

**BRUGG:** Gowsalya Somas hat das Projekt «Mini Gefühl und dini» ins Leben gerufen

# Mit ihr kann man über alles reden

Der Krieg lässt auch Kinder nicht kalt. Mit ihrem Start-up trägt Ärztin Gowsalya Somas dazu bei, Gefühle im Klassenzimmer zu thematisieren.

**ANNEGRET RUOFF**

Ihr Name ist für viele ein Zungenbrecher: Eigentlich heisst sie Gowsalya Somaskantharajah. «Nennen Sie mich einfach Gowsalya Somas», erlöst mich meine Gesprächspartnerin mit einem gewinnenden Lachen. Die 36-Jährige, die als Notfall- und Allgemeinmedizinerin bei der Hirslanden Klinik Aarau arbeitet, sprudelt vor Ideen – und vor Engagement. Vor ein paar Wochen hat sie ihr Projekt «Mini Gefühl und dini» lanciert, mit dem Ziel, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Mitgebracht hat sie die Idee aus London, wo sie von Berufs wegen einige Jahre gewohnt hat. Nicht nur im Gesundheitssystem, sondern auch in den Schulen ist sie dabei mit niederschweligen Unterstützungsangeboten und fundierten Workshops und Projektwochen zum Thema «Mental Health» in Berührung gekommen, die sie zutiefst begeisterten. «Wie man dort bereits im Kindergarten offen über Gefühle sprechen lernt, hat mich beeindruckt», erzählt Somas. Dafür möchte sie auch hier in der Schweiz mehr Raum schaffen. «Viele Kinder und Jugendliche können zu Hause nicht über alles sprechen und nehmen sich zurück, um den Eltern keinen Stress zu machen», weiss sie aus ihrer Erfahrung als Ärztin. «Im Klassenzimmer halten sich die Kinder viele Stunden am Tag auf. Es soll ein Ort des Vertrauens und der Sicherheit sein, wo man offen reden kann.»

**Angst vor dem Vulkanausbruch**  
Ob Schönheitsideale, Ernährung und Gesundheit, Identität, Stress, Anatomie, Angst oder «das erste Mal»: Gowsalya Somas trägt mit ihren Workshops zahlreiche wichtige Lebensthemen an die Schulen heran. Gestartet ist sie vor ein paar Wochen an einem



**Will die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken: Die Ärztin Gowsalya Somas vor dem Brugger Schulhaus Bodenacker, wo ihre Tochter in den Kindergarten geht**

BILD: ARU

Brugger Kindergarten – mit einer Sequenz zum Thema «Angst und Mut». In einem ersten Schritt ging sie mit Fragen auf die Kinder zu – «und mit einer grossen Portion Neugierde». Während die einen offen über ihre Angst reden konnten, haben andere betont, dass sie nie Angst hätten. «Meine Mutter hat viele Ängste, aber ich nicht», erklärten sie. Zum Schluss hätten die Kinder etwas malen können, vor dem sie sie sich fürchteten, erzählt Somas. Eines zeichnete einen Vulkan. Dies brachte ein anderes Kind, das sich bisher als furchtlos empfand, zur Feststellung: «Ja, vor Lava habe ich auch Angst.»

Während sie im Kindergarten spielerisch vorgeht, bringt Gowsalya Somas bei Klassen der Oberstufe vornehmlich ihr Wissen und ihre Erfahrung mit ein. Ein explizites pädagogisches Konzept hat die Mutter eines 3-jährigen

Sohnes und einer 5-jährigen Tochter nicht. «Ich bin nicht die Lehrerin», sagt sie. «Und ich muss daher keine Forderung des Lehrplans erfüllen.» Ihr sei in erster Linie wichtig, den Kindern und Jugendlichen selbst Raum zu geben. Bei ihrem Projekt beruft sie sich auf die Gesundheitskompetenzen der World Health Organization.

## Besuch beim Frauenarzt

Die Vielfalt der Themen lässt sich beliebig ausbauen. Ein besonderes Anliegen ist Somas jedoch der Workshop «Safer sex». Da sie lange Zeit in der Gynäkologie tätig war, möchte sie jungen Frauen erklären, was ein Besuch beim Frauenarzt bedeutet, was dabei untersucht wird und wie das geht. «Mir ist wichtig, dass junge Frauen mehr wissen und solche Untersuchungen nicht einfach über sich ergehen lassen müssen», erklärt sie. In einer lockeren

Runde liessen sich Fragen zu Menstruation, Verhütung und dem eigenen Körpergefühl oft besser klären als auf dem Gynäkologenstuhl. «Auch ich hätte mir in jungen Jahren gewünscht, dass man solche fürs Leben wichtige Dinge an der Schule thematisiert hätte», sagt sie.

Ihr eigener Migrationshintergrund macht Gowsalya Somas sensibel für viele Themen, die sich im «Multikulti-Klassenzimmer» abspielen. «Es ist eine riesige Chance, dass an einer Schule so viele verschiedene Menschen zusammenkommen», findet sie. «Da lässt sich das respektvolle Zusammenleben üben.» Sie kann sich noch gut an ihre eigene Schulzeit in Zürich erinnern. Als ein muslimisches Mädchen in ihre Klasse kam und nicht am Schwimmunterricht teilnehmen konnte, wurde vonseiten der Schule geschwiegen. «Das war

ein Nährboden für Gerüchte und Mobbing», empört sie sich. «Dabei hätte es uns so geholfen, wenn der Lehrer uns den Hintergrund erklärt und mit uns allen über unsere Gefühle geredet hätte.»

## Spenden oder nicht spenden?

Dass kommende Generationen anders mit solchen Situationen umgehen können, ist der grosse Wunsch von Somas. Dafür hat sie ihr Projekt initiiert, für das sie aktuell weitere Freiwillige sucht. Als ihre Kinder jüngst mit Fragen zum Krieg nach Hause kamen, erzählte Gowsalya Somas ihnen von ihren eigenen Eltern, die aus Sri Lanka in die Schweiz kamen, weil sie vor dem Krieg fliehen mussten. «Krieg ist für Kinder ein total abstrakter Begriff», sagt sie. «Da ist es wichtig, über ganz konkrete Fragen zu sprechen und einen Bezug zur eigenen Familie herzustellen.» Um Kinder erfahren zu lassen, was es heisst, etwas zu spenden, lanciert Somas am Samstag die Spendenaktion «Kinder schenken Kindern» zugunsten eines Kinderheims in der Ukraine. Auch bei diesem Anlass ist ihr Offenheit und Toleranz wichtig. «Die Kinder dürfen einfach kommen, egal ob sie ein Kleidungsstück mitbringen oder nicht», sagt die Ärztin und Mutter. «Spenden hin oder her: Es geht bei jedem Thema im Kern darum, jeden Menschen in seiner individuellen Art zu respektieren und alle gleich zu behandeln.»

## KINDER SCHENKEN KINDERN

Gemeinsam mit dem Verein «Brugg für die Ukraine» führt Gowsalya Somas mit ihrem Projekt «Mini Gefühl und dini» eine Kinderkleiderspendenaktion durch. Dabei können Kinder ein Kleidungsstück fürs Kinderheim St. Nicholas in Lviv (Ukraine) spenden.

**Samstag, 14. Mai, 14 bis 16 Uhr**  
**Beim Schulhaus Bodenacker**  
**Brugg**  
**mini-gfuehl-und-dini.ch**