

Momente
für mich!

Momente für mich – psychisch gesund bleiben auch in stressigen Zeiten

EZ Gesundheitsförderung, Prävention und Public Health
Barbara Fischer-Perko, BA, MA
Mag. Iris Lackner

Psychisch gesund bleiben auch in stressigen Zeiten

- Wie Menschen ihr Leben gestalten, hat große Auswirkungen auf die Gesundheit → körperlich und psychisch
- Belastungen verschwinden selten von alleine → Druck nimmt oft weiter zu
- Wie kann der Einzelne Kraft tanken und so Körper und Seele stärken?

„Momente für mich“ und „Menti & Super-Menti“ liefern alltagstaugliche Tipps, Anregungen und Übungen, mit denen jede Person die psychische Gesundheit positiv beeinflussen und die psychosoziale Gesundheitskompetenz fördern kann.

- Wir wollen mit „Momente für mich“ die Menschen bestmöglich im Umgang mit ihren psychosozialen Herausforderungen stärken.
- Bei dem Angebot geht es darum den Blick auf das Positive im Leben zu richten, zu schauen wie es um seinen eigenen Akku-Ladestand steht.

So gut fühle ich mich:



Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben

→ es braucht viele kleine positive Veränderungen

Folgende „Gedanken- und Gefühlsoptimierungen“ können dabei unterstützen - selbstwirksam - diese positive Lebenseinstellung zu fördern:

- Achtsam sein -Achtsamkeitsübungen in den Alltag einbauen
- Gönnen können (Glück, Erfolg, Gesundheit und Genuss für sich und Andere)
- Gutes in Veränderungen finden & Hürden gelassener nehmen (Höhen & Tiefen in Lebenslinie)
- Fehler verzeihen, Niemand ist perfekt
- Dankbar sein – auch für kleine, für andere vielleicht unscheinbare Dinge → Tagebuch

Angebote – Momente für mich

- ÖGK-Angebote sind vielfältig und niederschwellig aufgebaut
- Die Angebote sind in unterschiedlichen Settings einsetzbar
→ Schule, Betrieb, Gemeinde, div. Gesundheitseinrichtungen wie Krankenanstalten, PVE, Facharztpraxen, Pflegeheime etc.
- MOMENTE FÜR MICH:
 - o Drucksorten: Broschüren, Tagebuch
 - o APP (Google-Android und Apple-Store)
 - o Präsenzvorträge
 - o Webinare (teilweise zielgruppenspezifisch für Frauen, Männer etc.) inkl. Übersetzung in Gebärdensprache und inkl. deutscher Untertitel

2023 bis dato rund 40.000 Personen mit „Momente für mich“ erreicht!

Momente für mich Psychisch gesund bleiben



Momente
für mich!

Videos, Downloadbereich, Tipps,
Webinare:

[www.gesundheitskasse.at/
mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)

Kostenlose Bestellung:

momentefuermich@oegk.at

*„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse,
die uns beunruhigen, sondern die
Einstellungen und Meinungen, die wir
dazu haben.“*

Epiktet



Momente für mich Mein Tagebuch



**Angebot für
Volksschulen:**

**Mit Menti und Super-
Menti auf Reisen**





Mit Menti und Super-Menti auf Reisen

Auch Kinder haben oft große Gefühle. Besonders der gute Umgang mit Emotionen unterstützt Kinder beim gesunden Aufwachsen.

Die Geschichten von „Menti und Super-Menti“ helfen Kindern, Emotionen bei sich und anderen zu erkennen und zu benennen.

Mit Bewegungsübungen sowie mit Bastel-Anleitungen wird dieses Thema in den verschiedensten Unterrichtsstunden den Kindern verständlich vermittelt.

- Setting: Volksschule/Sonderschule (2.-4. Schulstufe)
- bis dato 1.167 Volksschulen und 73 diverse Institutionen erreicht
- Drucksorten: Kinder-Arbeitsbücher, Handbücher für Eltern und Lehrkräfte, Klassenplakate
- Webinare

