

JUNI 2021

# RAPPORT

## Ëmfro #mindmymind

Mental Gesondheet vu Jonken



Organiséiert vun der



Agence Nationale  
pour l'Information  
des Jeunes

[www.jugendinfo.lu](http://www.jugendinfo.lu)

# INHALTSVERZEECHNES

- |   |   |    |  |
|---|---|----|--|
| 1 | Agence Nationale pour l'Information des Jeunes asbl       | 7  | Iwwer wéi eng Sozial Medie informéieren déi Jonk sech? |
| 2 | Informatiounen iwwer d'Ëmfro                              | 8  | Erfahrungen op de soziale Medie                        |
| 3 | Déi Jonk an d'Pandemie                                    | 9  | Konklusioun  |
| 4 | Wéi fillen déi Jonk sech?                                 | 10 | Tipps vu Jonken  |
| 5 | Professionell Hëllef                                      |    |  |
| 6 | Iwwer wéi eng Theemen a Kanäl informéieren déi Jonk sech? |    |  |



# Agence Nationale pour l'Information des Jeunes asbl

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



## Missiounen vun der ANIJ

- Produktioun vu Jugendinformatioun fir Jonker vun 12 bis 30 Joer
- Promotioun an Developpement vun der Jugendinformatioun um nationale Plang
- Animatioun vum Jugendinfo Reseau (Jugendhaiser) an Iwwerpräiwung vun der Qualitéit vun der Informatioun (Label Jugendinfo)
- Representatioun vun der Jugendinformatioun um europäesche Plang
- Weiderverméttlung vun de Besoinen a Preoccupatioune vu Jonker un d'Politik
- Formatiounen iwver d'Jugendinformatioun

Méi Infoen op [www.anij.lu](http://www.anij.lu)

## Jugendinfo.lu

- Informatiounen zu 6 verschidden Theemen : Educatioun, Beruff, Engagement, Logement, Gesondheet an aldeegelecht Liewen.
- News an Artikelen op Däitsch a Franséisch
- Agenda mat Eventer fir Jonker
- Offere fir Stage, Vakanzen- a Studentenjobs

## Service Jugendinfo vun der ANIJ

D'Informateurs pour jeunes sinn do fir déi Jonk vun 12 bis 30 Joer:

- Zu Bouneweg
- Telefon 26293200
- E-Mail [jugendinfo@anij.lu](mailto:jugendinfo@anij.lu)
- Live Chat op [Jugendinfo.lu](http://Jugendinfo.lu) , wou déi Jonk hir Froe kënnen anonym stellen



## ANIJ

D'ANIJ ass eng Asbl konventionéiert vum Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

## 1987

D'Asbl gëtt et zanter 1987 a bis 2018 war et de Centre Information Jeunes (CIJ).

## 2020

De neie Site [www.jugendinfo.lu](http://www.jugendinfo.lu) ass online gaangen.

# Informationen iwwer d'Ëmfro

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



## Zil vun der Ëmfro

Bei eiser Ëmfro geet et drëm, de Jonken d'Méiglechkeet ze ginn, sech iwwer d'mental Gesondheet ze äusseren, d'Theema soll keen Tabu bleiwen.

E weidert Zil ass en Outil ze hunn fir d'Jugendhaiser, fir eng Diskussiounsbasis zur mentaler Gesondheet. De Jonken soll d'Méiglechkeet kréien sech engem Educateur unzevertrauen, fir zesummen eng Léisung bei eventuelle Probleemer ze fannen.

Ausserdeem soll d'Ëmfro eng Äntwert op d'Fro ginn, wéi et deene Jonke geet a wat si brauchen.

D'ANJ proposéiert Aktiounen a Léisungen, déi op de Resultater vun der Ëmfro a Kommentare vun deene Jonken baséieren, fir datt de Jugendsecteur sech geziilt fir déi Jonk asetzen kann.

