

RASSISMUSKRITISCHE UND
DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE
SELF-CARE-KARTEN
FÜR KINDER

Dieses Kartenset gehört

LIEBE INTERESSIERTE,

wir freuen uns, dass diese Karten zu dir gefunden haben. Dieses Kartenset richtet sich an alle Menschen, die sich diskriminierungssensibel und bewusst mit sich selbst auseinandersetzen möchten. Für uns bedeutet Self-care für sich zu sorgen – trotz aller gesellschaftlichen Herausforderungen und Rassismuserfahrungen, sei es als Betroffene, als Beobachter*innen, als Ausführende, als Profitierende, als Verbündete. Das ist eine grundlegende Bedingung, um sich für positive Veränderungen einsetzen zu können.

Mit einem diskriminierungssensiblen Blick sollen diese Karten dich dabei begleiten, deinen Bedürfnissen, Werten und Sehnsüchten Raum zu geben. Du kannst Ort, Zeitpunkt, mögliche Hilfsmittel oder Personen, mit denen du diese Karte gemeinsam besprechen möchtest, frei wählen.

Nimm dir die Zeit und den Raum, um innezuhalten, zu reflektieren, um wütend zu sein, einen Ruhemoment zu haben, etwas zu üben, für dich zu sorgen. Dir ist überlassen, wie häufig du die Karten verwendest.

Wir wünschen dir alles Gute!



ACHTSAMES ATMEN

Jeden Tag nehme ich mir einmal Zeit, um achtsam zu atmen. Dann setze ich mich gemütlich hin. Ich lege meine Hand auf meinen Bauch und schließe meine Augen. Dann atme ich ganz langsam. Ich weiß, wie atmen geht. Aber achtsam zu atmen, ist anders. Es macht meinen Körper entspannt und ruhig. Probiere du es auch mal aus.



Ab und zu stelle ich mich vor einen Spiegel und sage drei Affirmationen laut zu mir selbst. Affirmationen sind Sätze. Sie beschreiben, was ich gut kann oder was ich an mir mag.

Zum Beispiel: „Ich bin mutig.“ „Ich liebe meine Locken.“ „Ich werde geliebt.“ „Ich antworte nur, wenn man mich nennt, wie ich genannt werden möchte.“ Das mache ich allein oder mit einer anderen Person zusammen. Zum Beispiel mit meiner Mama oder meiner Freundin Elif. Jetzt bist du dran. Was sind deine Affirmationen?

