

«Sternenwochen» 2022

# Hunger in Madagaskar stoppen.

**MACH MIT:**  
vom 20. November  
bis Weihnachten

# Liebe UNICEF Kids

Einmal mehr stehen die «Sternenwochen» vor der Tür. Wir sammeln dieses Jahr für Kinder aus Madagaskar. Warum sie Hunger leiden, was der Klimawandel damit zu tun hat und warum es so wichtig ist, bei den «Sternenwochen» mitzumachen, liest du in diesem «kids united». Ausserdem gibt es wieder viele Inspirationen, Ideen, Tipps und Spass. Wir wünschen viel Freude beim Lesen, Ausprobieren und Experimentieren. Denn nur wenn es euch selbst gut geht, könnt ihr euch mit voller Kraft für andere einsetzen.

Euer «kids united»-Team  
Laura, Ariane und Laura



## Inhalt



### «STERNENWOCHE» 2022

Hunger in Madagaskar  
stoppen.

### «STERNENWOCHE»- AWARD 2022

Herzliche Gratulation.



### KREATIVECKE

Ideen für deine  
«Sternenwochen».

8-9

### MALECKE

11

Hier wird's bunt!

### WOHLFÜHL- ECKE 12-13

Was dich stark macht.

### «KIDS UNITED»- ECKE 14-15

Aktuelles aus der  
UNICEF Welt.

### SPIELECKE 16

Viel Spass!

**Impressum:** Herausgeber und Redaktion: UNICEF Schweiz und Liechtenstein. **Übersetzung:** Französisch: Martine Besse, Italienisch: Translingua. **Korrektorat:** Deutsch: Marianne Sievert, Französisch: Translingua, Italienisch: Translingua. **Druckerei:** Galleda Print AG. **Papier:** Umweltfreundliches Papier (Nautilus 90 g/m<sup>2</sup>). Das Kinder-Club-Magazin erscheint zweimal im Jahr. Bestell dein kostenloses Exemplar unter [kidsunited@unicef.ch](mailto:kidsunited@unicef.ch). Alle Ausgaben findet ihr auch als Download auf [kidsunited.ch](http://kidsunited.ch). Die «kids united»-Mitgliedschaft kann jederzeit über [kidsunited@unicef.ch](mailto:kidsunited@unicef.ch) widerrufen werden. **UNICEF Spendenkonto:** PC 80-7211-9.

Bild: © Reto Albertalli



## «STERNENWOCHE» 2022

# Hunger in Madagaskar stoppen.

Eigentlich ist Madagaskar ein wunderschönes Land, wäre da nicht der Hunger. Vor allem im Süden von Madagaskar ist es naturgemäss ohnehin wüstenähnlich trocken und heiss. Doch jetzt herrscht dazu noch die schlimmste Dürre seit 40 Jahren. Wegen des Klimawandels gibt es schon seit mehr als drei Jahren keinen Regen mehr. Die Kleinbauern können deshalb nichts mehr ernten und

viele Familien überleben nur, indem sie Heuschrecken und gesammelte Mangos, Pflaumen, Wurzelknollen und Kaktusfeigen essen. Doch auch von dieser Wildnahrung gibt es inzwischen zu wenig. UNICEF Mitarbeiter Jürg Keim aus Zürich war im Juli in Madagaskar und berichtet: «In den Dörfern, die wir besucht haben, sind die Menschen sehr arm. Sie haben nichts. Eltern zeigten mir auf ihren knurrenden



### Der Klimawandel

verschlimmert  
die Situation  
weiter.

leeren Magen. Sie verzichten auf ihre Mahlzeit, damit ihre Kinder das Wenige, das es gibt, essen können. Auch Wasser ist Mangelware. Eine Mutter, die wir getroffen haben, steht morgens um drei Uhr mit einer ihrer älteren Töchter auf, um mit je einem grossen Kanister zu einem Wasserloch zu gehen. Der Hinweg allein dauert zwei Stunden. Am Nachmittag steht nochmals dasselbe Programm an – ein Achtstunden-Job! Tagtäglich.»



¼

der Kinder in Madagaskar sind schwer akut mangelernährt.