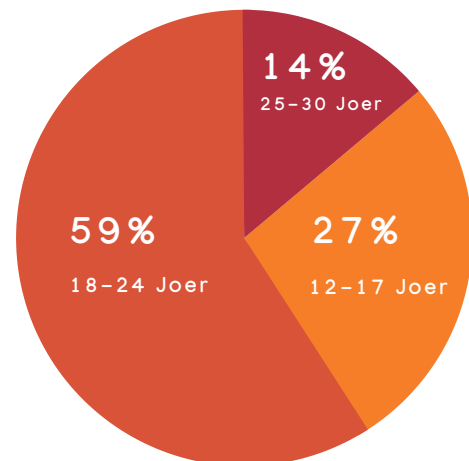
## Ëmfro vum 26.02.-26.03.2021

D'Online Ëmfro war am Kader vum Europäesche Jugendinformatiounsdag:

- 272 Jonker hunn d'Ëmfro op Lëtzebuergesch ausgefëllt
  - 74 Jonker hunn d'Ëmfro op Franséisch ausgefëllt
- = 346 Jonker hunn un der Online Ëmfro deel geholl

## Wien huet bei der Ëmfro matgemaach?

- Geschlecht: 30% si männlech, 69% si weiblech, 1% huet eng aner Optioun uginn
  - Alter: 27% sinn tëschent 12 a 17 Joer al, 59% sinn tëschent 18 a 24 Joer al, 14% sinn tëschent 25 a 30 Joer al
  - 51% si Schüler\*in am Lycée, 21% si berufstäteg, 3% si Schüler\*in am Apprentissage, 6% si Student\*in op der Uni oder vum BTS zu Lëtzebuerg, 6% hunn eng aner Optioun uginn
- = 298 Jonker hunn d'Ëmfro ganz ausgefëllt



346

Jonker hunn bei der Online Ëmfro matgemaach

298 hunn se ganz ausgefëllt

69%

vun de Participante si weiblech

Meedercher sinn an der Stéchprouf méi vertraude wéi Jongen, et seet een dann, datt d'Ëmfro net representativ ass.

#EYID2021

Den European Youth Information Day ass all Joer de 17. Abrëll.

# Déi Jonk an d'Pandemie

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



Foto vun unsplash.com

## Kidscreen Wuelbefannen-Index

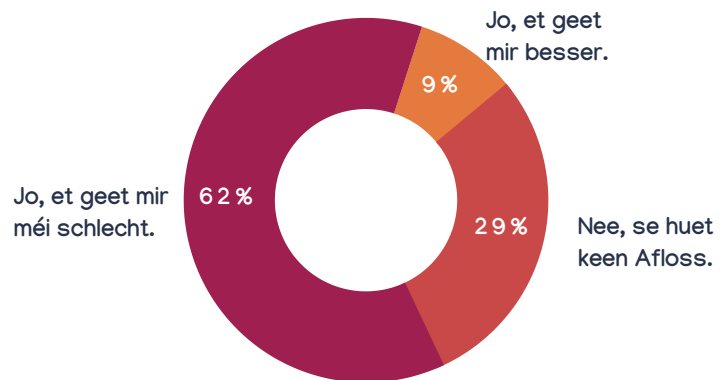
Fir d'Ëmfro hunn mir eng Serie vu Froe vum Kidscreen-10-Index rëmgeholl, déi mir ugepasst hunn. Bei deenen 10 benotzte Froe geet et ëm d'Äschätzung vum deene Jonken iwwert hir mental Gesondheet, hir Gefiller, hir Hobbyen, d'Elteren, d'Frënn a wat si déi lescht Woch erlieft hunn.

Déi 10 Froen vum Index evaluéieren ganz gutt de Jonken hiert Wuelbefannen. Mat Hëllef vun dem Index hu mir dräi Kategorien vu Wuelbefannen definéiert, déi mir benotzen fir Zesummenhäng tëschent dem Wuelbefannen an anere Froen op den nächste Säiten opzeweisen.

