



# WOCHE DER MENTALEN GESUNDHEIT

VOM 7. BIS 20. OKTOBER 2024

Photo © Ligue-Campagne-Semaines-Santé-Mental-2024



Gemeng  
NIDDERAANWEN





## NÜTZLICHE TELEFONNUMMERN

### Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale

1, Dernier Sol  
L-2543 Bonnevoie  
Tel: 49 30 29

### Centre d'Information et de Prévention

1, Dernier Sol  
L-2543 Bonnevoie  
Tel: 45 55 33  
info@prevention.lu

### CNAPA (Centre National de Prévention des Addictions) - Suchtprävention

99, rue Andethana  
L-6970 Hostert  
Tel. 49 77 77 - 1

### SOS Détresse

Tel: 45 45 45  
www.454545.lu  
info@sosdetresse.lu

**7/7 11:00-23:00**

Freitag und Samstag  
von 23:00 bis 3:00 Uhr

### Kinder- und Jugendtelefon

Tel: 11 61 11  
www.kjt.lu

### Elterntelefon

Tel: 26 64 05 55  
www.kjt.lu

### Solima-Solidarité Jeunes

Tel: 490 420 -10  
www.solima.lu  
contact@s-j.lu

## WOCHEN DER MENTALEN GESUNDHEIT

VOM 7. BIS 20. OKTOBER 2024

Das Schöffenkollégium der Gemeinde Niederaanven organisiert in Zusammenarbeit mit der Sozialkommission, der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale a.s.b.l., dem Centre National de Prévention des Addictions (CNAPA), Mathëllef a.s.b.l., dem Jugendhaus Nidderaanwen, der Fondation Cancer, Quai 57, Frau Mary Faltz und dem CNA, mehrere Aktivitäten rund um das Thema „Mentale Gesundheit – Jugendliche unterstützen, die Zukunft gestalten“. Die Themenwochen sind eine Veranstaltung von nationaler Bedeutung, mit dem Ziel das Bewusstsein für psychische Störungen zu schärfen und die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu bekämpfen.

### DIE WOCHEN DER MENTALEN GESUNDHEIT

Luxemburg engagiert sich für die mentale Gesundheit! Dies ist das Leitmotiv der Wochen der mentalen Gesundheit, die seit 2018 alle zwei Jahre von der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (D'Ligue) und ihrem Centre d'Information et de Prévention organisiert wird.

Für die 4. Ausgabe liegt der Fokus auf der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, unter dem Motto:

**„Jugendliche unterstützen, die Zukunft stärken“**

Die 4. Ausgabe zielt darauf hin:

- Kinder, Jugendliche und ihr Umfeld für mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen zu sensibilisieren.
- das Bewusstsein der Bevölkerung für die Bedeutung einer gesunden Entwicklung von klein auf und für die Aufrechterhaltung eines psychischen Gleichgewichts während des gesamten Lebens zu schärfen.
- die Vernetzung und Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren zu fördern und zu stärken.

Studien zufolge weisen etwa 17% der Jugendlichen im Alter von 10 bis 24 Jahren mindestens eine psychische Störung auf. Die Hälfte der mentalen Erkrankungen tritt vor dem 18. Lebensjahr auf, drei Viertel vor dem 34. Wenn psychische Störungen im jungen Alter auftreten, und vernachlässigt werden, kann es zu Auswirkungen auf die Ausbildung, den Einstieg ins Berufsleben und die Fähigkeit, wichtige soziale Beziehungen aufzubauen führen. Darüber hinaus können sie zum Konsum von Substanzen wie Alkohol oder anderen Stoffen als Strategie zur Linderung von Leiden führen und später Suchtprobleme verursachen. Da diese Störungen das gesamte Leben erheblich beeinträchtigen können, ist es von entscheidender Bedeutung, dass sie so früh wie möglich erkannt werden und dass eine angemessene Unterstützung und Betreuung eingeleitet werden kann.