Menti (Unterrichts-) Materialien



Arbeitsbuch für Kinder

- Kurzgeschichten
- Arbeitsbereich

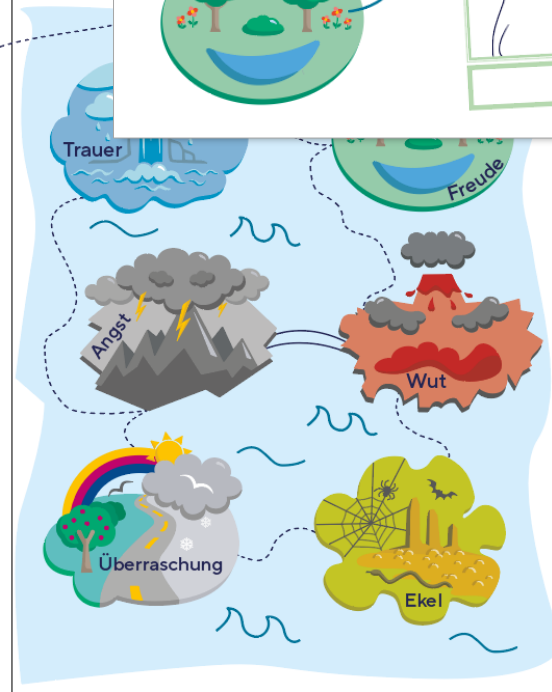


4 Die Reise ins Reich der Emotionen

Menti ist aufgeregt. Mit Super-Menti macht er eine Reise in ein großes Land, das **Land der Emotionen**. „Dort wird dir viel bekannt vorkommen“, sagt Super-Menti. „Jeder auf der Welt kennt das Reich der Emotionen.“

Die Koffer sind gepackt. Menti und Super-Menti schauen vor der Abreise noch auf die „Emotionen“-Landkarte. Da geht die Reise hin. Es sind sechs Inseln und jede ist anders. Sie heißen **Freude**, **Überraschung**, **Wut**, **Traurigkeit**, **Angst** und **Ekel**. Man kann am Gesicht der Menschen erkennen auf welcher Insel sie gerade sind. Sie lächeln, schauen traurig oder zornig. Bei uns hier genauso wie auf der ganzen Welt.

Auf der **Freude-Insel** scheint die Sonne und es ist warm und grün. Viele Blumen und Bäume wachsen hier. Auf der **Insel Traurigkeit** regnet es. Ein großer Tränensee hat sich gebildet. Ein Vulkan ist auf der **Wut-Insel** ausgebrochen. Auf der **Überraschungs-Insel** sind nicht nur die schönsten Regenbögen, sondern es kann auch eine unschöne Überraschung geben. Die **Angst-Insel** findet Menti unheimlich. Diese hohen, dunklen Berge ein lauter Donner und dann noch Blitze. Da mag er sicher nicht allein hin.



Kennst du die Emotionen auch schon?

Verbinde die Insel mit dem passenden Gesicht und trage den Namen der Emotion darunter ein.

18 Was macht dich so richtig wütend?

Was kann helfen, dass der Wut-Vulkan nicht so stark ausbricht?

Denk an dich und deine Wut. Kreuze an!

- Dass meine Eltern mir zuhören und sich für mich Zeit nehmen.
- Dass ein großer Polster bereit liegt, auf den ich schlagen kann, ohne dass ich etwas kaputt mache.
- Dass ich Musik höre.
- Dass ich drei Mal ums Haus laufe.
- Dass ich meine Katze streichle.
- Dass ich ein Bild male.

Was könnte dir sonst noch helfen? Hast du Ideen?

Handbuch für Lehrkräfte

- mit vielen Übungen, Ideen, Anregungen für die gesamte Klasse flexibel im Unterricht einsetzbar

Unsere Emotionen Lehrkräfte-Handbuch



EMOTIONEN

> Geschichte Kinderbuch S. 4
Die Reise ins Land der Emotionen

Menti ist aufgeregt. Mit Super-Menti macht er eine Reise in ein großes Land, das Land der Emotionen. „Dort wird dir viel bekannt vorkommen“, sagt Super-Menti. „Jeder auf der Welt kennt das Land der Emotionen.“

Die Koffer sind gepackt. Menti und Super-Menti schauen vor der Abreise noch auf die „Emotionen“-Landkarte. Da geht die Reise hin. Es sind sechs Inseln und jede ist anders. Sie heißen Freude, Überraschung, Wut, Traurigkeit, Angst und Ekel. Man kann am Gesicht der Menschen erkennen, auf welcher Insel sie gerade sind. Sie lächeln, schauen traurig oder zornig. Bei uns hier genauso wie auf der ganzen Welt.