81 Prozent

der Bevölkerung leben unter extremer Armut.

## Ein kleines Massband und viel Erdnusspaste retten Leben.



«MUAC» (Mid-upper arm circumference) steht auf Englisch für mittlerer Oberarmumfang.

Um zu sehen, wo Hilfe benötigt wird, führt UNICEF in Südmadagaskar regelmässig Untersuchungen durch. Alle Kinder werden gewogen. Mit dem MUAC-Band, einem speziellen Massband, wird ausserdem ihr Oberarm-Umfang gemessen. Ist er zu gering, muss das Kind sofort medizinische Hilfe bekommen. So wie Hasambora, die kleine Schwester der 16-jährigen Manitrisoa.

«Meine Schwester ist ein Jahr alt und ihr Name Hasambora bedeutet Freude», sagt Manitrisoa. «Ich wünsche mir, dass ihr das Glück bringt. Leider wiegt sie nur sechs Kilo und ist sehr schwach. Darum trage ich sie immer wieder zur Klinik, wo sie gewogen und gemessen wird.» Weil Hasambora so leicht ist, erhält sie Spezialnahrung, eine energiereiche Erdnusspaste, die UNICEF kistenweise in die betroffenen Regionen liefert. Sie kann das Leben eines Kindes retten – wenn es sie rechtzeitig erhält.



**Grün**

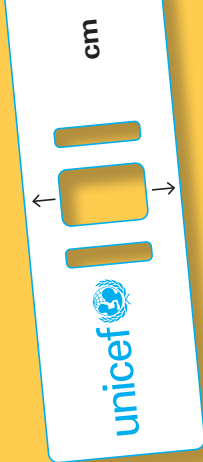
Normaler Ernährungszustand:  
Umfang: 13,5 cm

**Gelb**

Mangelernährung:  
Umfang: 12,5 cm

**Rot**

Akute Mangelernährung:  
Umfang: 11,5 cm



Nicht massstabsgetreu.

Bilder: © Reto Albertalli

Bild: © Reto Albertalli



# «Sternenwochen» 2022 für Madagaskar.

**A**uch du kannst helfen. Mach mit bei den «Sternenwochen» 2022, damit das Leid für die Kinder in Südmadagaskar weniger wird. Je mehr Spenden wir zusammenbringen, je mehr Kindern kann UNICEF wirksam helfen. Mit der Sammelaktion ermöglicht UNICEF, schwer akut mangelernährte Kleinkinder mit Spezialnahrung sowie medizinischer und materieller Hilfe zu versorgen. Darüber hinaus werden Eltern und Betreuungspersonen zum Thema gesunde Ernährung sowie zum Erkennen von Mangelernährung geschult und informiert. Zudem werden die madagassischen Pfadfinderinnen und Pfadfinder eine wichtige Rolle spielen: UNICEF zeigt ihnen, wie sie den jüngeren Kindern spielerisch etwas über gesundes Essen beibringen.

Jetzt mitmachen:  
sternenwochen.ch

## Mach mit:

- **Denk dir eine Sammelaktion** aus, am besten zusammen mit Freunden/Freundinnen, Geschwistern, Eltern, deiner Schulklasse,...
- **Jetzt heisst es:** planen, durchführen und die Spendeneinnahmen überweisen – vielen Dank.
- Auf unserer Website kannst du deine eigene **Spendenseite** aufschalten und deine Aktion mit anderen teilen.
- **Zum Schluss:** Schick uns deine Fotos oder Filme und nimm am Ideenwettbewerb teil. Vergiss dabei nicht anzugeben, wer mit dir zusammen gesammelt hat.

Bild: © Reto Albertalli

# Madagaskar

Madagaskar ist die viertgrösste Insel der Welt. Sie liegt auf der Südhalbkugel vor der Küste von Mosambik. Madagaskar zählt knapp 29 Millionen Einwohner, also etwa dreimal so viel wie die Schweiz. Die Insel ist sehr vielseitig: im Norden und Osten gibt es Regenwälder, wohingegen der Süden sehr trocken ist. Weil das Land geologisch eine der ältesten Inseln der Welt ist, gibt es ein sehr einzigartiges Tier- und Pflanzenleben. Dazu gehören zum Beispiel die Lemuren, Chamäleons und Baobab-Bäume.