Nur wenn sich junge Menschen von klein auf ihrer mentalen Gesundheit bewusst sind und sich um sich kümmern, können sie gute Beziehungen zu ihren Freunden und Verwandten aufbauen, sich selbst kennenlernen, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl entwickeln und ihre eigene Persönlichkeit entfalten.

Alle Aktivitäten, die während der Wochen der mentalen Gesundheit organisiert werden, sind auf folgender Internetseite aufgeführt, um allen die Möglichkeit zu geben, daran teilzunehmen:

**www.semainesamentale.lu**



## PROGRAMM

**Montag, den 7. Oktober 2024 von 15:00 bis 19:00 Uhr (Parking Raiffeisen Bank Senningen)**

Sensibilisierungskampagne auf dem Nidderaanwener Markt.

**Dienstag, den 8. Oktober 2024 im Centre Polyvalent „A Schommesch“ in Oberanven**

### Vortragsabend

- 18:30 Ansprache von TERNES Fréd, Bürgermeister der Gemeinde Niederanven und von MISCHO Marc, Direktor CNAPA  
Vortrag über Cannabis von Herrn BOTH Luc (CNAPA)
- 19:00 Konferenz von Quai 57 arcus a.s.b.l.  
Thema: Prävention des fötalen Alkoholsyndroms
- 19:30 Konferenz der Stiftung „Fondation Cancer“  
Thema: Wie kann man das Thema Rauchen bei Jugendlichen ansprechen?
- 20:00 Diskussionsrunde
- 20:30 Umtrunk (nicht-alkoholische Getränke) angeboten von der Gemeinde Niederanven

**Anmeldungen bis spätestens den 1. Oktober 2024 bei**

**DARIO Roberta, Tel: 341134-35, E-mail: roberta.dario@niederanven.lu**

**Dienstag, den 8. Oktober 2024, Freitag, den 11. Oktober 2024 und Dienstag, den 15. Oktober 2024 von 16:00 bis 18:00 Uhr im Jugendhaus Niederanven**

### Poetry Workshop

Geïsskan Kollektiv : Lernen, Gedichte zu verfassen und vorzutragen  
Wenn Sie möchten, haben Sie die Möglichkeit, Ihr Gedicht „live“ beim Abschlussabend, der am Freitag, den 18. Oktober 2024 ab 20:00 Uhr im Centre Polyvalent „A Schommesch“ stattfindet, vorzutragen.

**Mittwoch, den 9. Oktober 2024 und Donnerstag, den 10. Oktober 2024**

### Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit

von 9:00 bis 16:00 Uhr im Centre Polyvalent „A Schommesch“ in Oberanven  
Mittagspause 12:00 bis 13:00 Uhr. Das Mittagessen wird von der Gemeinde Niederanven während beiden Tagen bereitgestellt.  
Kursleiter: Sacha BACHIM, Psychologe (CNAPA)  
Kursprache: Luxemburgisch  
Der Kurs ist auf 20 Personen begrenzt. Die Einwohner der Gemeinde Niederanven haben Vorrang.  
**Anmeldungen bis spätestens den 1. Oktober 2024 bei**  
**DARIO Roberta, Tel: 341134-35, E-mail: roberta.dario@niederanven.lu**

**Samstag, den 12. Oktober 2024 im Centre Culturel in Mendsdorf (8, rue de l'Eglise, L-6933 MENDSDORF)**

### „ZESUMMEN AM DUERF“ Konferenz Psychische Gesundheit und Beratungsdienste

- 10:00 Begrüßung
- 10:20 - 12:00 Konferenzen über Psychische Gesundheit und Beratungsdienste  
Referenten: Sacha BACHIM (CNAPA), Tania DAUBENFELD, Joé FEIDT (T.A.C.S. asbl)  
Marc BRESSLER (Psychotherapeut bei ZEV), Maxime HANSEN (Psychologe ZithaUnit asbl)  
Umtrunk angeboten von der Gemeinde Betzdorf.