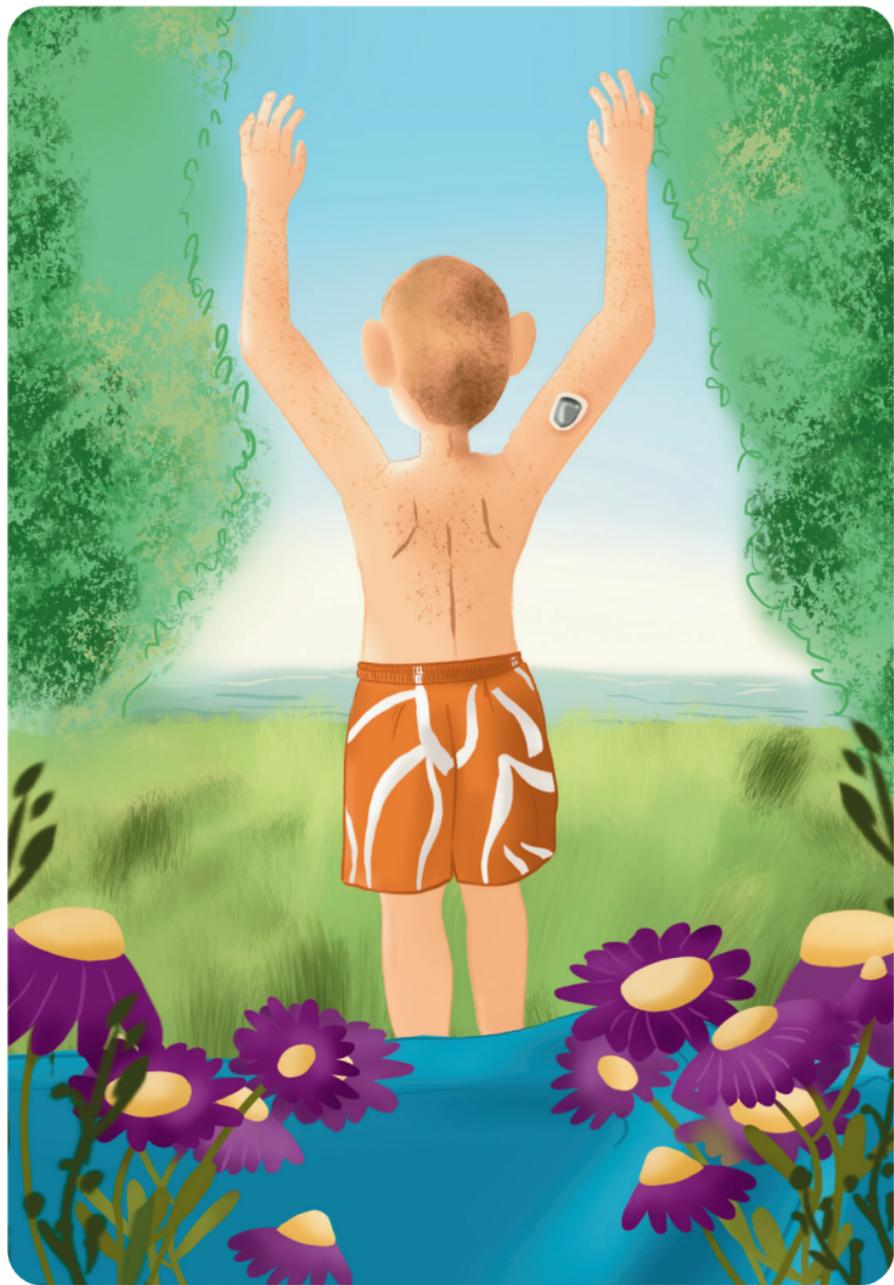
MEINE AFFIRMATIONEN



SCHÖNE GEDANKEN

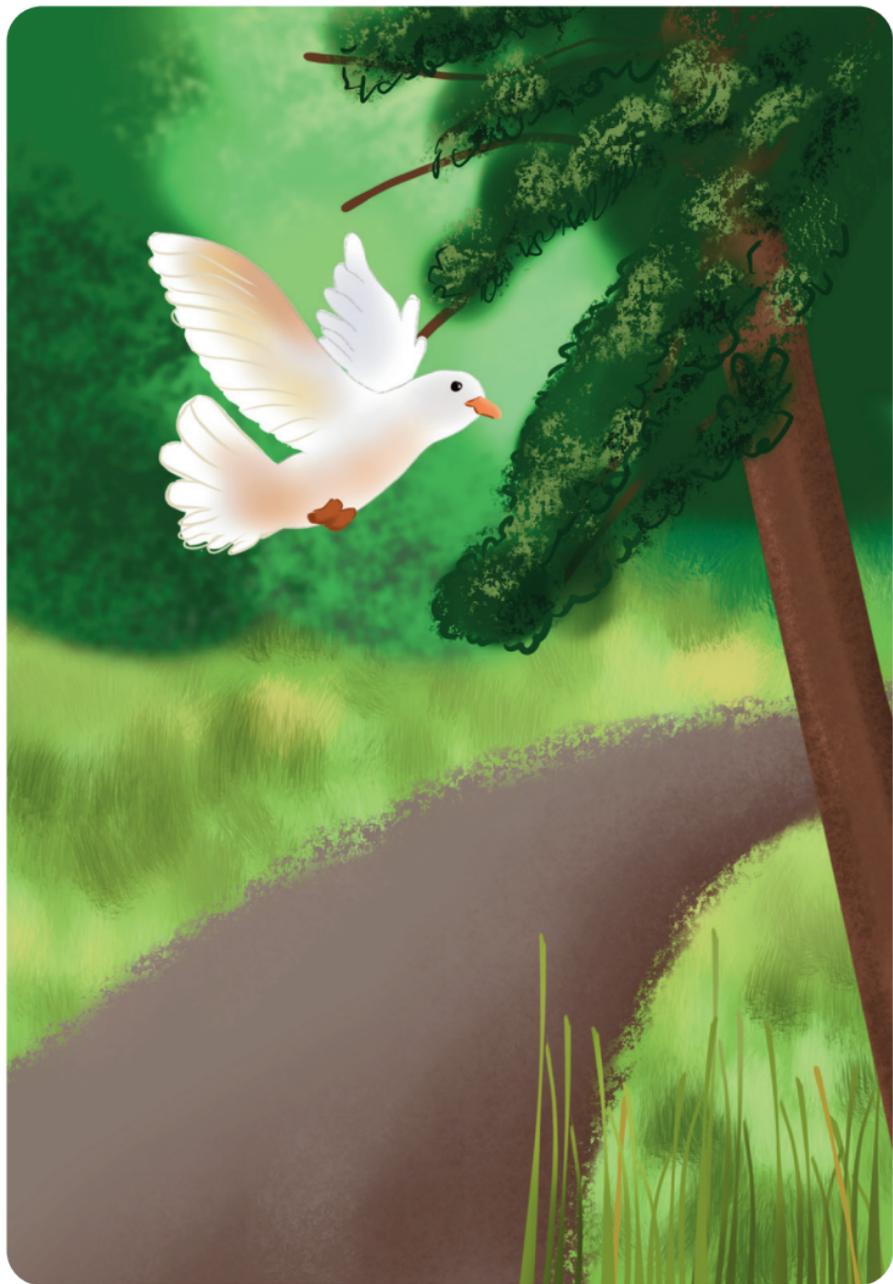
Manchmal habe ich einen blöden Tag. Dann mache ich mir viele Sorgen. Oder manchmal denke ich ganz lange darüber nach, was schlecht lief. Damit ich mich besser fühle, erinnere ich mich an etwas, was mich glücklich macht.

Zum Beispiel denke ich an eine schöne Erinnerung oder etwas, was ich gerne mag. Welcher schöne Gedanke kann dir helfen, dich besser zu fühlen?



