/lätz	90min/6 ^e an 5 ^e /lätz	Atelier 2: 50min/classes supérieures/lätz 	/
U3 9H55-10H45	Atelier 3: 50min/all Klassen/lätz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lätz 	Atelier 2: 50min/all Klassen/lätz	Atelier 2: 50min/classes supérieures/lätz	Atelier 2: 90min/6 ^e an 5 ^e /lätz	Atelier 2: 90min/classes supérieures/lätz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lätz (info: Perséinlech Ausernanersetzung mat Identitéit)
U4 10H45-12H00	Atelier 4: 50min/all Klassen/lätz 	Atelier 2: 50min/all Klassen/lätz 	Atelier 3: 50min/all Klassen/lätz 	/			Atelier 2: 50min/all Klassen/lätz (info: kreativ sinn mat Performing Arts)

MENTAL HEALTH WEEK

DAY 5: FRIDAY 7.3.2025

	2GCG	DAN MAJERUS	LA MAIN TENDUE	PRO FAMILIA	VERONIQUE KINNEN	OXYGENE, FEMMES EN DETRESSE	WHITE TIGERS	PLANNING FAMILIAL	JUGENDBUREAU
TITEL	Trau dech!	Trau dech an reagéier!	Trau dech an schwätz d'Thema Mental Gesondheet un	Comprendre et prendre soin de l'estime de soi	Trau dech virun aneren ze schwätzen an ze presentéieren!	Trau dech: Seng Grenzen kennen an setzen léieren!	Trau dech, an schwätz d'Thema Mobbing un!	Education sexuelle et affective	Easy du selwer sinn!
DESCRIPTIF	Mat Hëllef vun kuerzen selwergedréint en Videosequenzen zum Thema Mobbing, Boulimie oder Depressioun an interessanten Workshops zum jeweiligen Film, bréngen eech d'Schüler vun der 2GCG des sensible Themen mam néidege Fingerspëtzege fill méi no!	Selbstbehauptung: Wéi positionéieren ech mech an méi kriddlegen Situatiounen wou ech staark well bleiwen? Ganz praktesch spillen mir puer Situatiounen duerch an kuken wéi een réageieren kann.	Wat as Mental Health iwerhaapt? Wat kann een maachen wann et engem mol nek esou gudd geet?	Les composantes de l'Estime de soi Affirmation de soi et langage non-verbal La communication non-violente (CNV) comme outil Fausses bonnes idées pour protéger l'Estime de soi Comment renforcer l'Estime de soi	Mat klengen Scènes oder enger Präsentatioun vun sech selwer sech traumen eng Stemm ze hun an déi ze notzen! Ugepasst un äer Zäitdisponibilitäten kennen mir an 1-2 Unitéiten zesummen dorunner schaffen!	Kennen ech meng eegen Grenzen iwerhaapt? Virwat as et esou wichtig déi ze kennen an déi ze setzen? An wéi geet daat?	Wat as Mobbing? Wéi fillt een sech wann een Affer vun Mobbingsituatiounen as? Wat kann een maachen?	Angepasst an den Alters- und Entwicklungsstand der Schüler*innen, werden verschiedene Themen rund um die Oberbegriffe Pubertät und Sexualität aufgegriffen. (z.B. körperliche Veränderungen, Verhütung, Beziehungen, Emotionen oder Konsens)	Trau dech du selwer ze sinn. Dat ass net ëmmer sou easy. Wien sinn ech? Wat mécht mech aus? An deem Atelier setze mer eis op eng spilleresch a kreativ Manéier mat der eegener Identitéit ausernee. Mir kuke wat eis staark mécht, firwat och Feeler ok sinn, an wéi mir eis traumen kënnen, eise Wee ze goen. Atelier 1 an 2 eenzel an zesummen buchbar!

U1 7H55-8H45	/	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz an fr	Atelier 1: 100min/6 ^e , 5 ^e , 4 ^e / fr	/	Atelier 1: 100min/all Klassen außer 7e/lëtz	/	Atelier 1: 100min/6 ^e an 5 ^e /lëtz	/
U2 8H45-9H35	/	Atelier 2: 	Atelier 2: 50min/all Klassen/lëtz an fr	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz an fr	/	/	/
U3 9H55-10H45	/	Atelier 3: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 3: 	Atelier 2: 100min/6 ^e , 5 ^e , 4 ^e / fr	Atelier 2: 100min/all Klassen/lëtz	Atelier 2: 100min/all Klassen außer 7e/lëtz	Atelier 2: 50min/all Klassen/lëtz an fr	Atelier 2: 100min/6 ^e an 5 ^e /lëtz	Atelier 1: 50min/all Klassen/lëtz (info: Perséinlech Ausernanersetzung mat Identitéit)
U4 10H45-11H35	/	Atelier 4: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 4: 50min/all Klassen/lëtz an fr	Atelier 2: 100min/6 ^e , 5 ^e , 4 ^e / fr	Atelier 2: 100min/all Klassen/lëtz	Atelier 2: 100min/all Klassen außer 7e/lëtz	Atelier 2: 	Atelier 2: 100min/6 ^e an 5 ^e /lëtz	Atelier 2: 50min/all Klassen/lëtz (info: kreativ sinn mat Performing Arts)
U7 13H23-14H13	Atelier 1: 50min/classes supérieures/lëtz	Atelier 5: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 5: 	/	Atelier 3: 50min/all Klassen/lëtz	/	Atelier 4: 50min/all Klassen/lëtz an fr	/	/
U8 14H25-15H15	Atelier 2: 50min/classes supérieures/lëtz	Atelier 6: 50min/all Klassen/lëtz	Atelier 6: 50min/all Klassen/lëtz an fr	/	/	/	/	/	/
U9 15H15-16H05	Atelier 3: 50min/classes supérieures/lëtz	Atelier 7: 	Atelier 7: 	/	/	/	/	/	/