**Dienstag, den 15. Oktober 2024 von 18:00 bis 21:30 Uhr im Centre Polyvalent „A Schommesch“ in Oberanven**

### Vorführung des Films „It's Kind of a Funny Story“ (Regie: Anna Boden und Ryan Fleck) in Zusammenarbeit mit Mathëllef asbl, CNAPA und CNA.

- 18:00 Begrüßung von Herrn DURA Laurent (Mitglied der Sozialkommission)  
Umtrunk, angeboten von der Gemeinde Niederanven.
- 19:00 Vorführung des Films „It's Kind of a Funny Story“ mit anschließender Debatte

**Anmeldungen bis spätestens den 7. Oktober 2024 bei**

**DARIO Roberta, Tel: 341134-35, E-mail: roberta.dario@niederanven.lu**

**Mittwoch, den 16. Oktober 2024 um 19:00 Uhr im Centre Polyvalent „A Schommesch“ in Oberanven**

### Konferenz-Debatte zum Thema „Gewalt gegen Kinder“ Referentin: Dr. FALTZ Mary

„Psychische, physische und sexuelle Gewalt und ihre Folgen“  
**Anmeldungen bis spätestens den 7. Oktober 2024 bei**  
**DARIO Roberta, Tel: 341134-35, E-mail: roberta.dario@niederanven.lu**

**Donnerstag, den 17. Oktober 2024 von 17:00 bis 18:00 Uhr (Jugendhaus Niederanven)**

### Lauftreff (gegen den Stress, für dein Wohlbefinden...)

4 oder 8 Kilometer  
Start vor dem Jugendhaus Niederanven

**Samstag, den 19. Oktober 2024 von 15:00 bis 18:00 Uhr im Jugendhaus Niederanven**

### Self-Care Day

Beginn mit einigen YOGA-Sitzungen mit Lola, gefolgt von einer entspannenden Gesichtsmaske.  
Snacks stehen zur Verfügung.

**Freitag, den 18. Oktober 2024 ab 19:00 Uhr im Centre Polyvalent „A Schommesch“ in Oberanven**

### Abschlussabend der Wochen der Mentalen Gesundheit mit einem kommentierten Konzert in Zusammenarbeit mit dem Verein „Artists for Mental Health asbl“.

Künstler: Geïsskan Kollektiv, Maz Univerze, Tali und Chaild  
Für Getränke und Essen ist gesorgt.

## CANNABIS – EIN TABU, DAS GEBROCHEN WERDEN MUSS

Über kaum eine andere psychoaktive Substanz wird kontroverser diskutiert als über Cannabis. Cannabis wird von vielen als „Heilkraut“ bezeichnet und von genau so vielen als „Teufelskraut“... eine neutrale Herangehensweise an die Thematik ist selten. In der heutigen Gesellschaft ist das Thema Cannabis aber öfters sogar noch ein vermiedenes Thema. Obwohl seine medizinischen und möglicherweise sogar gesellschaftlichen/persönlichen Vorteile zunehmend anerkannt werden, bleibt Cannabis ein Tabuthema, das viele Menschen lieber vermeiden. Aber warum ist das so?

**Stigma und historische Vorurteile:** Ein Grund für das anhaltende Tabu um Cannabis sind die langjährigen Stigmata und Vorurteile, die mit der Pflanze verbunden sind. Seit Jahrzehnten wird Cannabis mit Drogenmissbrauch, Kriminalität und einem destruktiven Lebensstil assoziiert. Diese stereotype Darstellung hat dazu geführt, dass viele Menschen Cannabis automatisch als etwas Negatives betrachten, ohne sich mit den tatsächlichen Fakten auseinanderzusetzen.