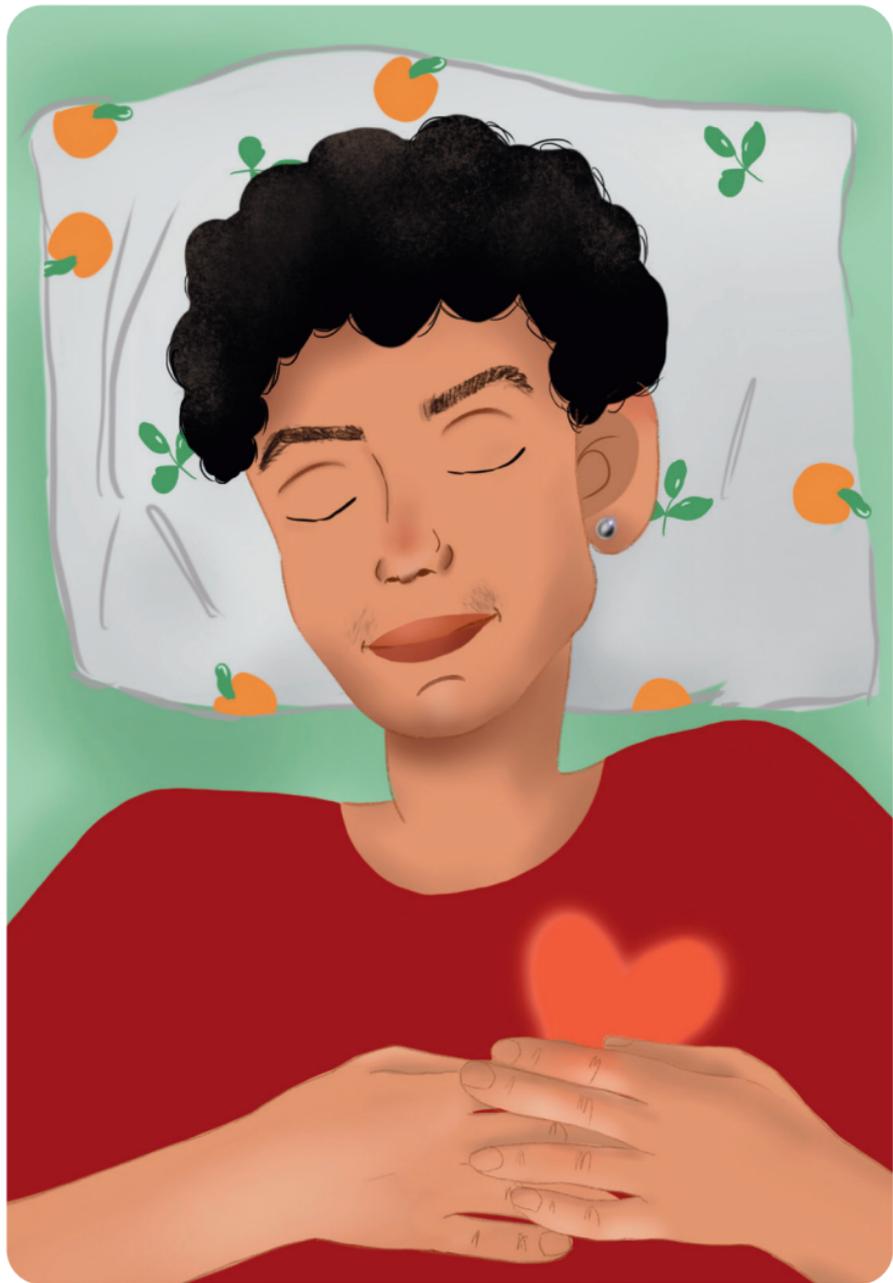
Ich mache jeden Tag etwas, was mir richtig Spaß macht. Denn ich weiß, dass es wichtig ist, Spaß zu haben. Es ist nämlich gesund, zu lachen und Spaß zu haben. Am liebsten gehe ich schwimmen. Und im Sommer pflücke ich gerne Blumen, die mir gefallen. Was macht dir Spaß? Wie oft machst du, was dir Spaß macht?

**DAS MACHT
MIR SPASS**



ACHTSAMER SPAZIERGANG

Am Nachmittag gehe ich gerne spazieren. Meistens gehe ich mit meiner großen Schwester zusammen. Wir achten aufmerksam auf unsere Umgebung. Zum Beispiel erzählen wir einander, was wir riechen und hören. Das ist richtig spannend. Manchmal sieht meine große Schwester etwas anderes als ich. Mit wem willst du auf einen Spaziergang gehen?



MEIN TAGESRÜCKBLICK

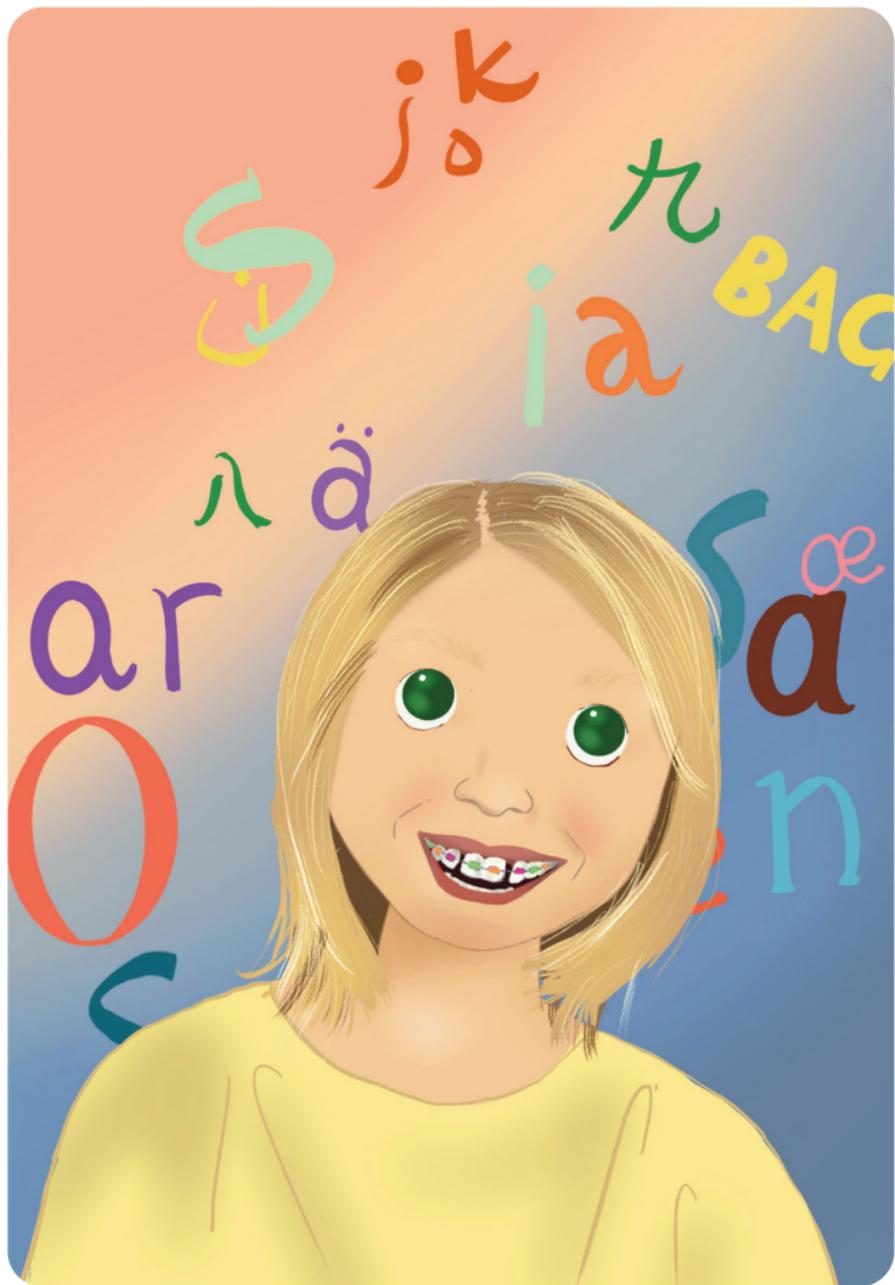
Bevor ich ins Bett gehe, erzähle ich meiner Mama von meinem Tag. Ich erzähle ihr, was schwierig für mich war oder was mich traurig gemacht hat. Es tut gut, das mit Mama zu teilen. Danach erzähle ich Mama, was ich besonders schön an meinem Tag fand. Zum Beispiel, wenn ich etwas Spannendes, etwas Neues gelernt habe. Oder etwas, was mir richtig Spaß gemacht hat.

