

## «Wie geht's dir?»-Karte für Kinder

«Wie geht's dir?» – «Gut, danke!» Solche Dialoge sind uns bestens vertraut. Umfragen zeigen jedoch, dass nicht einmal ein Drittel ihren Freundinnen und Freunden eine ehrliche Antwort darauf gibt. Wäre die Antwort dieselbe, wenn die Frage lautete: «Wie geht's dir wirklich?» Wahrscheinlich nicht...



Es ist wichtig, mit anderen offen und ehrlich über seine Gefühle zu sprechen. Denn es wirkt entlastend und fördert die psychische Gesundheit.

**Gefühle begleiten uns durch jeden einzelnen Tag.** Diese können unglaublich positiv sein, aber auch zur Belastung werden. Um darüber sprechen zu können, wie wir uns gerade fühlen, müssen wir uns unserer Gefühle zunächst einmal bewusst sein.

**Hinter Gefühlen stecken Bedürfnisse.** Diese sind auf den ersten Blick oft nicht ersichtlich. Deshalb ist es wichtig sich zu fragen, was an selbst in diesem Moment braucht. Was tut mir jetzt gut? So lassen sich Bedürfnisse erkennen und auch befriedigen.

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.

### Tipps zur Anwendung

**Freiraum:** Es ist wichtig, dass Kinder ihre Gefühle individuell ausdrücken können. Sie benötigen genügend Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen. Kinder interpretieren die Darstellung der Bären sehr unterschiedlich und Inputs von aussen sind meistens nicht notwendig.



**Wiederholender Gebrauch:** Es ist empfehlenswert, die Karte nicht nur einmalig zu verwenden, sondern sie immer wieder einzusetzen. Man kann sie mit den Kindern beliebig oft verwenden. Idealerweise führt man sie als tägliches / wöchentliches Ritual ein, z.B. als Einstieg in den Tag.

**Eigene Ideen:** Vermutlich haben Sie noch viele andere Ideen und Einsatz-möglichkeiten für die Karte. Nutzen Sie Ihre Kreativität. Es ist grundsätzlich nicht wichtig, wie die Karte eingesetzt wird, sondern dass Sie sie einsetzen und mit den Kindern über ihre Gefühle und Bedürfnisse reden.

Herzlichen Dank dafür!

*Wir sind offen für Rückmeldungen, Anregungen oder weiterführende Ideen und stehen selbstverständlich für weitere Informationen gerne zur Verfügung.*

Gesundheitsförderung Luzern  
Christa Schwab, Programmleiterin «Psychische Gesundheit»  
Meyerstrasse 20, 6002 Luzern, Tel.: 041 228 34 47  
christa.schwab@lu.ch / [www.gesundheit.lu.ch/themen/gesundheitsfoerderung](http://www.gesundheit.lu.ch/themen/gesundheitsfoerderung)



«Wie geht's dir?» ist eine nationale Kampagne zur Förderung der «psychischen Gesundheit. Informationen unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)