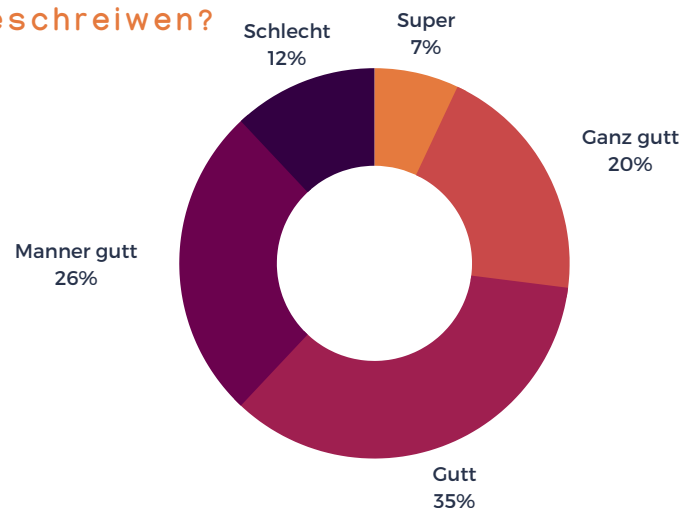
Vun den 346 Jonken aus eiser Ëmfro hunn 30% d'Froen vum Index am Duerchschnëtt méi negativ beäntwert, si hunn deen niddregsten Wuelbefannen-Index. 53% hunn duerchschnëttlech Äntwerten ginn an hunn e mëttleren Wuelbefannen-Index. Bei 17% kënne mir soen, datt si en héijen Wuelbefannen-Index hunn.

## Huet d'Covid-19 Pandemie een Afloss op däi Wuelbefannen?

Eis Ëmfro huet confirméiert datt d'Majoritéit vu Jonken sech manner wuelfillen zanter der Pandemie.



## Wéi géifs du deng mental Gesondheet am allgemenge beschreiwen?



62%

vun de Jonke soten, datt d'Pandemie en negativen Afloss op hiert Wuelbefannen huet

83%

hunn uginn, datt Jonker an hirem Ëmfeld manner gutt drop sinn, zanter der Pandemie

38%

vun de Jonke schätzen hir mental Gesondheet manner gutt oder schlecht an

# Wéi fillen déi Jonk sech?

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND

## Wéi fills du dech de Moment?

Déi Jonk fillen sech virun allem midd an ginn un, Héichten an Déiften ze erliewen.

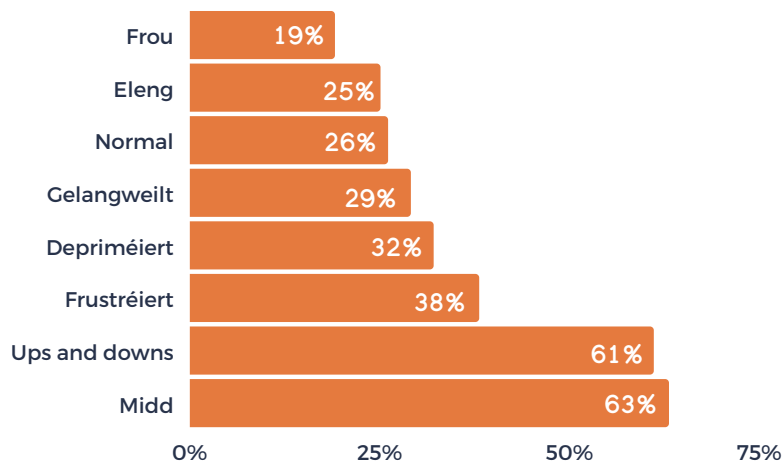
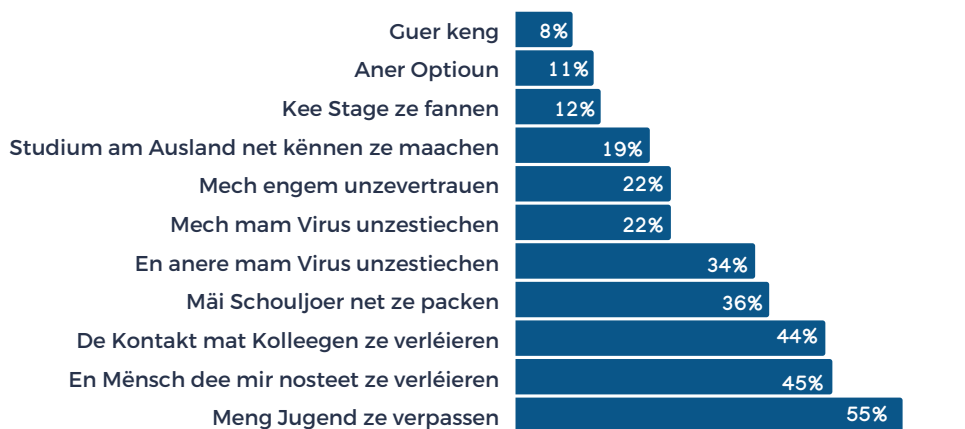