**Das Dornröschen Dilemma:** Jeder kennt das Märchen von Dornröschen. Ein Königspaar bekam nach langem Warten das ersehnte Kind. Zum Fest wurden zwölf Feen eingeladen, um das Mädchen zu segnen, eine dreizehnte Fee übergang man, da für sie kein Goldteller mehr da war. Diese platzte dann herein und verfluchte Dornröschen zum Tod durch einen Stich mit einer Spindel an ihrem fünfzehnten Geburtstag. Doch eine andere Fee hatte ihren Segen noch nicht gesprochen und milderte den Tod zu einem hundertjährigen Schlaf. Daraufhin ließ das Königspaar alle Spindeln und Spinnräder verbrennen. Zudem durfte das Volk nicht mehr über Spinnräder reden. **Die Spindel wurde ein Tabu.** Mit fünfzehn Jahren ging Dornröschen dann allein in die Welt hinaus, ohne zu wissen, was eine Spindel ist und ohne die Vorteile und Risiken einer Spindel zu kennen. Es ging die Treppe eines Schlossturmes hoch und sah eine alte Frau beim Spinnen. Nach kurzem Zögern griff es nach der Spindel, sticht sich und fiel schlafend hin. Wie das Märchen endet, können Sie gerne nachlesen. Was haben wir als Gesellschaft aus dem Märchen in punkto Suchtprävention gelernt: NICHTS! Cannabis (wie im Übrigen auch andere Substanzen und Konsumgütern) werden einfach weiterhin tabuisiert, obwohl sie in der Welt existieren. Was hätte das Königspaar also anders machen können: sie hätten mit Dornröschen darüber reden können, dass es solche Spindeln gibt, sie stark machen, um ihre Entscheidungen verantwortungsvoll und informiert treffen zu können, ihr klar machen, dass sie mit 15 Jahren noch keine Spindel benutzen soll und wenn sie ein bestimmtes Alter erreicht hat und sich entschieden hat, trotz allen möglichen Risiken, eine Spindel zu benutzen, es Fingerhüte gibt, damit man sich nicht in den Finger sticht. **Zurück zum Thema Cannabis:** Natürlich gibt es keinen Konsum von Cannabis ohne Risiko... durch bestimmte Strategien der Risikominimierung kann man diese Risiken aber minimieren... Reine Informationsvermittlung zeigen natürlich nur begrenzte Effekte. Jeder weiß, dass Rauchen tödlich sein kann und trotzdem Rauchen viele Menschen. Der Austausch und die Auseinandersetzung mit Menschen und ihren Lebenswelten ist wichtig: was beschäftigt sie im Alltag und welche Rolle spielt Cannabis dabei. Wir müssen als Gesellschaft aus dem Dornröschen-Dilemma erwachen, unsere Verantwortung übernehmen und über Cannabis neutral diskutieren, denn ein Tabu um Cannabis ist problematisch, da es den offenen und informierten Dialog über potenzielle Risiken und Vorteile behindert und somit die Entwicklung effektiver Präventions- und Interventionsstrategien erschwert. Lasst uns aus dem Dornröschen Schlaf erwachen...

## WAS SAGT DAS GESETZ?

Seit Juli 2023 dürfen Erwachsene in Luxemburg maximal 4 Cannabispflanzen pro Haushalt anbauen. Erwachsenen dürfen selbstangebauten Cannabis innerhalb ihres Zuhauses konsumieren.

Es ist verboten:

- Transport, Verkauf, Weitergabe.
- Besitz und Konsum in der Öffentlichkeit.
- Konsum mit und im Beisein von Minderjährigen.
- Für Minderjährige ist jeglicher Anbau und Konsum verboten.
- Fahren unter Cannabiseinfluss.

## WIE WIRKT CANNABIS?

### Wirkungen

- Entspannend, beruhigend
- Wohlgefühl, euphorisierend
- Verstärkung von angenehmen Gefühlen
- Grundlose Heiterkeit, Lachkrämpfe
- Appetitanregend
- Zeit-erleben wird verändert
- Etc.