Wenn Mama keine Zeit hat, dann schreibe ich diese Dinge in mein Tagesbuch. Wie stellst du dir deinen Tagesrückblick vor?



MEINEN KÖRPER DEHNEN

Bevor ich ins Bett gehe, mache ich gerne zwei oder drei Dehnübungen. Dann dehne ich meine Beine, meine Arme oder meinen Rücken. Das entspannt meine Muskeln und hilft mir, gut einzuschlafen. Das mache ich jeden Abend in meinem Pyjama. Manchmal höre ich dabei mein Lieblingshörbuch. Hast du Lust, es auch einmal auszuprobieren?



BÜCHER LESEN

Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen ist das Lesen. Ich lese gerne Bücher, weil ich dadurch neue Welten entdecken kann. Dann hat meine Fantasie keine Grenzen. Und ich lese gerne, weil ich dann neue Wörter lernen kann. Je mehr Wörter ich kenne, desto besser kann ich mich ausdrücken. Liest du auch gerne Bücher? Oder lässt du dir ein Buch vorlesen?



SCHLAFEN IST WICHTIG

Am liebsten schlafe ich zehn Stunden pro Tag. Und wenn ich Lust habe, mache ich sogar noch einen Mittagsschlaf. Ich habe ein Lieblingskissen und eine Lieblingsdecke, mit der ich besonders gut schlafe. Dadurch ist mein Bett ganz kuschelig. Wenn ich so viel schlafe, fühle ich mich ausgeruht, erholt und bereit für einen neuen Tag. Schläfst du auch zehn Stunden am Tag?



MEIN ZIMMER

Mein Zimmer ist mein allerliebster Ort auf der ganzen Welt. Hier sind alle meine Lieblingssachen, und hier fühle ich mich wohl. Ich übernehme Verantwortung für mein Zimmer. Zum Beispiel räume ich es regelmäßig auf, damit ich mich wohlfühle. Manchmal möchte ich mein Zimmer noch schöner machen. Dann pflücke ich eine Blume und stelle sie auf meinen Nachtschrank. Oder ich bastle etwas, was ich in mein Fenster hängen kann. Was magst du an deinem Zimmer?



GRENZEN SETZEN

Manchmal passieren mir Sachen, die ich gar nicht mag. Zum Beispiel fasst mir meine Lehrerin manchmal einfach in die Haare. Mein Freund Pablo nimmt mich manchmal in den Arm, obwohl ich gar keine Lust darauf habe. Und manchmal ruft mich mein Papa mit meinem Spitznamen, den ich nicht mag.

Wenn so etwas passiert, darf ich Grenzen setzen. Dann sage ich zum Beispiel: „Lass das. Das mag ich nicht.“ „Bitte hör damit auf. Ich brauche etwas Freiraum.“ „Stopp. Bitte fassen Sie meine Haare nicht an, ohne vorher zu fragen.“



ALLES IN ZEITLUPE

Mache heute irgendetwas Einfaches in Zeitlupe. Zum Beispiel deine Zähne putzen, deine Schuhe anziehen oder dein Frühstück essen. Ganz egal, was es ist, Hauptsache, du machst alle Bewegungen ganz, ganz langsam.

Beobachte, wie sich das anfühlt, wenn du dir Zeit lässt. Wenn wir etwas ganz in Zeitlupe machen, hilft uns das, im Moment zu sein.



ESSEN GENIEßEN

Nimm dir einen kleinen Snack. Ein Stück Apfel oder Schokolade, einen Cracker oder etwas anderes, was du gerne magst. Nimm deinen Snack in die Hand und schließe die Augen. Wie fühlt er sich an? Wie groß ist er? Wie riecht er? Dann schaue ihn dir an. Welche Farbe hat der Snack? Und dann beiß hinein. Kaue deinen Snack langsam. Wie schmeckt er auf deiner Zunge? Wie lange braucht er, um klein zu sein? Wie verändert er sich in deinem Mund? Versuche, ganz im Augenblick zu sein und deinen Snack zu genießen.



DEIN GESICHT

Du weißt bestimmt, wie dein Gesicht aussieht. Aber weißt du auch, wie es sich anfühlt? Schließe deine Augen und ertaste dein Gesicht. Versuche heute einmal, dein Gesicht mit den Fingern zu sehen. So kannst du dein Gesicht und dich besser kennenlernen. Wo ist deine Nase? Wie fühlt sich die Haut auf deinen Lippen an? Welche Temperatur hat deine Haut? Wie fühlen sich deine geschlossenen Augen an?