Foto vun unsplash.com

## Wéi eng Ängschten hues du de Moment?



Jonker, déi en niddregen Wuelbefannen-Index hunn, hunn däitlech méi oft uginn, datt si am Moment ënner Ängschte leiden, wéi Jonker mat engem héijen Wuelbefannen-Index. Bei der Äntwert 'Meng Jugend ze verpassen' hunn 63% vun de Jonken mat niddregem Wuelbefannen dëst uginn, mee nëmmen 27% vun de Jonken mat héijem Wuelbefannen.

Interessant ass, datt bei der Ängscht een anere mam Virus unzestiechen et keng Ënnerscheeder tëschent de Jonken aus dem Wuelbefannen-Index ginn.

Aner Ängschten, déi déi Jonk uginn hunn, sinn: net kënnen ze reesen, ze stierwen, kee Vakanzjob ze fannen, de Stage net ze packen, Mënschen egal ze sinn.



Jonker deenen hiert  
Wuelbefanne méi  
niddereg ass hunn méi  
Ängschten

63%

mat engem ënneschte  
Wuelbefannen-Index  
hunn Ängscht hir Jugend  
ze verpassen

Mëttlere Wuelbefannen-Index: 52%  
Ieweschte Wuelbefannen-Index: 27%

38%

mat engem ieweschte  
Wuelbefannen-Index  
hunn Ängscht de Virus ze  
kréien

Mëttlere Wuelbefannen-Index: 15%  
Ënneschte Wuelbefannen-Index: 19%

# Professionell Hëllef

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



## Mat wéi enge Persounen kéins du iwver déng Gefiller oder Problemer schwätzen, wann s du ee brauchst?

De beschten Kollege (53%), d'Kollegen (44%) an de Partner (42%) sinn am meeschte genannt ginn, dono d'Famill (virun allem d'Mamm mat 39%). Anerer hunn awer och d'Gesëchter an d'Grousselteren uginn. Onofhängeg vun dem Wuelbefannen-Index, spillt de beschte Kollege oder déi bescht Frëndin déi selwecht wichteg Roll.

Insgesamt soen 10% vun de Jonken, datt si mat kenger Persoun iwver hir Gefiller oder Problemer schwätze kéinten. Dëst hänkt och zesummen mat dem Wuelbefannen-Index: 15% vun de Jonke mat engem nidderege Wuelbefannen, 7% mat engem mëttel, a 5% mat engem héijen Wuelbefannen hunn keng Vertrauenspersoun.

## Hues du dir zanter der Pandemie professionnell Hëllef gesicht?

Jonker mat engem héije Wuelbefannen (87%) hate manner de Besoin sech professionnell Hëllef ze sichen. Am Géigesaz zu deene mat engem nidderege Wuelbefannen, an dëser Kategorie hu 45% scho professionnell Hëllef an Usproch geholl.