### Risiken und Nebenwirkungen

- Abhängigkeit
- Müdigkeit, Lichtempfindlichkeit
- Verstärkung von unangenehmen Gefühlen
- Herz- und Kreislaufprobleme
- Beeinträchtigung der Atemwege
- Beeinträchtigung der Konzentration
- Psychosen (bei entsprechender Veranlagung)
- Etc.

## HABEN SIE WEITERE FRAGEN ZU CANNABIS?

Schreiben Sie uns über WhatsApp: 691 497 755 oder per E-Mail: [cannabis@cnapa.lu](mailto:cannabis@cnapa.lu) oder über die Cannabis-Hotline: jeden Dienstag von 9:00-13:00 Uhr und von 14:00-17:00 Uhr  
Hotline: +352 49 77 77-55

### Hier finden Sie weitere Informationen über Cannabis:



## ALKOHOL & SCHWANGERSCHAFT?

### DARF ICH EIN BISSCHEN ALKOHOL TRINKEN, WENN ICH SCHWANGER BIN?

Nein, heutzutage weiß man, dass auch ein „bisschen“ Alkohol eine Gefahr für das Baby darstellen kann. Der Alkohol durchdringt die Plazenta ohne Probleme, so dass das Baby auch nicht vor einem einzigen Glas geschützt bleibt. Die nötigen Enzyme, um den Alkohol abzubauen sind beim Fötus noch nicht entwickelt, so dass dieser dem Alkohol 10x länger ausgesetzt ist als die Mutter. Alkohol kann also jeden Moment der Schwangerschaft Schäden anrichten, besonders im Gehirn des Neugeborenen.

### WAS IST „FASD“?

„FASD“ kommt von der englischen Abkürzung „Fetal Alcohol Spectrum Disorders“, ein Sammelbegriff für alle gesundheitliche, körperliche, emotionale und mentale Probleme, resultierend aus der Aussetzung von Alkohol während der Schwangerschaft.

#### Mögliche körperliche Folgen:

- Organ & Knochenfehlbildungen
- Gesichtsfehlbildungen
- Gehörprobleme
- Augenprobleme
- Wachstumsstörungen
- Gestörte Feinmotorik
- Etc.

#### Mögliche psychologische und mentale Folgen:

- Aggressivität
- Hyperaktivität
- Distanzlosigkeit
- Niedriger IQ
- Lernprobleme
- Probleme Regeln einzuhalten
- Verhaltensprobleme
- Konzentrationsprobleme
- Dyslexie, Dyskalkulie, etc...

### GIBT ES DAS AUCH HIER IN LUXEMBURG?

Auch wenn es keine konkreten Zahlen für Luxemburg gibt, kann man sagen, dass in Luxemburg ein Durchschnitt von 120 Kinder pro Jahr mit FASD auf die Welt kommen.

Europaweit ist es die häufigste (nicht genetische) Behinderung.

### ICH HABE EIN PAAR FRAGEN ZU DIESEM ARTIKEL, AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

Wenn Sie weitere Fragen haben, an einem Workshop oder an Material interessiert sind oder etwas zum Projekt beitragen wollen, können Sie sich gerne bei Quai 57 melden. (E-Mail: [quai57@arcus.lu](mailto:quai57@arcus.lu), Tel.: 26 48 04 90). Wir freuen uns über alle mögliche Formen einer Zusammenarbeit.

Dieses Projekt wurde im Rahmen des „Plan d'Action Luxembourgeois contre le Mésusage de l'Alcool“ (Ministère de la Santé) ins Leben gerufen und wird zurzeit von der „André Losch Fondation“ finanziert.

Ein großes Dankeschön auch an die Gemeinde, die mit dem Unterschreiben unserer „Charte“, uns dabei unterstützt die Nachricht „Kein Alkohol in der Schwangerschaft“ in der Gemeinde zu verbreiten und sich so aktiv für die Prävention des Fetalen Alkoholsyndroms einsetzt.

