

Wie ich meinen inneren Akku auflade

Tipps für Kinder vom Institut für Frauen- und Männergesundheit Wien / Projekt NEDA



Gefördert vom
Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien



Du weißt sicher, dass man ein Handy jeden Tag aufladen muss, damit es genug Energie hat, um zu funktionieren. Bei uns Menschen ist das ähnlich: damit es uns gut geht und wir unsere täglichen Aufgaben erledigen können, müssen wir genug Energie haben.

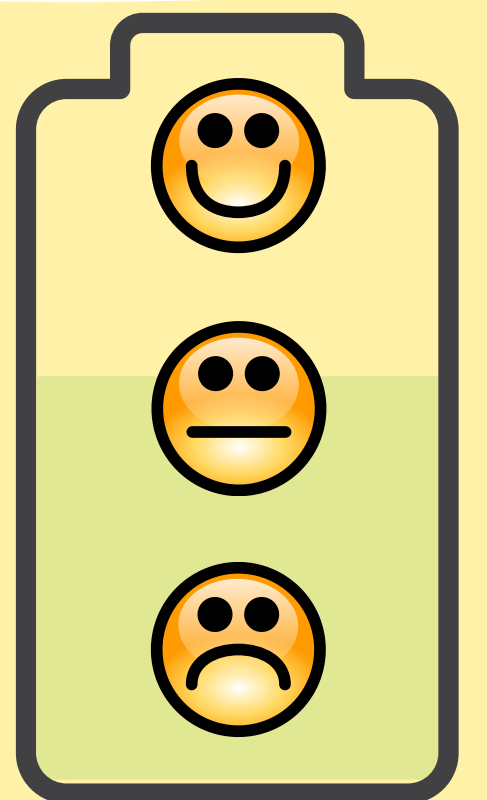
Dieses Poster soll dir helfen, herauszufinden, wie du *deinen inneren Akku* aufladen kannst, um genug Energie und gute Laune zu haben!

Schritt 1: Akku checken

Um dich um deinen inneren Akku zu kümmern, musst du zuerst herausfinden, wie dein Akkustand gerade ist. Das heißt, du musst dir überlegen, wie es dir jetzt gerade geht. Schau dir dafür den Gefühls-Akku an und überlege dir, wo du gerade stehst.

Fühlst du dich gut, schlecht, oder irgendwas dazwischen?

Versuche, deinen inneren Akku regelmäßig zu überprüfen!



Schritt 2: Akku aufladen

Wenn du merkst, dass dein Akku nicht ganz aufgeladen ist, versuche etwas zu machen, das dir Energie und Freude gibt.

Was magst du? Was macht dir Spaß? Wobei fühlst du dich gut?

Ein paar Beispiele für Aktivitäten:

Dein Lieblingsspiel spielen, Freundinnen/Freunde treffen, tanzen, singen, nach draußen gehen, ...

Jedem Menschen tun andere Dinge gut! Probiere am besten ein paar Sachen aus!

Schritt 3: Akku checken

Überlege dir nach einer Aktivität:

Wie geht es mir jetzt? Wo stehe ich jetzt auf dem Gefühls-Akku?

Versuche so, ganz bewusst herauszufinden, nach welchen Aktivitäten es dir besser geht, als davor.

So findest du heraus, wie du deinen Akku wieder aufladen kannst!

Wenn es dir oft schlecht geht, solltest du mit jemand Erwachsenen darüber reden.

Es kann helfen, darüber zu sprechen!

Beim Projekt NEDA gibt es Menschen, die mit dir über deine Probleme reden können, damit es dir wieder besser geht. Deine Eltern können gerne anrufen und einen Termin für dich ausmachen!

FEM (MÄDCHEN/FRAUEN): KLINIK FLORIDSDORF, BRÜNNERSTRASSE 68/A3/TOP 14, 1210 WIEN - TEL.: +43 1 27700 5600
FEM ELTERNAMBULANZ: KLINIK OTTAKRING, MONTLEARTSTRASSE 37, 1160 WIEN (PAVILLON 20) - TEL.: +43 1 49150 4277
FEM SÜD (MÄDCHEN/FRAUEN): KLINIK FAVORITEN, KUNDRATSTRASSE 3, 1100 WIEN - TEL.: +43 1 60 191 5201
MEN (BURSCHEN/MÄNNER): KLINIK FAVORITEN, KUNDRATSTRASSE 3, 1100 WIEN - TEL.: +43 1 60 191 5454