Déi Jonk, déi sech Hëllef gesicht hunn, hunn virun allem dës Servicer kontaktéiert:

- Cepas / Sepas
- Psycholog
- Educateur am Jugendhaus
- Psychotherapeut

Aner Ulaflaze fënnt een op [Jugendinfo.lu](http://Jugendinfo.lu)

## Aktivitéite fir Jonker

Mir wollten wëssen, wat d'Besoinen vun de Jonken sinn an hu gefrot, wat fir Aktivitéite si kinnten interesséieren. 45% hunn keen Interessi un Aktivitéiten zum Thema mental Gesondheet. Aktivitéite, déi di meescht interesséiere sinn:

- 28% direkten Austausch am Jugendhaus mat engem Educateur iwver mental Gesondheet
- 25% Online Info Sessioun vun der ANIJ mat engem Psycholog wou Jonker hir Froe kënnen stellen
- 23% Online Info Sessioun vun der ANIJ mat Tipps vir méi positiv a selbstbewosst ze sinn
- 15% Online Info Sessioun vun der ANIJ iwver Strukturen déi dir Hëllef kënnen
- 18% Online Info Sessioun vun der ANIJ mat Jonker déi iwver mental Gesondheet schwätzen

An dësem Zesummenhang, huet d'ANIJ de 17. Abrëll 2021 en Online Live Talk iwver mental Gesondheet organiséiert, 3 Jonker hunn hir Erfarunge gedeelt an d'Participanten konnten anonym Froe stellen. De Replay fënnt een op [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Jugendinfo) vu [Jugendinfo](https://www.youtube.com/watch?v=Jugendinfo).

72%

hunn keng professionnell Hëllef gesicht zanter der Pandemie

10%

kéinte mat kengem iwver hir Gefiller oder Problemer schwätzen, wann si ee bräichten

28%

interesséiert en direkten Austausch am Jugendhaus iwver mental Gesondheet

# Iwwer wéi eng Theemen a Kanäl informéieren déi Jonk sech?

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



Foto vun unsplash.com

## Top 3 vun de Kanäl

Déi Jonk informéieren sech am meeschten iwwer dës Kanäl:

1. Sozial Medie
2. Kollege/Partner
3. Spezialiséiert Websäiten

Direkt hannendrun kommen d'Zeitungen, d'online Press an d'Elteren. D'sozial Medie sinn an all Informatiounsberäich vir bäi.

Info zum Theema...	Sozial Medie	Kollegen, Partner	Spezialiséiert Websäiten	Zeitung oder online Press	Elteren	Proffen
Schoul	44%	38%	23%	33%	22%	43%
Gesondheet	45%	24%	35%	27%	27%	13%
Fräizäit	41%	35%	13%	16%	17%	5%
Aarbecht	30%	21%	27%	21%	17%	14%
Wunnen	20%	14%	22%	13%	17%	2%
Engagement	25%	18%	16%	9%	12%	10%

Lieshëllef: 44% vun de Jonken gi sech Infoen zum Theema Schoul op d'sozial Medie sichen

## Wéi informéiers du dech de Moment?

Déi Jonk informéieren sech haaptsächlech iwwer dës Theemen:

1. Schoul 83%
2. Gesondheet 78%
3. Fräizäit 65%

An der Tabell gesäit een iwwer wéi eng Kanäl sech déi Jonk zu engem Theema informéieren. Déi gréng Felder weisen, wéi eng Kanäl fir een Theema besonnesch wichteg sinn, déi rout Felder weisen Kanäl, déi manner oft genannt goufen.

## Hues du genuch Informatiounen iwwer Theema mental Gesondheet?

61% vun de Befroten hunn genuch Informatiounen iwwer d'Theema mental Gesondheet. Am Géigesaz, ginn der 39% un, datt si net genuch Informatiounen hunn/kréien. Sécherlech kann een do déi Jonk nach besser opkläre wou si Informatiounen an Hëllef kréien.

Déi meescht Jonk ginn un, datt an der Schoul méi iwwert Theema Gesondheet soll geschwat ginn.