Auf der Freude-Insel scheint die Sonne und es ist warm und grün. Viele Blumen und Bäume wachsen hier. Auf der Insel Traurigkeit regnet es. Ein großer Tränensee hat sich gebildet. Ein Vulkan ist auf der Wut-Insel ausgebrochen. Auf der Überraschung-Insel sind nicht nur die schön-

ten Regenbogen, sondern es kann auch eine unschöne Überraschung geben. Die Angst-Insel findet Menti unheimlich. Diese hohen, dunklen Berge, ein lauter Donner und dann noch Blitze. Da mag er sicher nicht allein hin.

Auf die stinkende Ekel-Insel mit den vielen langbeinigen Spinnen will er schon gar nicht, da gruselt es ihn. „Wir fliegen miteinander und werden gemeinsam alle Inseln besuchen. Du wirst sehen, jede Insel ist besonders. Natürlich wollen wir zuerst alle lieber auf die Insel der Freude oder auf die Überraschung-Insel. Das sind die Inseln mit den Kraft-Emotionen“, erklärt Super-Menti. „Die anderen Inseln sind aber auch sehr wichtig für uns. Sie zeigen uns, dass etwas nicht in Ordnung ist und beschützen uns so. Angst, Wut, Traurigkeit und Ekel sind also Schutz-Emotionen.“

Die Reise kann beginnen. Super-Menti macht Menti Mut. „Eines kann ich dir jetzt schon sagen: Die Emotionen-Inseln sind alle sehr gut für uns, sonst hätten wir Menschen nicht schon so viele tausende Jahre überlebt. Manche sind angenehm für uns und manche eher unangenehm. Wir wollen sie alle besuchen und gemeinsam herausfinden, was ihr Geheimnis ist.“

Emotionen und Gefühle sammeln

Teil 1
Das wird benötigt:
Tafel

Die Kinder sollen alle Emotionen und Gefühle, die ihnen einfallen, nennen. Die Lehrkraft schreibt auf der Tafel mit und sagt selbst immer wieder eine Emotion, ein Gefühl.

Teil 2
Das wird benötigt:
Tafelnotizen von Teil 1, großer Raum, Arbeitsblatt S. 43

Diese Übung baut auf „Emotionen und Gefühle sammeln“ auf.

Auf einer Seite des Klassenraums liegt eine Zeichnung von Menti in Jubelpose. Das steht für die Kraft-Emotionen und -Gefühle. Auf der anderen Seite liegt eine Zeichnung mit Super-Menti, der beschützend seine Arme ausbreitet. Das steht für die Schutz-Emotionen.

Die Lehrkraft stellt diese beiden Begriffe den Kindern ausführlich vor. Nun liest sie mit den Schülerinnen und Schülern die gemeinsam gesammelten Emotionen und Gefühle vor und die Kinder laufen auf jene Seite, auf die ihrer Meinung nach die Emotionen und Gefühle hingehören und ob sie Kraft geben oder Schutz bieten. Ist ein Kind nicht sicher, bleibt es in der Mitte des Klassenraums stehen. Das kann auch Anregung für ein Gespräch sein, warum und wo die Emotionen und Gefühle hingehören.

Gefühle vor und die Kinder laufen auf jene Seite, auf die ihrer Meinung nach die Emotionen und Gefühle hingehören und ob sie Kraft geben oder Schutz bieten. Ist ein Kind nicht sicher, bleibt es in der Mitte des Klassenraums stehen. Das kann auch Anregung für ein Gespräch sein, warum und wo die Emotionen und Gefühle hingehören.

EMOTIONEN

Auf der Suche nach Emotionen

Das wird benötigt:
Alte Zeitungen und Zeitschriften, Schere

Kinder können zu Hause als Einstimmung auf das Thema, Gesichter mit Emotionen aus Zeitschriften oder Zeitungen ausschneiden. Dann können sie die Gesichtsausdrücke in angenehme und eher unangenehme Emotionen sortieren und genau zuordnen. Wenn sie sich unsicher sind, können sie mit Familie/Freunde/Erstklässler besprechen.

Ich und meine Emotionen

Das wird benötigt:
Große Papierbögen (mindestens in Kindergröße) für alle, Stifte

Jedes Kind bekommt einen großen Papierbogen und legt sich mit dem Rücken darauf. Ein anderes Kind oder die Lehrkraft zeichnet die Umrisse des Körpers nach. Der Bogen wird mit dem Namen beschriftet. Wenn die einzelnen Emotions-Inseln besprochen werden, sollen sie auch vom Kind eingezeichnet werden. Dabei können auch mehrere Inseln mit dem gleichen Thema eingezeichnet werden. Ein Beispiel: Die Angst kann im Bauch gespürt werden aber auch in den zitterigen Knien und im Hals.