## Reis als Hauptnahrungsmittel.

Normalerweise lebt die Bevölkerung vor allem von Reis, der morgens, mittags und abends gegessen wird. Es gibt Reis mit Gemüse, Reissuppe oder auch Reiskuchen aus einem Reismehl-Rohrzucker-Gemisch. Madagaskar gilt als das Land mit dem höchsten Reiskonsum der Erde. Wer es sich leisten kann, kocht zum Reis Geflügel-, Rind- oder Schweinefleisch, an den Küsten zudem Fisch. An den tropisch-feuchten Küsten im Norden und Osten bereichert die Kokosnuss den Speiseplan. Im trockenen Südwesten gehören Bohnen und Mais dazu.



© AdobeStock



## Lemuren – Halbaffen und Filmstars.

Nicht im trockenen Süden, sondern in den Regenwäldern im Norden lebt eine spezielle Affenart. Filmfans unter euch haben vielleicht schon mal vom mehrteiligen Trickfilm «Madagascar» gehört, der ab 2005 in den Kinos lief. Eine Gruppe von Tieren flüchtet aus einem New Yorker Zoo und strandet nach abenteuerlicher Reise auf Madagaskar. Und trifft dort auf – ja genau – eine Handvoll kecker Lemuren. In Madagaskar leben heute über 100 verschiedene Lemuren-Arten. Die kleinste, der Mausmaki, ist nur 30 Gramm schwer, die grösste wiegt 9 Kilo.

## RÜCKBLICK

# Der «Sternenwochen»-Award geht an...

Am 14. Mai 2022 war es endlich wieder soweit. Im Schauspielhaus Zürich fand die «Sternenwochen»-Award-Ceremony statt. Das ganze UNICEF Team hatte sich sehr darauf gefreut, wieder so viele leuchtende Kinderaugen zu sehen. Nach einem feinen Apéro begrüßte Moderatorin **Sandra Studer** rund 500 Gäste. Lustig und musikalisch ging es dann weiter mit dem Action-Comedy-Duo **Fullhouse**, dem Latin-Musiker **Loco Escrito**, Comedian **Stefan Büsser** sowie UNICEF Botschafter **Kurt Aeschbacher**. Sie präsentierten die Nominierten und überreichten den Gewinner/-innen den «Sternenwochen»-Award.



Sandra Studer



Duo Fullhouse



Loco Escrito



Stefan Büsser



Kurt Aeschbacher



Bildergalerie und die Nominierten-Filme findest du auf [sternenwochen.ch](https://www.sternenwochen.ch)



Die Gewinner und Gewinnerinnen des «Sternenwochen» Award 2022:



### EINZELKIND:

Lisa aus Thierachern BE mit ihren selbstgefilzten Tieren



### FREUNDE/GESCHWISTER:

Mirja und Malou aus Oberriet SG mit ihren Vegi-Bags



### FAMILIEN:

Familie Howald und Ruckstuhl aus Flawil SG mit «Best of ten years»



### SCHULEN:

Scuola di Gordola aus dem Tessin mit ihren Geschichten aus der Vergangenheit

Bilder: ©Christian Schmid

## KREATIVECKE

# Ideen für eure Sammelaktionen.



### Stand- oder Strassenaktion



Zum Beispiel: Flohmarkt, Strassenmusik, Strassenkünstler/-in, Verkaufsstand mit gebastelten oder gebackenen Geschenkartikeln.

Checken: Bewilligung notwendig? Gut frequentierter Platz? Sichtbarkeit?

### Gastgeberin/ Gastgeber sein



Zum Beispiel für: Brunch, Kaffee und Kuchen, Suppennacht, Vorleseabend, Chlausabend, Nacht mit Musik, ...

Checken: Wo soll es stattfinden? Für wie viele Leute ist da Platz? Wie viel Lebensmittel brauchen wir? Hygiene? Spenden oder Fixpreis?...