EINE UMARMUNG

Es gibt Momente, da fühle ich mich traurig. Manchmal bin ich unruhig und aufgebracht, weil etwas nicht gut geklappt hat. Aber es gibt eine Sache, die mir immer gut hilft. Dann frage ich einen Menschen, den ich mag, ob er mich in den Arm nehmen kann. Und dann drücken wir uns ganz fest und ganz lange. Bis ich sage, dass es genug ist. Die Umarmung fühlt sich gut an. Und danach geht es mir immer besser. Probiere es auch einmal aus und frage nach einer Umarmung.



KINDERRECHTE

In Deutschland gilt die Kinderrechtskonvention. Die Kinderrechtskonvention ist eine Vereinbarung. Und alle müssen sich an diese Vereinbarung halten. In der Vereinbarung sind deine Rechte aufgeschrieben. Zum Beispiel steht darin, dass es dir gut gehen soll.

Du hast das Recht, dass deine Meinung gehört und ernst genommen wird. Du hast das Recht, Geheimnisse zu haben. Niemand darf dir wehtun. Du hast das Recht zu lernen. Du hast das Recht, freie Zeit zu haben, und in dieser Zeit kannst du machen, was du willst. Und du hast das Recht, dass dir deine Eltern deine Rechte erklären. Frag deine Eltern doch einmal, ob sie dir alle deine Rechte erklären können.



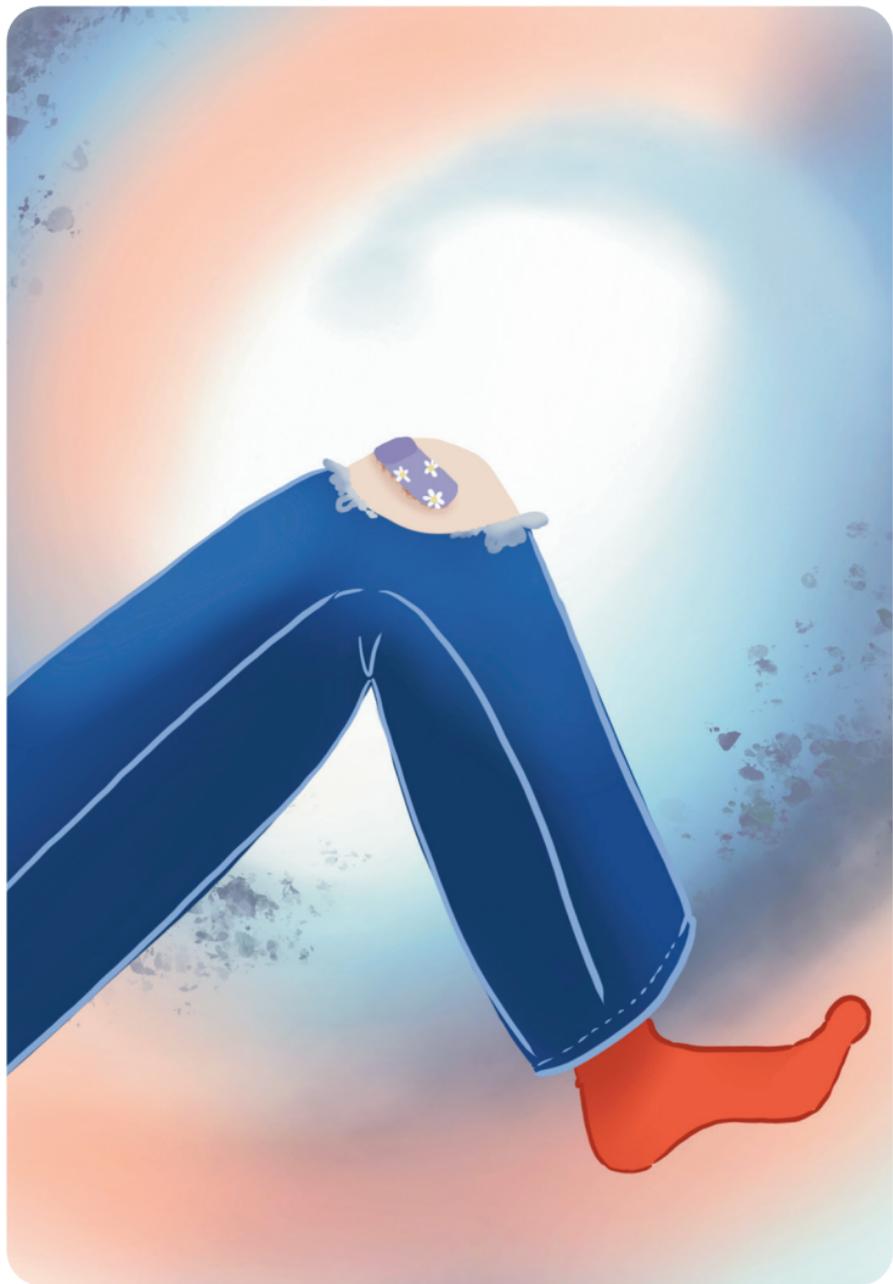
ZUSAMMEN KOCHEN

Ich koche gerne mit meinem Papa zusammen das Mittagessen. Dabei helfe ich ihm, das Gemüse zu waschen und die Soße umzurühren. Papa erklärt dabei alle Schritte nach und nach. Wir kochen am liebsten ein Gericht aus dem Land, in dem mein Papa geboren und aufgewachsen ist. Dadurch fühle ich mich mit meinen Vorfahren und meiner Herkunft verbunden. Das ist ein schönes Gefühl.