„Wer von euch ...?“

Das wird benötigt:
Großer Raum

Die Lehrkraft befragt die Klasse zu Emotionen und Gefühlen. Die Kinder sollen sich in der Mitte des Klassenraums stellen. Das kann auch Anregung für ein Gespräch sein, warum und wo die Emotionen und Gefühle hingehören.

Das könnten Fragen sein:

- Wer von euch hat heute schon Freude erlebt und dabei gelacht?
- Gibt es Kinder, die gerade traurig sind?
- Wer hat vor lauter Wut schon einmal laut geschrien?
- Seid ihr schon mal toll überrascht worden? Und, was habt ihr da für einen Gesichtsausdruck gehabt?
- Wer von euch findet Weinern müde?
- Wer von euch hatte schon einmal Angst?
- Wer weiß, was ein Emotionschaos ist?

Zur Erklärung: Wenn alle Emotionen durcheinanderpuzzeln und man gar nicht mehr weiß, lachen oder weinen, wütend sein soll, Weiters kann noch nach Emotionen auf „Ich und meine Emotionen“ gefragt werden.

Auch Kinder dürfen Fragen stellen. Die Lehrkraft sollte allerdings darauf achten, dass Kinder nicht übergrübeln oder andere in Verlegenheit bringen.

EMOTIONEN

Auf der Insel der Freude

Ziel ist es, den Kindern die Emotion Freude und ihre wichtige Funktion näher zu bringen. Kinder sollen verstehen können, welche ungläubliche Wirkung die Emotion Freude auf Menschen hat. Im Zustand der Freude erscheint alles angenehm und positiv.

Über Freude reden

- Wer mag Menti von seinen besonderen Freude-Erlebnissen erzählen?
- Konntest du Menti, Gesichtsausdruck sehen? Die Freude stand ihm ins Gesicht geschrieben, als er von dem tollen Ausflug berichtet hat.
- Zeig uns dein Gesicht, wenn du dich freust. Was sieht das Gesicht bei Freude aus und was macht der Mund?
- Wie könnten sich die Arme bewegen? (Jubelmacht nach oben in die Luft)
- Wie siehst du aus, wenn du dich richtig freust? Pose: Arme nach oben, wenn du allein in der Bauchgegend, wenn er an den tollen Radausflug mit seinen Freunden denkt. Wo spürst du deine Freude am meisten?

FOTO-IDEE
Wir freuen uns so!

Gemeinsam mit den Kindern soll am Klassenfoto in Jubelpose erstellt werden. Das Foto soll in der Klasse aufgehängt werden. Immer, wenn es nicht so gut geht, kann ein Blick auf dieses gemeinsame Bild die Leute wieder heben.

Handbuch für Eltern bzw. Bezugspersonen

- mit der ganzen Familie
- Einbezug von Geschwistern

Unsere Emotionen Eltern-Handbuch



EMOTIONEN 9

Familien Freude-Insel

Das wird benötigt: großes Blatt Papier (A3 oder größer), Buntstifte

Als Familie eine gemeinsame Freude-Insel zeichnen. Ein Familienmitglied skizziert die Umrisse der Insel und das Meer rundherum. Jedes Familienmitglied zeichnet alle Erlebnisse, Personen und Gegenstände ein, die gemeinsam Freude bereitet haben.

EMOTIONEN 10

Auf der Insel der Wut

Lesen Sie zum Einstieg ins Thema "Wut" mit Ihrem Kind die Geschichte "Auf der Insel der Wut". > Kinderbuch S.15

Ziel ist es, dass Ihr Kind erkennen lernt, dass Wut eine Schutz-Emotion ist, die zeigt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ihr Kind wird angeregt, mit Wut angemessen umzugehen und Möglichkeiten kennenzulernen, um sich von der Wut zu befreien.

