

Dieser Artikel ist eine Übersetzung des Originals „[A Home Away From Home: How Children Feel When They Cannot Live at Home](#)“ veröffentlicht in Frontiers for Young Minds.

EIN HEIM FERN VON DAHEIM: WIE KINDER SICH FÜHLEN, WENN SIE NICHT ZU HAUSE LEBEN KÖNNEN

Pascale M. J. Engel de Abreu^{1*}, Robert Kumsta² and Cyril Wealer¹

¹Cognitive and Socio-Emotional Development Group, Faculty of Humanities, Education and Social Sciences, University of Luxembourg, Esch-sur-Alzette, Luxembourg

²Laboratory for Stress and Gene-Environment Interplay, Faculty of Humanities, Education and Social Sciences, University of Luxembourg, Esch-sur-Alzette, Luxembourg

YOUNG REVIEWERS:



GRACE
ALTER: 15



LIKHIL
ALTER: 11



SHIVASAI
ALTER: 14

Manchmal können Kinder nicht zu Hause leben, weil ihre Eltern sich nicht richtig um sie kümmern können oder weil jemand zu Hause sie nicht gut behandelt. Wenn das passiert, ziehen manche Kinder in ein Kinderheim. Ein Ort, an dem sie mit anderen Kindern zusammenleben und von Erwachsenen betreut werden. Aber wie fühlen sich Kinder, die dort leben? In der HERO-Studie haben wir 264 Kinder in Kinderheimen gefragt, wie es ihnen geht und wie ihr Leben aussieht. Viele Kinder sagten, dass sie sich manchmal traurig fühlen oder Sorgen haben. Aber nicht alle waren unglücklich. Viele Kinder zeigen Resilienz. Das ist die Stärke, mit schwierigen Dingen umzugehen und Freude zu finden, auch wenn es schwer ist. Wir haben herausgefunden, dass Kinder sich besser fühlen, wenn Erwachsene ihnen zuhören und ihre Meinung ernst nehmen. Auch der Stress in der Schule kann die Gefühle beeinflussen. Deshalb hilft es, wenn Kinder Unterstützung bekommen zum Beispiel durch Nachhilfe oder einfühlsame Lehrer. Unsere Studie hilft uns, die mentale Gesundheit von Kindern besser zu verstehen und Wege

zu finden, damit sich alle Kinder sicher und glücklich fühlen können, egal wo sie aufwachsen.

WARUM LEBEN KINDER IN EINEM KINDERHEIM?

Hast du schon einmal eine Nacht bei einem Freund übernachtet? Stell dir jetzt vor, dass du für längere Zeit an einem neuen Ort leben müsstest, weit weg von deinen Eltern. Manche Kinder können nicht bei ihren Eltern leben, weil zu Hause etwas nicht stimmt oder weil es dort für sie nicht sicher ist. Vielleicht haben ihre Eltern große Probleme und können sich nicht um sie kümmern, oder jemand zu Hause könnte ihnen wehtun. Wenn das passiert, greifen besondere Erwachsene – zum Beispiel Richter – ein, um zu helfen. Sie können entscheiden, dass das Kind für eine Weile woanders leben soll, wo es besser für es ist, zum Beispiel in einem **Kinderheim**.

KINDERHEIM

Ein Kinderheim ist ein Ort, an dem Kinder leben, wenn sie nicht bei ihren Eltern bleiben können. Die Kinder leben dort mit anderen Kindern und Erwachsenen, die sich um sie kümmern.

In einem Kinderheim leben Kinder zusammen mit anderen Kindern, die auch von ihrer Familie weggehen mussten. Dort kümmern sich Erwachsene um sie, die in manchen Ländern „Erzieher“ genannt werden. Diese Erwachsenen sorgen dafür, dass es den Kindern gut geht, kümmern sich um sie und unterstützen sie, während ihre Familien daran arbeiten, dass es zu Hause besser wird. Ziel ist es, den Familien zu helfen, damit die Kinder bald wieder nach Hause zurückgehen können.