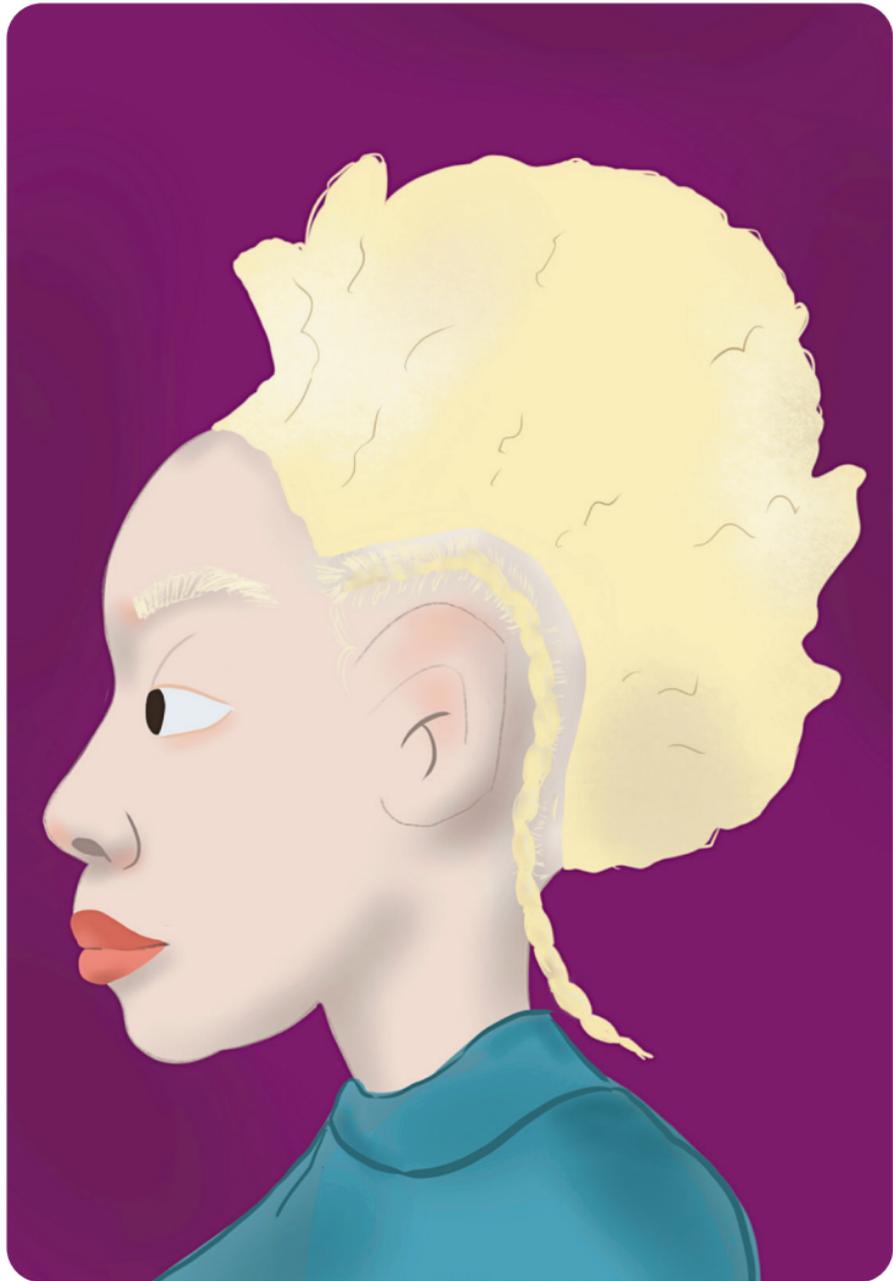
NACH HILFE FRAGEN

Ab und zu habe ich eine Aufgabe, die sehr schwer ist. Auch wenn ich mich anstrengte, weiß ich manchmal nicht weiter. Dann frage ich um Hilfe. Bei meiner Klassenkameradin, bei meiner großen Schwester Femi oder bei meinen Eltern. Denn ich weiß, es ist gut, andere um Hilfe zu fragen. Dann können wir voneinander lernen und uns zusammentun, wenn wir nicht weiterwissen. Das ist eine starke Sache.



MEINE **GEFÜHLE** SIND WICHTIG

Ich habe oft große Gefühle. Zum Beispiel, wenn ich mir wehtue. Dann habe ich Schmerzen und weine. Dann erzähle ich meiner Mama, was passiert ist, und weine so lange, bis es mir besser geht. Ich weiß, dass meine Gefühle wichtig sind. Sie dürfen da sein. Und ich lasse mir von niemandem verbieten, ein großes Gefühl zu haben.



PFLEGE DEINEN KÖRPER

Ab und zu nehme ich mir gerne besonders viel Zeit für meine Körperpflege. Dann nehme ich eine lange Dusche oder ein Bad mit Schaum. Mama hilft, mir eine Frisur zu machen, die ich gerne mag. Wir schneiden meine Fingernägel, und einmal habe ich meine Fingernägel in meinem Lieblingsblau lackiert. Zum Schluss creme ich meinen ganzen Körper ein. Dann rieche ich von Kopf bis Fuß großartig. Es macht Spaß, mich um meinen Körper zu kümmern. Dann fühle ich mich frisch und schön. Was machst du, um dich um deinen Körper zu kümmern?