Im Gespräch über Wut

- Kannst du dem wütenden Menti weiterhelfen? Hast du Ideen?
- Was machst du bei Wut? Magst du, dass deine Eltern dir zuhören und sich für dich Zeit nehmen? Oder dass ein großer Polster bereit liegt, auf den du schlagen kannst, um deine Wut rauszulassen, ohne dass du etwas kaputt machst?
- Wo muss die Wut überall heraus? Kannst du mir zeigen, wo bei dir im Körper genau die Wut immer steckt?
- Hattest du auch schon einmal so ein Erlebnis wie Menti in der Geschichte, das dich richtig wütend machte?
- Was macht dich sonst noch wütend? Kannst du zu deinem wütenden Gesicht dein ganz persönliches Wutgeräusch machen? Wie hört sich das an, furchterregend? Wie klingen deine Eltern und Geschwister oder Oma und opa, wenn sie wütend sind? Machen die alle andere Wutgeräusche?

Zeit für Wut

In der Familie ist es wichtig - und für das Familienklima gelegentlich notwendig - wenn der Wut oder der Aggression Zeit geschenkt wird. Die Kinder können Wut dann besser einordnen und haben die Chance, diese regulieren zu lernen. Emotionen verbrauchen viel Energie, die dann für andere Dinge nicht zur Verfügung steht. Wesentlich ist es, sich selbst und den Kindern immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass Wut eine Schutz-Emotion ist. Sie möchte den Körper vor Schaden bewahren und deshalb setzt sie so intensiv Energie frei, um das Problem beseitigen zu können.

Tip: Rituale gegen Wut

Wenn Kinder wütend werden, fehlt ihnen oft eine Orientierung im Familienalltag. Mit Ritualen lassen sich fixe Alltagsbausteine schaffen, die die emotionale Verbundenheit in der Familie stärken und durch ihre regelmäßige Wiederkehr den Kindern Sicherheit und Orientierung bieten. Solche Rituale können sein: das tägliche Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte, gemeinsame Familienmahlzeiten, regelmäßige Spieleabende, Kuschelzeit, Lieblingsgruppe bei Krankheit, Abschieds- oder Begrüßungsritual vor und nach dem täglichen Schul- bzw. Hortbesuch, Anziehen bei einem Lieblingslied, gemeinsames Nussknabbern als Treibstoff vor dem Hausübergang, tägliche Bewegung, um die Wut-Energie abzubauen, etc.

Fotos mit Komplimenten

Das wird benötigt: Kamera, Fotoausdrücke, Stift

Von jedem Familienmitglied werden einzeln Fotos in Jubelpose gemacht. Diese Fotos werden so ausgedruckt, dass neben oder unter dem Foto noch ein Platz frei bleibt. Jedes Familienmitglied darf zu den Fotos der anderen Komplimente schreiben. Anonym schreiben fällt leichter, als es direkt zu sagen. Die Fotos mit den Komplimenten werden dann dem jeweiligen Familienmitglied geschenkt.

Tu was Gutes

Das wird benötigt: kleine Zettel, Schachtel

Man kann sich gegenseitig etwas Gutes tun und damit Freude erzeugen. Bei einem gemeinsamen Familienfrühstück schreibt jeder seinen Namen auf einen Zettel und wirft ihn in eine Schachtel. Der Inhalt wird gut gemischt. Dann darf jeder wieder einen Zettel ziehen. Im Laufe des Tages darf diesem Familienmitglied Gutes getan werden und zwar von der Person, die den Zettel gezogen hat.

Wir tanzen gemeinsam

Das wird benötigt: Gute-Laune-Musik

Die Familie tanzt miteinander. Jedes Familienmitglied tanzt eine Bewegung, einen Tanzschritt oder eine Abfolge von Schritten vor und die anderen tanzen nach (z.B. eine Drehung oder ein Sprung). Im Anschluss kommt der Nächste dran.

FOTO-IDEE

Wir freuen uns so!

Ein Familienfoto erstellen bei dem jedes Familienmitglied eine Jubelpose einnimmt. Dieses Foto könnte sichtbar in der Wohnung aufgehängt werden und für gute Laune sorgen.

ARBEITSBLATT 23

Wutgeräusch machen			
überrascht schauen	wie ein Frosch quaken	wie eine Ziege meckern	finster schauen
lustige Grimasse schneiden		wie ein Krebs laufen	
wie eine Schnecke kriechen	wie ein Huhn laufen	wie ein Fisch schwimmen	wie ein Hase hopsen
mit dem Popo wackeln			





Momente
für mich!

Weiterführende Informationen und Links

- **Momente für mich:**
Drucksorten, Webinare, Tipps, Videos:
www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

Kostenlose Bestellung per E-Mail:
momentefuermich@oegk.at

- **Menti und Super-Menti auf Reisen**
(bestellbar für Schulen):
www.gesundheitskasse.at/menti