Auch wenn Kinderheime helfen sollen, kann das Leben weg von der Familie schwer sein. Kinder, die in Kinderheimen leben, haben oft besondere Herausforderungen, die beeinflussen können, wie sie sich fühlen. Diese Herausforderungen können es schwerer machen, glücklich zu sein und mit Gefühlen umzugehen [1, 2]. Das gehört zur **mentalen Gesundheit**, also dazu, was wir in uns fühlen: ob wir glücklich, traurig, besorgt oder irgendwo dazwischen sind. Manchmal haben wir starke Gefühle, und das ist völlig okay! Wichtig ist, Wege zu haben, diese Gefühle zu verstehen, und Menschen, die uns unterstützen. Unsere Studie hat untersucht, wie sich Kinder in Kinderheimen fühlen, damit wir ihre mentale Gesundheit besser verstehen und ihnen helfen können, sich sicher, unterstützt und glücklich zu fühlen.

MENTALE GESUNDHEIT

Mentale Gesundheit hat damit zu tun, wie Menschen sich innerlich fühlen, ob sie glücklich, traurig, besorgt oder irgendwo dazwischen sind.

WAS SAGEN KINDER DARÜBER, WEG VON ZU HAUSE ZU LEBEN?

Andere Forscher haben untersucht, wie Kinder sich fühlen, wenn sie nicht zu Hause leben können [3, 4]. Sie haben herausgefunden, dass viele Kinder sich traurig fühlen. Die Familie zu verlassen und an einem neuen Ort zu leben, kann sehr schwer sein. Wenn Kinder in einem Kinderheim ankommen, kennen sie die anderen Kinder oder die Erwachsenen, die sich um sie kümmern, noch nicht. Manchmal müssen sie auch auf eine neue Schule gehen. Das Kinderheim liegt vielleicht nicht im gleichen Dorf oder in der gleichen Stadt, in der sie vorher gewohnt haben. Die Erwachsenen versuchen ihr Bestes, um zu helfen, aber es ist nicht dasselbe, wie wenn die eigenen Eltern immer da sind. Verschiedene Erwachsene helfen zu unterschiedlichen Tageszeiten, aber sie wohnen nicht im Heim. Sie gehen nach der Arbeit wieder nach Hause.

DIE HERO STUDIE

Die meisten Studien fragen Erwachsene, wie es Kindern geht. Wir wollten aber direkt von den Kindern hören. Deshalb sind wir in Kinderheime gegangen und haben die Kinder selbst gefragt, wie sie sich fühlen und was ihnen hilft.

Wir haben 264 Kinder zwischen 11 und 18 Jahren befragt, die in Kinderheimen in Luxemburg leben. Wir wollten wissen, wie sie sich fühlen und was sie über ihr Leben denken. Unsere Studie haben wir „HERO“ genannt, weil Kinder, die schwere Zeiten durchmachen, oft besondere Kräfte brauchen, so wie Superhelden, um schwierige Situationen zu meistern.

Wir haben die Studie in Luxemburg gemacht, weil es dort nicht viele Forschungen über Kinder in Heimen gibt. Luxemburg ist ein kleines Land in Europa, zwischen Deutschland, Frankreich und Belgien. Viele Studien über Kinder, die nicht bei ihren Familien leben, kommen aus großen Ländern wie den USA oder Australien. Aber nicht alle Kinderheime sind überall gleich. Länder haben unterschiedliche Regeln und Arten, wie sie sich um Kinder kümmern. Wir wollten herausfinden, ob das, was Forscher in anderen Ländern gefunden haben, auch in Luxemburg stimmt. Was an einem Ort funktioniert, klappt vielleicht woanders nicht genauso. Durch Forschung in Luxemburg können wir verstehen, wie es Kindern geht, die dort leben, und nicht nur vermuten, wie es sein könnte, basierend auf Studien aus anderen Ländern.

In unserer Studie waren ungefähr gleich viele Mädchen wie Jungen. Die meisten Kinder (etwa 70 %) kamen in Luxemburg zur Welt. Viele Kinder konnten nicht bei ihren Familien bleiben, weil ihre Eltern sich nicht um sie kümmern konnten oder weil jemand zu Hause sie nicht gut behandelt hat oder es dort nicht sicher war.

WIE HABEN WIR DIE STUDIE GEMACHT?

Zuerst haben wir den Kindern erklärt, worum es in der Studie geht, und gefragt, ob sie mitmachen möchten. Es ist sehr wichtig, dass jedes Kind selbst entscheiden kann, ob es teilnehmen möchte. Die Kinder, die „Ja“ gesagt haben, haben einen Fragebogen ausgefüllt, um uns von ihrem Leben und ihren Gefühlen zu erzählen. Es war ein kleines Heft mit Fragen, und sie konnten die Antworten ankreuzen. In Luxemburg lernen Kinder in der Schule Deutsch und Französisch. Deshalb haben wir den Fragebogen in beiden Sprachen gemacht, damit jedes Kind die Sprache wählen konnte, in der es sich am wohlsten fühlte. Wenn etwas unklar war, konnten die Kinder um Hilfe bitten. Der Fragebogen war anonym. Wir haben nicht nach Namen gefragt und wissen nicht, wer welche Antworten gegeben hat.