### Nachbarschaftshilfe

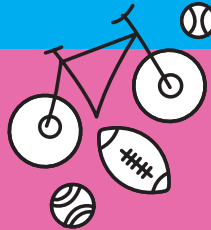


Zum Beispiel: Einkaufsdienst, Babysitten, Gartenarbeiten, Aufräumarbeiten, Entsorgen/ Recyclen Kinder-nachmittag, Hundespaziergang, ...

Checken: Was wird im Quartier am meisten gebraucht? Was mache ich gerne? Preis vereinbaren....

Bei den «Sternenwochen» mitzumachen, heisst, kreativ zu sein, ein bisschen Organisation reinzubringen und Vollgas zu geben. Allein, zu zweit oder als Gruppe. Jede Aktion hilft, egal wie gross oder klein. Ein paar Ideen und Hinweise:

### Für Sportbegeisterte



Zum Beispiel: Sponsorenlauf, Zielschiessen, Geschicklichkeitsparcours, ...  
Checken: Welche Sportart? Wer kommt als Sponsoren in Frage? Betrag für eine Runde? Drinnen oder draussen?...

### Auf- und Vorführungen



Zum Beispiel: Zaubershow, selbstgeschriebenes Theaterstück, Konzert, Kino im Keller, Tanzaufführung, Kinderdisco, Schülerzeitung ...  
Checken: Thema? Wo und für wie viele Personen? Zielpublikum? Wer macht mit? Wie viel Vorbereitungs- und Probezeit brauchen wir? Spenden oder Fixpreis?...

### Weitere Ideen

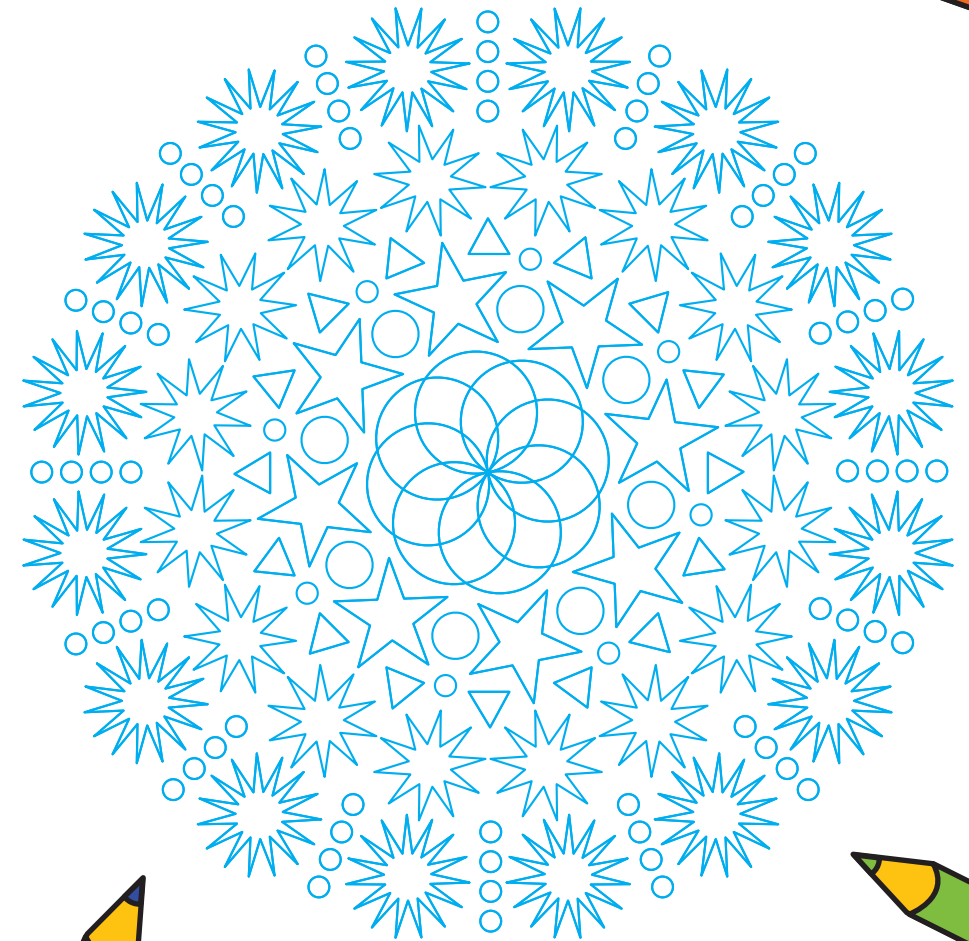
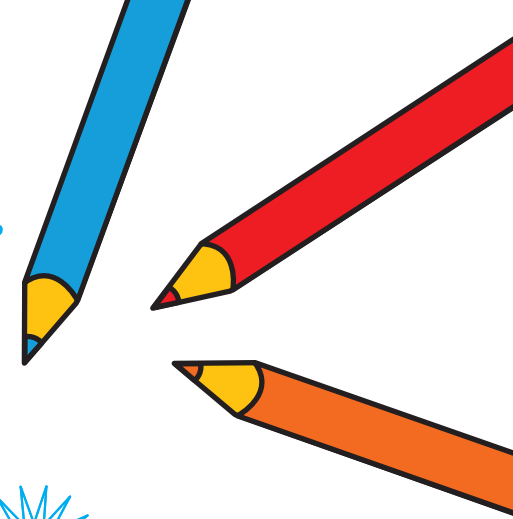