Lisa Hatto, Chargée de mission de la prévention du syndrome de l'alcoolisation foetale,  
Quai 57 arcus asbl





## WIE KANN MAN DAS THEMA RAUCHEN BEI JUGENDLICHEN ANSPRECHEN?

Worüber und wie sollte man mit einem rauchenden Jugendlichen sprechen? In dieser Sitzung werden die wichtigsten Themen für den Dialog mit jungen Rauchern, die richtige Einstellung und die Vermeidung gängiger Fallstricke erörtert. Dieses Thema ist Teil der Strategie „Rauchfreie Generation 2040“, die zum Ziel hat, Kinder in einer rauchfreien Welt aufwachsen lassen zu können.

Lex Schaul, Fachkraft für öffentliche Gesundheit und Tabakpfleger bei der Krebsstiftung



**jugendhaus**  
nidderaanwen

Geiskaan  
Kollektiv

**Poetry**

Mental Health  
Week

**Poetry Workshop**

Hier kannst du in 3 Sitzungen mit Hilfe des Geiskaan-Kollektivs lernen, wie ein Gedicht geschrieben und rezitiert wird.

scannen & anmelden :)

Datum: Di.8.10, Fr 11.10, Di 15.10.2024

Uhrzeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Wo: im Jugendhaus Nidderaanwen

Wenn du möchtest, kannst Du deinen Text live im Schommesch Fr. am 18.09. vortragen.



# ERSTE HILFE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## ZIELGRUPPE

Geeignet für Erwachsene im beruflichen und privaten Alltag zur Unterstützung anderer Erwachsener

## KONTEXT

Erste Hilfe für psychische Gesundheit ist das Äquivalent zur körperlichen ersten Hilfe, bei der die unmittelbare Versorgung von verletzten oder erkrankten Personen im Vordergrund steht.

## DAUER

12 Stunden, aufgeteilt auf 2 Tage (2 Tage – 6 Stunden pro Tag)

## ZIELE

Die Teilnehmer\*innen lernen:

- Anzeichen psychischer Probleme bei Erwachsenen zu erkennen.
- auf eine betroffene Person zuzugehen und unvoreingenommen zu kommunizieren.
- einer Person Erste Hilfe anzubieten, die mit psychischen Problemen zu kämpfen hat oder sich in einer psychischen Krise befindet.
- der Person geeignete Behandlungen und andere Hilfsangebote zu vermitteln.



## INHALT

Der Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit vermittelt Grundwissen über psychische Störungen und Krisen bei Erwachsenen. Teilnehmende lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

### Behandelte psychische Störungen:

- Depression
- Angststörungen
- Psychose
- Substanzkonsumstörungen

### Angesprochene Krisensituationen:

- Suizidgedanken und suizidales Verhalten
- Panikattacken
- traumatisches Ereignis
- schwere psychotische Episode
- schwerwiegende Folgen von Alkoholkonsum und anderen Substanzen
- aggressives Verhalten

## METHODEN

Der Kurs kombiniert theoretische Inputs, reflexive Aktivitäten, didaktische Videos, Fallbeispiele und praxisorientierte Übungen.

## ERWORBENE KOMPETENZEN

- Grundkenntnisse über die Häufigkeiten und Folgen psychischer Erkrankungen besitzen
- Anzeichen und Symptome der häufigsten und einschneidendsten psychischen Störungen im Erwachsenenalter erkennen
- einen Überblick über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten haben
- ROGER: Erste Hilfe in 5 Schritten anwenden können
- Erste-Hilfe-Maßnahmen in Krisensituationen anwenden können

Der Kurs ist auf 20 Teilnehmer\*innen begrenzt. Wenn eine Person am 1. Modul nicht teilnehmen kann, ist sie nicht mehr berechtigt an den anderen Modulen des Kurses teilzunehmen.