PSYCHISCHE KRANKHEIT

Eine psychische Krankheit ist, wenn das Denken, so wie auch der Körper, krank wird. Das kann beeinflussen, wie man sich fühlt oder verhält. Das kann das normale Leben schwerer machen. Aber Menschen können Hilfe bekommen, damit es ihnen besser geht.

DEPRESSION

Eine Depression ist, wenn jemand über längere Zeit sehr traurig oder müde ist. Dinge, die sonst Freude machen, machen dann oft keine Freude mehr.

ANGSTSTÖRUNG

Eine Angststörung ist, wenn sich jemand sehr oft Sorgen macht, nervös oder ängstlich ist, auch wenn eigentlich nichts Gefährliches passiert. Das kann einfache Dinge sich schwierig anfühlen lassen.

RESILIENZ

Resilienz ist die Fähigkeit, stark zu bleiben und Freude zu finden, auch wenn es schwierig ist. Es ist wie nach einer schweren Zeit wieder aufstehen zu können.

ABBILDUNG 1

Dieses Bild zeigt zwei „Slider“ für unsere mentale Gesundheit. Der eine Slider zeigt starke Gefühle wie Traurigkeit, Angst oder Sorgen, die manchmal eine psychische Krankheit genannt werden. Der andere Slider zeigt, wie glücklich wir mit unserem Leben sind, also unser Wohlbefinden. Das heißt, wir können traurig oder besorgt sein und trotzdem mit dem Leben zufrieden sein. Oder wir fühlen uns vielleicht nicht schlecht, aber auch nicht wirklich glücklich. Die Idee kommt von Forschung von Keyes [5] und zeigt, dass mentale Gesundheit mehr ist, als nur keine psychische Krankheit zu haben. Es geht auch darum, wie zufrieden wir mit unserem Leben sind.

WAS HABEN WIR VON KINDERN IN KINDERHEIMEN GELERNT?

Hast du dich schon einmal traurig oder ängstlich gefühlt? Viele Kinder in unserer HERO-Studie fühlen sich auch so. Mehr als die Hälfte der Kinder (etwa 56 %) sagten, dass sie sich oft traurig fühlen. Fast genauso viele sagten, dass sie sich viel Sorgen machen und oft Angst haben. Wir haben auch herausgefunden, dass Stress in der Schule oder das Gefühl, dass Erwachsene nicht zuhören, einen großen Einfluss darauf haben kann, wie Kinder sich fühlen.

Etwas Interessantes haben wir auch noch entdeckt: Auch wenn viele Kinder traurig oder ängstlich waren, waren nicht alle unglücklich mit ihrem Leben. Etwa 23 % der Kinder, die sich oft traurig oder ängstlich fühlten, waren trotzdem mit ihrem Leben zufrieden. Das zeigt, dass es selbst in schwierigen Zeiten gute Dinge im Leben geben kann. Das hilft uns, die mentale Gesundheit besser zu verstehen. Manchmal, wenn man lange sehr traurig oder besorgt ist, wird das eine **psychische Krankheit** genannt. Zum Beispiel: Wenn jemand lange traurig ist, könnte das eine **Depression** genannt werden. Wenn jemand sich oft ängstlich fühlt, könnte das eine **Angststörung** heißen.

Was HERO und andere Studien gezeigt haben, ist, dass es möglich ist, sich oft traurig oder ängstlich zu fühlen, aber trotzdem mit dem Leben zufrieden zu sein [5]. Wissenschaftler nennen das **Resilienz** – die Fähigkeit, mit schwierigen Gefühlen zurechtzukommen und Freude zu finden. Stell dir das wie zwei Slider vor: einen für starke Gefühle wie Traurigkeit oder Angst und einen anderen dafür, wie zufrieden man mit dem Leben ist (Abbildung 1). Diese Slider können sich unabhängig voneinander bewegen. Du kannst dich also traurig oder ängstlich fühlen, aber trotzdem auch dein Leben genießen und zufrieden sein.

