Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
c/o Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Unterstrasse 22
CH-9001 St.Gallen
T +41 58 229 87 60
info@ofpg.ch
www.ofpg.ch

Trägerschaft

Wie geht's dir? – Karte für Kinder

«Wie geht's dir?» – «Gut, danke!» Solche Floskeln sind uns bestens vertraut. Umfragen zeigen jedoch, dass ein Grossteil der Befragten keine ehrliche Antwort geben. Es ist wichtig, mit anderen offen und ehrlich über seine Gefühle zu sprechen. Denn es wirkt entlastend und fördert die psychische Gesundheit.
Um darüber sprechen zu können, müssen wir unsere Gefühle zuerst bewusst wahrnehmen. Denn hinter Gefühlen stecken Bedürfnisse, die oft auf den ersten Blick nicht ersichtlich sind. Deshalb ist es wichtig sich zu fragen:
«Was brauche ich?» oder **«Was tut mir jetzt gut?»**
So lassen sich Bedürfnisse erkennen und dann auch befriedigen.

Anleitung Karte

Die Idee dieser Karte ist, dass Kinder sich mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen auseinandersetzen. Ebenfalls sollen sie sich bewusstwerden, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können.

Freiraum
Es ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler ihre Gefühle individuell ausdrücken können. Sie benötigen genügend Zeit, um sich darüber Gedanken zu machen. Sie interpretieren die Darstellungen der Bären sehr unterschiedlich. Inputs von aussen sind meistens nicht notwendig.

Wiederholender Gebrauch
Es ist empfehlenswert, die Karte nicht nur einmalig zu verwenden, sondern sie immer wieder einzusetzen. Idealerweise wird sie als tägliches / wöchentliches Ritual eingeführt, z. B. als Einstieg in den Tag, vor der Pause oder als Tagesrückblick.

Auf der Rückseite befinden sich für Kinder Sofortmassnahmen – im Sinne von **«Was brauchst Du?»,** um die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen.

Die Karte wurde aufbauend aus der Vorlage vom Kanton Uri übernommen und vom Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) weiterentwickelt. Die «Wie geht's dir?»-Kampagne wurde von Pro Mente Sana in Kooperation mit verschiedenen Kantonen ins Leben gerufen.

Kontakt:

Amt für Gesundheit Appenzell Ausserrhoden
Abteilung Gesundheitsförderung
Telefon: 071 353 68 70
Karten kostenlos bestellen:
www.kinder-im-gleichgewicht.ch oder www.ofpg.ch