Diese Person muss sich in einen anderen Kurs einschreiben. (Anmeldungen siehe Seite 4)



## Zesummen Am Duerf



## Conférence Santé mentale et services de conseil

## Konferenz Psychesch Gesondheet a Berodungsdéngschter



12/10/24

Virträg & Info-Stänn | Présentations & Stands d'information

10h00

Centre Culturel Mensdorf  
Rue de l'Eglise 8, 6933 Mensdorf (Betzdorf)



# WE ARE ALL MAD HERE

#wochenfürmentalegesundheit

## CINÉ-DÉBAT

15. Oktober 2024

### IT'S KIND OF A FUNNY STORY

Centre Polyvalent „A Schommesch“, 18, rue d'Ernster,  
L-6977 Oberanven

- 18:00 Uhr *Begrüßung* durch Laurent Dura (Mitglied der Sozialkommission der Gemeinde Niederanven) mit *Umtrunk*, angeboten von der Gemeinde Niederanven
- 19:00 Uhr *Vorführung* des Films „It's Kind of a Funny Story“ (Regie: Anna Boden & Ryan Fleck) mit anschließender Debatte

Anmeldungen bis spätestens den 7. Oktober 2024 bei  
DARIO Roberta (34 11 34-35; roberta.dario@niederanven.lu)

in Zusammenarbeit mit Mathëllef asbl, D'Ligue, CNAPA, CNA

## KONFERENZ-DEBATTE ÜBER DAS THEMA „HÄUSLICHE GEWALT“

„Psychische, physische und sexuelle Gewalt und ihre Folgen“

Mittwoch, den 16. Oktober 2024 um 19:00 Uhr im Centre Polyvalent „A Schommesch“ in Oberanven

### PROFIL DR. MARY FALTZ

„Ein eindringliches, fesselndes Zeugnis menschlicher Widerstandskraft im Angesicht mehrfacher Lebenserschütterungen“

Jane McLelland, preisgekrönte Autorin des Bestsellers *Den Krebs aushungern, ohne selbst zu hungern*, die nach einer Diagnose von Krebs im letzten Stadium bereits 26 Jahre lebt.

Ich habe meinen eigenen Vater ins Gefängnis gebracht. 16 Jahre sexueller Missbrauch und Drohungen. 16 Jahre Furcht und Schweigen. 16 Jahre erzwungenes Lachen und Widerstand. 10 Jahre Studium. 7 Jahre Schwangerschaften, 4 Jahre Strafprozesse. 10 Jahre Ehe, 5 Jahre Täuschungen, ein halbes Jahr Krebs und das alles im Alter von 37 Jahren.

Anmeldungen bis spätestens den 7. Oktober 2024 bei  
DARIO Roberta, Tel: 341134-35, E-mail: roberta.dario@niederanven.lu



Foto: F&G Photography



**jugendhaus  
nidderaanwen**

Mental Health Week

gegen den (Schul)Stress

Den Kopf frei bekommen

für mehr Stressresistenz

für dein Wohlbefinden

## Lauftreff

Du hast die Möglichkeit mit uns eine oder zwei Runden zu laufen (4km oder 8km). Ganz nach deiner Fitness.  
Datum: Do. 17.10.2024  
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr  
Wo: Start beim Jugendhaus Niederanven

scannen & anmelden :)

**jugendhaus  
nidderaanwen**

Mental Health Week

## Self-Care Day

Wir beginnen mit Yoga mit Lola. Danach entspannen wir uns mit einer Gesichtsmaske. Außerdem gibt es auch ein paar Snacks.  
Datum: Sa. 19.10.2024  
Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr  
Wo: im Jugendhaus Niederanven

scannen & anmelden :)

# artists for MENTAL HEALTH

Kommentiertes Konzert im Rahmen  
der Wochen für Mentale Gesundheit **18.10.24**

## GEISSKAN KOLLEKTIV

Poetry Slam: Franziska Peschel & Sara Andjelkovic

## MAZ UNIVERZE

HIP HOP



## TALI

POP



## CHAID

POP



DOORS: 7 PM

START: 8 PM

CENTRE POLYVALENT  
„A SCHOMMESCH“, OBERANVEN