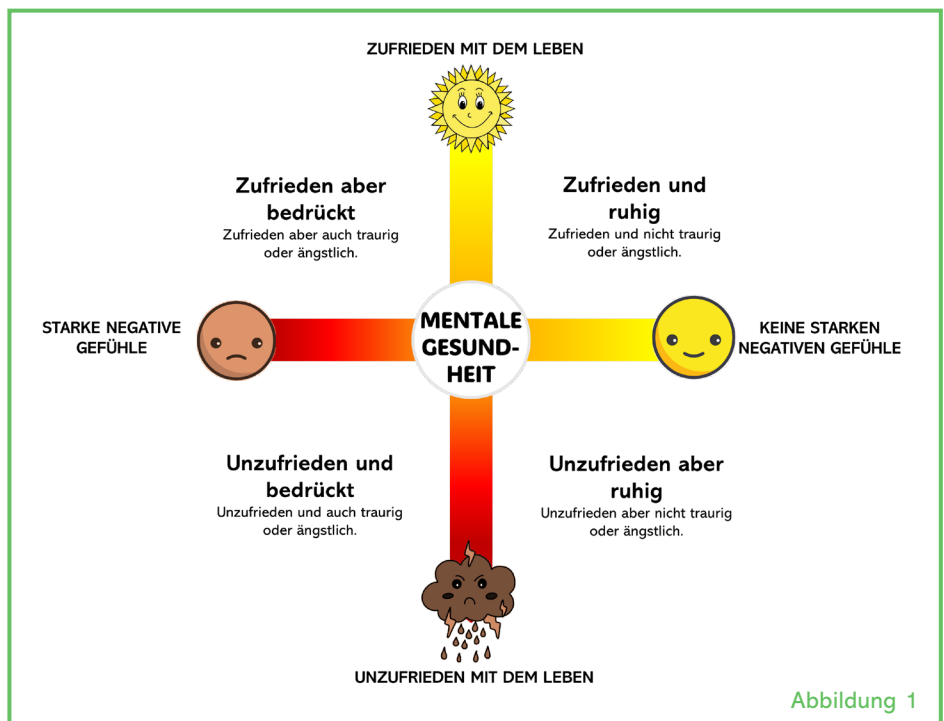


Abbildung 1

WAS HILFT KINDERN, SICH BESSER ZU FÜHLEN?

In unserer Forschung wollten wir herausfinden, wie man Kindern in Kinderheimen helfen kann, sich so glücklich und sicher wie möglich zu fühlen und wie man sie bei Problemen unterstützen kann, die sie traurig oder ängstlich machen.

Wir haben herausgefunden, dass Kinder sich besser fühlen, wenn Erwachsene ihnen zuhören und ihre Meinung ernst nehmen, auch wenn sie manchmal trotzdem traurig oder ängstlich sind. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder bei Entscheidungen mitmachen dürfen und dass Erwachsene lernen, richtig zuzuhören. Wir haben auch gesehen, dass Stress in der Schule beeinflusst, wie Kinder sich fühlen. Das zeigt, dass Dinge wie zusätzliche Unterstützung in der Schule oder einfühlsame Lehrerinnen und Lehrer dazu beitragen können, dass es Kindern besser geht. Wir wollten auch besser verstehen, was Kindern hilft, ihre Resilienz zu stärken. Dinge wie Freundschaften, über Gefühle zu sprechen oder neue Dinge zu lernen, können helfen. Auch besondere Programme, in denen Kinder sich sicher und unterstützt fühlen, sind wichtig.

Eine Einschränkung unserer Studie ist, dass wir die Kinder nur einmal gefragt haben, wie sie sich fühlen. Aber Gefühle können sich verändern! Außerdem haben wir nur mit Kindern gesprochen, die in Kinderheimen leben. Manchmal, wenn Kinder nicht bei ihren eigenen Eltern leben können, wohnen sie bei anderen Erwachsenen, die **Pflegeeltern** heißen. Es ist wichtig, auch diese Kinder einzubeziehen, um zu verstehen, wie sie sich fühlen und was sie mitteilen möchten. Dafür haben wir eine neue Studie begonnen, die **CHAMP** heißt. Forschung ist wie eine Treppe, man geht Schritt für Schritt weiter. Wir freuen uns, weiter zu lernen, mit der Hilfe vieler Menschen, die sich für Kinder einsetzen, die nicht bei ihren Eltern leben können.

PFLEGEELTERN

Pflegeeltern sind Erwachsene, die sich um Kinder kümmern, die nicht bei ihren Eltern leben können. Sie wohnen mit ihnen zusammen und kümmern sich jeden Tag um sie.