für kreative Aktionen, Inspirationen und Bilder von früheren «Sternenwochen» findet ihr auf unserer Website [sternenwochen.ch](http://sternenwochen.ch).

**Hauptsache, es macht dir Freude!**

## MALECKE

# Hier wird's bunt. Viel Spass beim Ausmalen.



Illustrationen: © UNICEF/Pigligpochi

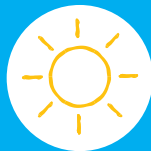
## WOHLFÜHLECKE

# Was dich stark macht.

Als Kind hast du das Recht auf Gesundheit und Wohlbefinden. So steht es in der Kinderrechtskonvention. Wie geht es dir denn jetzt gerade? Läuft es heute gut oder nicht so, wie du es gerne hättest?

Unsere Stimmung ändert sich ständig. An einem Tag fühlen wir uns stark und gut gelaunt, am nächsten sind wir vielleicht traurig oder fürchten uns vor etwas Bestimmtem. Manchmal kann gar ein regelrechter Gefühlssalat herrschen. Besonders für junge Menschen wie dich ist dies völlig normal und gehört zu deiner Entwicklung dazu. Wir alle haben für unser Leben eine ganz spezielle Fähigkeit mitbekommen, die uns hilft, den Alltag und auch herausfordernde Momente mental gut zu meistern: **DIE RESILIENZ.**

Jedoch verfügen nicht alle Menschen über gleich viel Resilienz und manche werden deswegen krank. Die gute Nachricht: man kann diese Widerstandskraft trainieren wie einen Muskel.



**RESILIENZ:**  
die Fähigkeit oder (Widerstands-)Kraft, mit der du auch in schwierigen Momenten gesund und positiv gestimmt bleiben kannst.



### Wie geht's?

Erzähle, wie es dir geht – und höre anderen zu, wie es ihnen geht.

Ein paar Tipps, wie du dich stärken kannst:



### Mach Pause.

Von digitalen Medien – und fordere dies auch von den Erwachsenen ein, sodass sie dir zuhören und für dich da sein können.



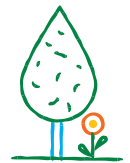
### Bewegung tut gut.

Schüttle dich, tanze, renne, hüpf, schwimme, balanciere – am besten draussen in der Natur!



### Schreibe Tagebuch.

Oder lasse deinen Gedanken und Gefühlen auf eine andere Weise freien Lauf.



### Lieblingsplatz finden.

Suche einen sicheren, schönen Ort, an dem du für dich sein kannst.



### Gute Freunde.

Umgib dich mit Freunden, die dir gut tun und dich so akzeptieren, wie du bist.



### Hol dir Hilfe.

Findest du nicht alleine aus einem Tief heraus? Dann hol dir Hilfe bei deinen Eltern, Tante, Götti, Grosseltern, einer Lehrperson oder auch bei der Gratisberatung **147.ch** von Pro Juventute (Schweiz) oder **147.li** (Liechtenstein).