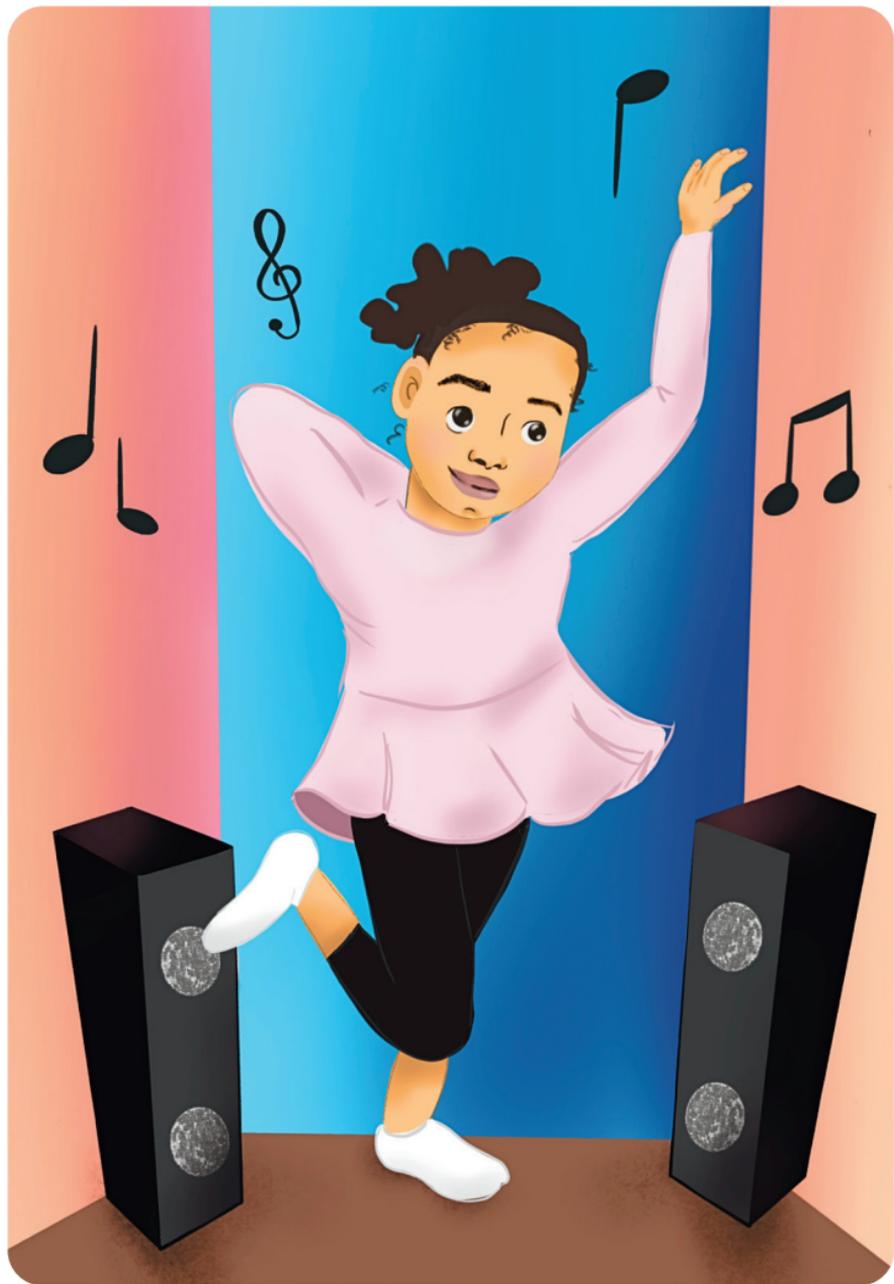
ICH SCHAFFE DAS

Es kommt gelegentlich vor, da habe ich ganz viele Selbstzweifel. Dann denke ich, den Test in der Schule schaffe ich nicht. Oder beim Schwimmen kann ich nicht tief genug tauchen. Damit es mir in diesen Momenten besser geht, mache ich Folgendes: Dann stelle ich mich breitbeinig hin. Ich atme dreimal ganz tief ein und wieder aus. Und dann sage ich ganz laut: „Ich kann das. Ich schaffe das.“ So fühle ich mich stark und selbstbewusst, weil ich weiß, dass ich mein Bestes gebe. Und das ist genug.



LANGSAMKEIT IST SCHÖN

Ich fühle mich manchmal ganz schön gestresst. Zum Beispiel weil Mama es morgens eilig hat und ich mich ganz schnell anziehen muss. Oder weil mein Lehrer sagt, ich soll beim Rechnen schneller sein. Dann merke ich, dass mein Herz schnell schlägt und meine Atmung ganz schnell wird. Wenn ich das wahrnehme, dann sage ich „Stopp! Ich brauche eine Pause.“ oder „Stopp, das geht mir zu schnell.“ Es ist gut, wenn ich mich nicht stressen lasse. Denn langsam sein ist auch mal schön.



TANZPARTY

Finde einen Ort, an dem du Platz hast. Zum Beispiel bei dir zu Hause. Stelle zum Beispiel einen Stuhl zur Seite oder frage deine Eltern, wo du eine Tanzparty veranstalten kannst. Dann suche deinen Lieblingssong heraus. Stelle ihn ganz laut an. Und jetzt lass dich einfach treiben. Tanze, springe, singe oder drehe dich im Kreis. Hör dem Rhythmus der Musik zu. Lass deinen Körper sich einfach bewegen, wie es ihm gefällt. Und das Wichtigste: Hab Spaß auf deiner ganz eigenen Tanzparty.



MEINE FREUNDIN

Meine Schulfreundin Naomi ist meine allerbeste Freundin. Mit ihr verbringe ich am liebsten ganz viel Zeit. Naomi hört mir immer zu, wenn ich ihr etwas erzähle. Wir mögen die gleichen Sachen, und wir lachen ganz viel zusammen. Wir teilen auch unsere Lieblingsdinge miteinander. Ich kann Naomi sogar ein Geheimnis anvertrauen, und sie erzählt es niemandem weiter. In Naomis Zimmer haben wir eine richtig coole „Erwachsene-verboten-Zone“. Ich fühle mich ganz wohl mit Naomi. Manchmal übernachtete ich sogar bei ihr. Ja, ab und zu streiten wir auch mal. Aber dann vertragen wir uns wieder und verzeihen einander. Ich bin froh, dass wir Freundinnen sind. Und ich bin dankbar dafür, weil Freundinnen und Freunde was richtig Tolles sind.