JEDE STIMME ZÄHLT

Unsere Forschung zeigt, dass es wichtig ist, Kindern zuzuhören, die nicht bei ihren Eltern leben, ihre Sorgen zu verstehen und sie zu unterstützen. Das kann bedeuten, dafür zu sorgen, dass ihre Stimmen gehört werden, bei Schulstress zu helfen oder ihnen zu zeigen, wie sie stark und selbstbewusst sein können. Jedes Kind verdient es, sich sicher, geliebt und glücklich zu fühlen, egal wo es lebt. Mit mehr Forschung hoffen wir, neue Wege zu finden, allen Kindern zu helfen, sich gut zu fühlen und glücklich zu sein.

DANKSAGUNG

Wir möchten der Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte, der Fondation Juniclair und dem Luxemburgischen Nationalen Forschungsfonds (FNR, INTER/MOBILITY/2022/ID/16989832) danken, die die Studie finanziert haben. Diese Forschung wäre ohne die Hilfe vieler Menschen und Gruppen, die uns unterstützt haben, nicht möglich gewesen: allen Kindern, Erziehern und Kinderheimen, die teilgenommen

haben, Forschern aus anderen Ländern wie Schottland, Australien und Deutschland, die uns gute Ideen gegeben haben, sowie dem Office National de l'Enfance (ONE), der Fédération des Acteurs du Secteur Social (FEDAS), dem Ombudsman für Kinder und Jugendliche (OKaJu), der Association Nationale des Communautés Éducatives et Sociales (ANCES), FleegeElteren Lëtzebuerg und UNICEF Luxemburg, die alle diese Studie unterstützt und möglich gemacht haben.

ANGABE ZUR NUTZUNG VON KI-TOOLS

Die Autoren erklären, dass Generative KI bei der Erstellung dieses Manuskripts verwendet wurde. Diese Arbeit erhielt KI-Unterstützung ausschließlich für die Verbesserung der englischen Sprache durch OpenAls ChatGPT (GPT-5). Alle Ideen, Analysen und Schlussfolgerungen in diesem Artikel stammen ausschließlich von den Autoren.

Jeglicher alternativer Text (Alt-Text), der zusammen mit Abbildungen in diesem Artikel bereitgestellt wird, wurde von Frontiers mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellt, und es wurden angemessene Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit zu gewährleisten, einschließlich der Überprüfung durch die Autoren, wo immer möglich. Wenn Sie Probleme feststellen, kontaktieren Sie uns bitte.

ORIGINALARTIKEL

Engel de Abreu, P. M. J., Kumsta, R., and Wealer, C. 2022. [Risk and protective factors of mental health in children in residential care: a nationwide study from Luxembourg](#). *Child Abuse and Neglect*. 146:106522. doi: 10.1016/j.chiabu.2023.106522

LITERATURVERZEICHNIS

1. Kumsta, R., Kreppner, J., Kennedy, M., Knights, N., Rutter, M., and Sonuga-Barke, E. 2015. Psychological consequences of early global deprivation: an overview of findings from the English & Romanian Adoptees Study. *Eur. Psychol.* 20:138–51. doi: 10.1027/1016-9040/a000227
2. van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., Duschinsky, R., Fox, N. A., Goldman, P. S., Gunnar, M. R., et al. 2020. Institutionalisation and deinstitutionalisation of children 1: a systematic and integrative review of evidence regarding effects on development. *Lancet Psychiatry* 7:703–20. doi: 10.1016/S2215-0366(19)30399-2
3. González-García, C., Bravo, A., Arruabarrena, I., Martín, E., Santos, I., and Del Valle, J. F. 2017. Emotional and behavioral problems of children in residential care: screening detection and referrals to mental health services. *Child. Youth Serv. Rev.* 73:106. doi: 10.1016/j.childyouth.2016.12.011
4. Tarren-Sweeney, M. 2008. The mental health of children in out-of-home care. *Curr. Opin. Psychiatry* 21:345–9. doi: 10.1097/YCO.0b013e32830321fa
5. Keyes, C. L. M. 2005. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J. Consult. Clin. Psychol.* 73:539–48. doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539

EINGEREICHT: 20. Januar 2025; **AKZEPTIERT:** 14. Oktober 2025;
ONLINE VERÖFFENTLICHT: 3. November 2025

EDITOR: Anna Alkozei, University of Arizona, United States

SCIENCE MENTORS: Soyeon Jun und Lakshmi Swarna Mukhi Pidugu

ZITATION: Engel de Abreu PMJ, Kumsta R and Wealer C (2025) A Home Away From Home: How Children Feel When They Cannot Live at Home. Front. Young Minds. 13:1563751. doi: 10.3389/frym.2025.1563751

Originalartikel



INTERESSENKONFLIKT: Die Autoren erklären, dass die Forschung in Abwesenheit jeglicher kommerzieller oder finanzieller Beziehungen durchgeführt wurde, die als potenzieller Interessenkonflikt ausgelegt werden könnten.