### Sei kreativ!

Kreativität hilft, Gedanken und Gefühle auszudrücken. Womit gestaltetest du gerne, was macht dich zufrieden?

# UNICEF NEWS.

Hier gibt's für dich die aktuellen News aus der UNICEF Welt.



## KidsTakeover

Am Kinderrechtstag, dem 20. November, haben Kinder das Sagen: Kinder übernehmen an diesem Tag wichtige Schlüsselpositionen und machen auf ihre Herausforderungen und Anliegen aufmerksam. Willst dabei sein?

**Mach mit:**  
[kidstakeover@unicef.ch](mailto:kidstakeover@unicef.ch)



## Nothilfe Ukraine

Die Ereignisse erschüttern uns alle. Umso bewegender ist es zu sehen, wie ihr euch für die Kinder in Not einsetzt.

**Ein grosses Dankeschön.**



## GoBlue

Weltweit ein blaues Zeichen setzen. Im Rahmen des Kinderrechtstages werden Gebäude und Wahrzeichen blau erstrahlen, um die Menschen für die Rechte der Kinder und Jugendlichen zu sensibilisieren.

**Melde dich bei:**  
[goblue@unicef.ch](mailto:goblue@unicef.ch)



## «Sternenwochen»

Wow! 250 000 Franken habt ihr bei den letzten «Sternenwochen» gesammelt.

Damit helfen wir den Kindern in Brasilien mit dem Programm «Back to School».

→ [sternenwochen.ch](http://sternenwochen.ch)

# Brandon und Terence, Juniorbotschafter von UNICEF, erklären:



Brandon und Terence sind seit über sechs Jahren Juniorbotschafter.

Wie funktioniert der Weltbürgerpass?



## DER WELT-BÜRGERPASS

Es ist ein Sammelpass, in dem man für jede durchgeführte Aktion Stickers von UNICEF erhält und einkleben kann.

Du kannst eine Spendenaktion alleine organisieren und durchführen oder wie wir, als Brüder. Später kam bei uns noch ein guter Kollege und unser kleiner Cousin dazu. Natürlich ist es auch immer ein Familienprojekt, bei dem auch mal die Oma mithilft.

## DIE STICKERS

Im UNICEF Weltbürgerpass halten wir alle Solidaritätsaktionen fest. Du kannst mitmachen bei den jährlichen «Sternenwochen», selbst Initiative ergreifen (z.B. für die Kinder der Ukraine) oder sonstige Aktionen starten, bei denen du Geld für arme und bedürftige Kinder in der ganzen Welt sammelst. Was unbedingt gesagt werden muss, es macht viel Freude! Das Motto ist: Kinder helfen Kindern.



Hast du schon unsere neue Website [kidsunited.ch](http://kidsunited.ch) gesehen? Schau rein, es gibt viel zu entdecken.



## UNICEF JUNIOR BOTSCHAFTER/-IN

Nach drei Stickers bekommst du eine Urkunde. Nach sechs Stickers im Pass wirst du als Juniorbotschafter/-in ausgezeichnet. Man erhält dann stolz an einem Anlass seine Urkunde. Wir, mein kleiner Bruder Brandon und ich, Terence, sind schon viele Jahre mit Überzeugung dabei und würden uns auf deine Unterstützung sehr freuen.

Von Rechts nach Links: © UNICEF/UN0364356/Gil | © UNICEF/UN025-3008/Hibbert, © UNICEF/UN061050/Doychinov/AFP, © UNICEF/Brazil/Danielle Pereira



# SPIELECKE

# Errätst du die gesuchten Begriffe? Jedes Kind hat ein Recht auf...



F A \_ \_ \_ \_ \_

Viel Spass  
beim  
Rätseln.



\_ \_ \_ \_ \_ L \_ \_ \_ \_ \_



G \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ T



\_ \_ \_ \_ \_ L \_ \_ \_ \_ \_



E \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Die Lösung findest du auf [kidsunited.ch](https://kidsunited.ch)