Di Jonk informéieren sech am meeschten iwwer d'Sozial Medien.

43%

hunn uginn, datt d'Proffe wichteg si, fir sech iwwer Theema Schoul ze informéieren.

50%

Iwwer 50% hunn uginn sech net iwwer Theema Wunnen an Engagement ze informéieren.

# Iwwer wéi eng Sozial Medie informéieren déi Jonk sech?

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



Foto vun canva.com

## Vill Jonker informéieren sech op de soziale Medie

- YouTube (51%), Facebook (39%) a Instagram (28%) fir sech ze informéieren
- YouTube (78%), Instagram (65%) a TikTok (50%) fir sech ze amuséieren
- Whatsapp (84%), Snapchat (71%) a Instagram (52%) fir sech mat Kolleegen auszetauschen
- Instagram (42%) a YouTube (42%) fir sech ze inspiréieren
- "Fir mech mat onbekannte Leit auszetauschen" a "fir followers & likes ze kréien" gouf net oft gewielt.
- Twitch, Twitter a LinkedIn ginn kaum genotzt.

## Wéi eng vun dëse sozialen Appe benotz du a fir wéi eng Zwecker?

	Benotzen ech net	Fir mech ze amuséieren	Fir mech mat Kolleegen auszetauschen	Fir mech ze informéieren	Fir mech ze inspiréieren	Fir mech mat onbekannte Leit auszetauschen	Fir followers & likes ze kréien
YouTube	8%	78%	3%	51%	42%	3%	2%
Instagram	8%	65%	52%	28%	42%	12%	17%
WhatsApp	10%	8%	84%	15%	2%	4%	0%
Snapchat	19%	39%	71%	9%	7%	10%	2%
Facebook	33%	27%	45%	39%	12%	4%	3%
Tik Tok	45%	50%	12%	12%	15%	5%	5%
Twitter	81%	10%	3%	15%	1%	3%	1%
Twitch	87%	12%	0%	2%	3%	1%	2%
LinkedIn	94%	0%	1%	5%	1%	2%	0%

Lieshëllef: 78% vun de Jonken notzen Youtube fir sech ze ameséieren

# 45%

sinn méi wéi 4 Stonnen op engem Wochendag op de soziale Medie.

0-1 Stonn 5%  
1-2 Stonnen 19%  
2-4 Stonnen 31%  
304 hunn dës Fro beäntwert.



Instagram gëtt fir all Zwecker benotzt

# 51%

informéieren sech iwwer YouTube

Facebook: 39%  
Instagram: 28%

# Erfahrungen op de soziale Medie

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



Foto vun canva.com

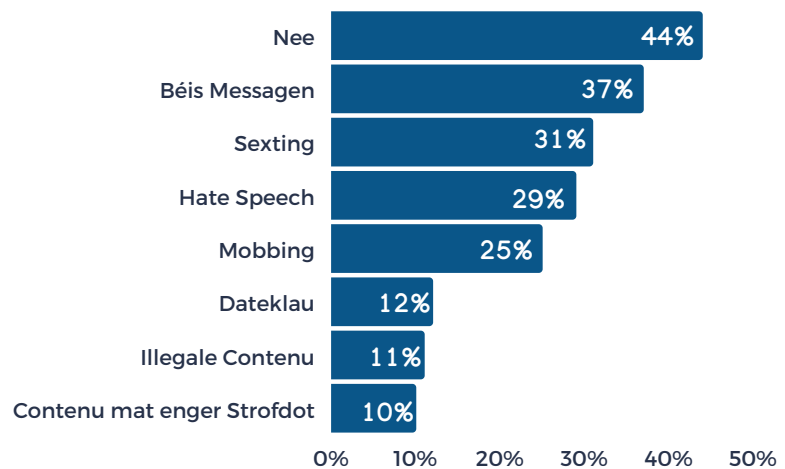
**"FAKE PROFILER FIR  
MANNERJÄHREGER ZE  
MANIPULEIEREN"**

**"ECH KRUT MAT WÉI ANER LEIT  
OP TIKTOK GEMOBBT GINN."**

**"KOMESCH INSTAGRAM  
UFROEN, AN HEINSDO SOU  
KOMESCH SNAPSTORYS"**

## Hues du scho selwer eng vun dësen Erfahrungen op de soziale Medie gemaach?

D'Sozial Medie ginn net nëmme fir positiv Zwecker benotzt. Mir wollte vun deene Jonke wëssen, wat si bis elo op de Soziale Medien erlieft hunn.