COPYRIGHT © 2025 Engel de Abreu, Kumsta und Wealer. Dies ist ein Open-Access-Artikel, der unter den Bedingungen der **Creative Commons Namensnennung-Lizenz** (CC BY) verbreitet wird. Die Nutzung, Verbreitung oder Vervielfältigung in anderen Foren ist erlaubt, sofern die ursprünglichen Autoren sowie die Urheberrechte anerkannt werden und die Originalpublikation in dieser Zeitschrift gemäß den anerkannten wissenschaftlichen Gepflogenheiten zitiert wird. Jegliche Nutzung, Verbreitung oder Vervielfältigung, die diesen Bedingungen nicht entspricht, ist nicht erlaubt.

YOUNG REVIEWERS



GRACE, ALTER: 15

Grace liest gerne Bücher und treibt gern Sport. Sie mag Kuchen, Sandwiches, Käse und Pilze. Sie ist gut im Lernen, Zeichnen, Präsentationen halten und im Sportunterricht. Sie ist von Natur aus neugierig und probiert gern verschiedene Aktivitäten, Kulturen und vieles mehr aus.



LIKHIL, ALTER: 11

Mein Name ist Likhil und ich liebe die Farbe Rot. Ich mag auch Computerspiele, etwas über Naturwissenschaften, Sozialkunde und neue Themen zu lernen, Bücher zu lesen und so weiter.



SHIVASAI, ALTER: 14

Ich gehe in die achte Klasse und habe eine große Leidenschaft für Wissenschaft. Ich spiele gerne Fußball und Tischtennis. In meiner Freizeit lese und zeichne ich auch gerne.

AUTOREN



PASCALE M. J. ENGEL DE ABREU

Ich bin Entwicklungspsychologin, das heißt, ich interessiere mich dafür, wie sich Menschen entwickeln und verändern. Ich versuche zu verstehen, warum wir so handeln, wie wir es tun, und wie sich das verändert, wenn wir älter werden. Ich bin Professorin an der Universität Luxemburg, wo ich ein Team leite, das erforscht, wie Kinder fühlen und denken und wie die Dinge um sie herum das beeinflussen können. Davor habe ich als Psychologin mit Kindern gearbeitet, unter anderem in Bolivien und Afrika. Wenn ich nicht forsche, verbringe ich gerne Zeit mit Kindern, spiele mit ihnen und lerne von ihnen. Kinder wissen viele coole Dinge, wenn wir ihnen nur zuhören!



ROBERT KUMSTA

Ich bin Stressforscher, nicht, weil ich selbst total gestresst bin (na ja, manchmal...), sondern weil ich erforsche, wie Stress unser Denken und unseren Körper beeinflusst. Ich bin Professor für Biopsychologie an der Universität Luxemburg und untersuche, wie Biologie und Psychologie zusammenarbeiten. Außerdem interessiere ich mich sehr für Epigenetik – das ist die Wissenschaft darüber, wie unsere Umgebung beeinflusst, wie unsere Gene arbeiten, ohne die DNA selbst zu verändern! Wenn ich nicht an der Uni bin, fahre ich gerne mit meinem ferrari-roten Rennrad, lese und koche.



CYRIL WEALER

Ich bin Postdoktorand an der Universität Luxemburg im Fach Psychologie. Ein Postdoktorand ist jemand, der seine Doktorarbeit abgeschlossen hat und noch mehr entdecken möchte. Ich forsche viel mit Kindern in unterschiedlichen Situationen, zum Beispiel in Kinderheimen oder mit Kindern, die Schwierigkeiten beim Lernen haben. Außerdem arbeite ich in einem Zentrum für junge Menschen, die besondere Unterstützung in der Schule brauchen. Außerhalb der Arbeit spiele ich seit vielen Jahren Basketball. Ich liebe diesen Sport und habe großen Spaß daran, Kinder zu trainieren und ihnen beizubringen, wie man spielt!