GEFÜHLE MALEN

Einmal hatte ich ganz viele Gefühle in mir drin. Mein Bruder Tarek hat mich gefragt, was los ist. Aber ich habe keine Worte gefunden, für das, was ich fühle. Mir liefen ganz viele Tränen die Wangen herunter. Dann hat Tarek mir ein Blatt Papier und ganz viele bunte Stifte gegeben. Ich habe tief durchgeatmet und dann angefangen zu malen. Ich hab alles aufgemalt, was ich fühle. Ich habe ganz viel in Blau gemalt und kleine Blitze in der Luft. Und ich habe eine kleine Figur gemalt, bei der die Haare hochstanden und die Augen aufgerissen waren. Tarek hat mir dann erklärt, wie dieses Gefühl heißt: Schrecken. Wenn du mal nicht beschreiben kannst, was du fühlst, kannst du das mit dem Malen auch mal probieren.



AUF UNSERE UMWELT AUFPASSEN

Alles, was um uns herum ist, nennen wir Umwelt. Also alles, was wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. Zum Beispiel andere Menschen, Autos, Straßen, Tiere, Bäume und Häuser. Alles in unserer Umwelt ist miteinander verbunden. Und es ist wichtig, dass unsere Umwelt sauber und gesund ist, damit wir Menschen gut in ihr leben können. Das kannst du machen, um auf die Umwelt aufzupassen.

- A)** Du kannst deine Sachen wiederverwenden, tauschen oder teilen. Es muss nicht immer alles neu gekauft werden.
- B)** Du kannst Wasser sparen. Zum Beispiel kannst du mit deiner Freundin oder deiner Schwester zusammen baden oder nacheinander baden. So könnt ihr euch das Badewasser teilen.
- C)** Du kannst deine Eltern fragen, ob ihr ab und zu lieber zu Fuß geht oder den Zug nehmt, anstatt mit dem Auto zu fahren.





Unsere Erde ist riesengroß. Und auf jedem Teil der Erde sehen die Jahreszeiten anders aus. Es kommt darauf an, wie weit unsere Erde von der Sonne weg ist. Und weil sich die Erde dreht, verändern sich unsere Jahreszeiten alle paar Monate. Wie gut kennst du eigentlich die vier Jahreszeiten? Wie sehen die vier Jahreszeiten in deiner Region aus? Wie unterscheiden sie sich? Sehen die Bäume anders aus? Wie riecht die Luft? Wie fühlt sich Temperatur auf deiner Haut an?

JAHRESZEITEN ENTDECKEN



EIN BUNTER TELLER

Diesen Spruch kennst du bestimmt von deinen Eltern. Sie sagen dir, du sollst dein Gemüse aufessen und mindestens ein Stück Obst am Tag essen. Aber warum sollst du das eigentlich? Das ist ganz einfach erklärt. Unser Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe, damit er funktioniert. Zum Beispiel, damit du denken kannst und damit du laufen kannst. Das mit den Nährstoffen kannst du dir wie einen Regenbogen vorstellen. Ein braunes Brot, ein gelber Käse, eine orangene Mandarine, eine rote Tomate und ein grüner Kräutertee. Je bunter dein Teller ist, umso besser. Denn dann isst du ganz viele verschiedene Nährstoffe.



DEINE FREIHEIT

In unserem Grundgesetz steht, dass alle Menschen ein Recht auf Freiheit haben. Das heißt, alle Menschen dürfen frei entscheiden. Zum Beispiel was sie denken, welcher Religion sie angehören oder was sie gerne in der Freizeit unternehmen möchten. Aber unsere Freiheit hat auch eine Grenze. Denn unsere Freiheit endet dort, wo die Freiheit anderer Menschen geschützt werden muss. Du hast zum Beispiel die Freiheit, zu sagen, was du möchtest. Aber du solltest nichts sagen, was andere Menschen verletzt. Denn das würde wiederum deren Freiheit verletzen.



TREFFPUNKT DER IDEEN

Gehst du auch an fünf Tagen in der Woche in die Kita? Oder in die Schule? Ich gehe total gerne in die Schule, weil ich hier viele verschiedene Menschen treffen kann. Zum Beispiel meine Lehrerin Frau Willems, den Hausmeister Herr Bennani oder meine Klassenkameradin Amal. Wir können miteinander reden und von unseren Erfahrungen erzählen. Wir tauschen uns über unsere Ideen und unsere Träume aus. Und wir lernen viele neue Dinge. Das ist total cool, weil ich jedes Mal etwas Neues und Spannendes erfahre. Welche neuen Ideen hast du in der Schule gehört? Was hast du Neues gelernt?

RASSISMUSKRITISCHE UND
DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE
SELF-CARE-KARTEN
FÜR KINDER

IMPRESSUM

Herausgebende:

Schwarzkopf-Stiftung
Junges Europa
Sophienstr. 28 / 29
10178 Berlin
www.schwarzkopf-stiftung.de
info@schwarzkopf-stiftung.de

© 2024

alle Rechte vorbehalten

V.i.s.d.P.: Nadine Golly &
Dr. Asmaa Soliman

Konzept: Nadine Golly

Koordination: Jess Mukeba

Autorin: Shirley Inafa

Layout: Sri Hartini Santo

Illustrationen: Susann Bee

Lektorat: Bärbel Philipp

Handreichung:
Laura Digoh-Ersoy

Die Selfcare-Karten sind entstanden im Rahmen des Kompetenznetzwerks Zusammenleben in der Migrationsgesellschaft, das gefördert wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen die Verantwortung.

Ein Projekt der


Schwarzkopf
Stiftung
JUNGES EUROPA 

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Im Rahmen des

KOMPETENZ
NETZWERK für das Zusammenleben
in der Einwanderungs-
gesellschaft