- Béis Messagen = negativ Kommentaren, Droungen
- Sexting = d'Verschécken an Austausch vum intimen Norichten, Fotoen oder Videoen déi vun engem selwer erstallt goufen
- Hate speech = Diskriminatioun géint sozial Gruppe wéi z.B. Rassismus an Homophobie
- Mobbing = wann eng Persoun ëmmer erëm vun engem oder méi Leit psychesch schikanéiert, gequält oder verletzt gëtt
- Dateklau = wann een euni Erlabnis deng perséinlech Donnéeë benotzt huet
- Illegale Contenu = Mëssbrauch, Terrorismus

Et fällt op, datt virun allem déi Jonk, mat engem nidderegen Wuelbefannen-Index negativ Erfahrungen op den soziale Medien gemaach hunn.

44%

hunn keng vun dësen  
Erfarunge gemaach.

37%

krute béis Messagen.

31%

hunn Erfarunge mat  
Sexting gemaach.

# Konklusioun

## RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND

Dës Ëmfro iwwer mental Gesondheet weist, datt mir di Jonk nach méi ënnerstëtzen kënnen. Si hunn e Recht op Informatioun iwwer mental Gesondheet a Wuelbefannen. Grad an der Transitionnsphase ginn et vill Onsécherheeten. Et ass kloer erauskomm, datt di Jonk sech wënschen, datt Theema eng fest Plaz an hirem Alldag kritt. Ee Wee wär d'Theema méi an der Schoul ze behandelen.

E Cours iwwer d'mental Gesondheet sollt e Muss sinn, fir datt déi Jonk wësse wat se kënnen maache, fir hir mental Gesondheet ze stäerken a wou si Hëllef kréien. An dësem Kader, kënnen zum Beispill d'Videoen vun der Campagne #mindmymind an der Schoul gewise ginn. D'Theema dierf keen Tabu sinn an déi Jonk, déi e mentale Gesondheetsproblem hunn, sollen net jugéiert ginn.

Déi meescht Jonk, déi bei der Ëmfro matgemaach hunn, hunn uginn sech manner gutt ze spieren zanter der Pandemie. 62% soen, datt et hinne méi schlecht geet, 29% sot, datt d'Pandemie keen Afloss huet, a nëmmen 9% sot, datt et hinne besser geet. Opfälleg ass och, datt Jonker midd sinn (63%) an ups and downs (61%) hunn.

De Kidscreen-Index huet eis däitlech gemaach, datt et verschidde Gruppe vu Jonker ginn, déi ënnerschiddlech Besoinen hunn an dofir och anescht mussen encadréiert an informéiert ginn. Jonker mat engem nidderegen Index hunn manner Ressourcen a méi Problemer wéi Jonker mat engem héijen Index.

D'Ëmfro weist och, datt Jonker mat engem héije Wuelbefannen-Index och manner Ängschten hunn. D'Ängscht en Mënsch ze verléieren, deen engem no steet, ass bei all de Wuelbefannen-Kategorië present an d'Ënnerscheeder sinn net esou grouss. D'Elteren an aner Vertrauenspersounen sollen sech Zäit huele fir nozelauschten a sech fir eventuell Problemer, Hobbyen an hirt Ëmfeld interesséieren. Wann sech eppes béi deene Jonke verännert, soll een net zécken nozefroen u wat et kéint leien.

