



SOFORT-KIT FÜR KLEINE HELD*INNEN



WORUM GEHT ES?

Kinder spüren die Folgen des Klimawandels oft besonders stark: Hitzewellen, Unwetter oder belastende Nachrichten können Angst, Trauer, Wut oder Unsicherheit auslösen. Besonders kranke Kinder brauchen einen sicheren Rahmen, in dem ihre Gefühle gesehen und ernst genommen werden.

Mit dem Sofort-Kit lassen sich Emotionen im Pflegealltag spielerisch erfassen und durch kleine Entlastungsmaßnahmen begleiten. So erfahren Kinder, dass alle Gefühle erlaubt sind. Ihre Selbstwirksamkeit wird gestärkt und die Pflege zu einem sicheren Ort, an dem jedes Gefühl Platz hat.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Kinder beim Erkennen und Benennen ihrer Gefühle unterstützen
- Vermitteln, dass alle Emotionen normal und akzeptiert sind
- Strategien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit begleiten
- Emotionale Begleitung im Pflegealltag fördern
- Ängste und Stress im Zusammenhang mit dem Klimawandel reduzieren

WAS BRAUCHE ICH?

- Emotionskarten mit Symbolen für Wut, Trauer, Angst, Ekel, Freude
- Kleine, greifbare Hilfsmittel für Mini-Interventionen (z.B. Stressball, Knetmasse, Kuscheltier, Decke, Kühlpad, Bilder, Musik)
- Ein ruhiger, sicherer Ort im Zimmer oder auf Station
- Deine Aufmerksamkeit

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Eltern oder andere Bezugspersonen

Psycholog*innen / Sozialdienst)

Bei Bedarf: Klinik-Clowns oder pädagogische Fachkräfte





SOFORT-KIT

SCHRITT FÜR SCHRITT



1

GEFÜHLE SICHTBAR MACHEN & ANERKENNEN

Lege die Emotionskarten aus dem Materialpool vor das Kind und bitte es, die Karte(n) auszuwählen, die zeigen, wie es sich gerade fühlt. Eröffne das Gespräch z.B. mit:

„Möchtest du mir mal zeigen, wie du dich gerade fühlst.“

Betone, dass alle Gefühle willkommen sind. Sprich jede gewählte Emotion kurz an, z.B.:

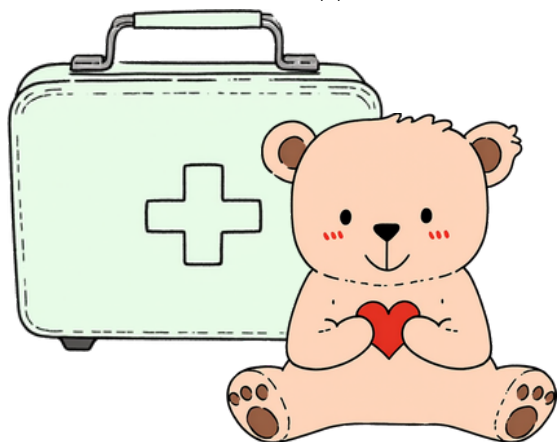
„Ich sehe, du bist wütend. Das ist völlig in Ordnung.“



Ein kurzer Satz reicht oft, um Sicherheit zu geben und zu zeigen, dass alle Gefühle berechtigt sind, ohne sie zu bewerten oder sofort lösen zu wollen.

„SOFORT-KIT“ | MINI-INTERVENTIONEN ANBIETEN

2



Leite eine kurze Maßnahme, passend zur gewählten Emotion, an. Sie ist bewusst kurz, damit die Kinder schnell Sicherheit und Wohlbefinden erfahren. Erste Mini-Interventionen findest du unter dem QR-Code auf der Karte; du kannst sie gerne mit eigenen Ideen ergänzen.

3

WIRKUNG WAHRNEHMEN UND REFLEKTIEREN

Lade das Kind ein, die Wirkung der Maßnahme kurz zu reflektieren. Du kannst zum Beispiel fragen:

- „Hat dir das geholfen?“
- „Möchtest du das noch einmal ausprobieren?“
- „Fühlt es sich jetzt ein bisschen besser an?“

So kann das Kind die eigene Selbstwirksamkeit spüren und Kontrolle über seine Emotionen gewinnen.



„Max hat heute die Angst-Karte gewählt. Die kurze Atemübung hat ihm geholfen, sich zu beruhigen.“

„Lena hat die Trauer-Karte genommen. Kuscheltier und Hand halten haben ihr sichtbar Sicherheit gegeben.“

ERFAHRUNGEN SAMMELN & TEILEN

5

Beobachte, welche Karten die Kinder wählen und welche Maßnahmen gut wirken. Halte Deine Beobachtungen kurz in der Dokumentation fest und gib sie in der Übergabe weiter. Tauscht Erfahrungen und Tipps aus, um die Emotionskarten stetig zu verbessern.