Aus der Ëmfro geet nämlech ervir, datt all 10. Jonke keng Vertrauenspersoun huet mat där hie/hatt kéint schwätzen. Et fällt op, datt Jonker mat engem méi nidderege Wuelbefannen-Index éischer Tendenz hunn sech professionell Hëllef ze sichen. Wichteg ass, datt all Jonken, egal ob et him grad gutt oder schlecht geet, weess wou en Hëllef an Informatiounen ka fannen.

Wéi erwaart, sinn d'Sozial Medie déi wichtegst Quell fir Jonker, fir sech ze informéieren. Dobäi ginn et Ënnerscheeder an der Notzung: Facebook a Youtube ginn haaptsächlech benotzt fir sech ze informéieren. TikTok gëtt am meeschte benotzt fir sech ze amuséieren. Instagram schneit bei all de Kategorië gutt of. D'Sozial Medie spillen also eng wichteg Roll am Jugendsecteur.

# Tipps vu Jonken

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



## 168 Jonker

hunn Tipps uginn, déi mir a Kategorie gedeelt hunn. Op de nächste Säite sinn Tipps ze fannen, déi op de soziale Medie vu Jugendinfo gepost goufen.

Museksinstrument  
leieren  
opschreiwen ewei een  
sech fillt  
dech kreativ  
betätegen  
danzen  
Molen  
Kachen  
e Tagebuch  
schreiwen  
développer un plan d'activités  
pour chaque semaine  
un fräsch Loft  
goen  
Routine am Daag,  
Bewegung  
sech weider entweckelen an  
nei hobbies entdecken  
en Hobby fannen deen engem  
Spaass mecht  
sech kleng Zieler setzen  
Yoga  
faire du  
sport  
Meditéieren  
Selfcare day  
all Daach opschreiwen woufir's  
de dankbar bass  
eng equilibréiert  
Ernährung  
Lieblingsmusek lauschteren an  
dobäi ofschalten

# Tipps vu Jonken

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



- #1 D'Lierwen esou genéissen wéi et de Moment ass, an no fir kucken.
- #2 Net op aanerer lauschteren, mee daat maachen waat een selwer glecklech mescht.
- #3 Iergert ierch ned mat saachen wou dir keng kontroll driewer hudd.
- #4 Mei open sinn an keng Angscht hun iwwert aer Problemer ze schwätzen.
- #5 Iech selwer motiveieren fir gudd/positiv leechtingen ze brengen an iech vun den negativen problemer net offlenken loosse.

#MINDMYMIND

#6 Akzeptir dich selbst

#7 Seng Gefiller net ennerdrecken, mee einfach opkommen lossen an se wierkleg fillen.

#8 Wann een emol ze midd fir alles ass soll een och eng Paus machen an seng Gesondheet op déi éischt Platz setzen.

#9 Apprend à t'aimer , fait ce que tu aime (hobbys) et trouver les vrai amis garde les en tête. Profite de la vie à fond sans penser au lendemain !!

#10 Main Sportsverein kann grad keng Aktiviteiten ubidden , also emsou mei sënnvoll spazéieren ze goen an mech op meng Arbeschten ze konzentréieren an mech firzeschaffen fir rem dei aaner Saachen ze geneissen wann een erem kann.

#MINDMYMIND

# Tipps vu Jonken

RAPPORT VUN DER ËMFRO #MINDMYMIND



WIEM KÉINTS DU DECH  
UVERTRAUEN ?

#MINDMYMIND

#1

Mat denge Frenn Kontakt halen an hinnen eierlech soen, weis de dech fills.

#2

Den Elteren méi no kommen a mat hinnen schwetzen.

#3

mat aneren Léit sech austauschen. Kollegen hunn déi selwecht Interessen hunn.

#4

Heiansdo geet et net duer mat engem Bekannten ze schwetzen. Et ass net schlemm dann bei engem Professionnel ze goen. Sie hunn hiert Beruf geleiert an wëssen genau wat soen.

#MINDMYMIND

