

unicef 

für jedes Kind

kids
UNITED

Wie geht's
dir?

JETZT ANMELDEN:

AWARD
CEREMONY:
13. MAI 2023

Das Kinder-Club-Magazin von UNICEF Schweiz und Liechtenstein
Frühling 2023

Liebe Kinder!

Im «kids united» reden wir diesmal über psychische Gesundheit. Sie ist für viele Kinder gar nicht selbstverständlich. Auch für jene nicht, denen es materiell gut geht.

Ein wichtiges Kinderrecht und gut für das psychische Wohlbefinden ist, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und sich am kulturellen Leben zu beteiligen. Melde dich also am besten gleich für die «Sternenwochen Award Ceremony» an!

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL FREUDE BEIM LESEN

Dein «kids united»-Team
Ariane und Laura



Inhalt



©UNICEF/UN0707462/Turabaldiz

FOKUS 3-7

Psychische Gesundheit

BASTELECKE

Zeig dein Gefühl mit dem Moodboard!



©UNICEF/UN0698535/Uhlov

UNICEF WELTWEIT

Sichere Orte für Kinder

8-9



RÜCKBLICK

«Sternenwochen» 2022

12-13



VORSCHAU

«Sternenwochen Award Ceremony» 2023

14

15-16

CHALLENGE

Eine Geschichte schreiben

Impressum Herausgeber und Redaktion: UNICEF Schweiz und Liechtenstein. **Übersetzung:** Französisch: Martine Besse, Italienisch: Translingua. **Korrektorat:** Deutsch: Marianne Sievert, Französisch: Translingua, Italienisch: Translingua. **Druckerei:** Galledia Print AG. **Papier:** Umweltfreundliches Papier (Nautilus 90 g/m²). Das Kinder-Club-Magazin erscheint zweimal im Jahr. Bestell dein kostenloses Exemplar unter kidsunited@unicef.ch. Alle Ausgaben findet ihr auch als Download auf kidsunited.ch. Die «kids united»-Mitgliedschaft kann jederzeit über kidsunited@unicef.ch widerrufen werden. **UNICEF Spendenkonto:** IBAN CH88 0900 0000 8000 7211 9.

Cover: ©UNICEF/UN0318726/Diarasouba

FOKUS

Wie geht's dir?



Wenn die Seele weint

Halte kurz inne und denk nach. Fühlst du dich zufrieden, glücklich, fröhlich, aufgeregt, wütend, traurig, müde oder gestresst? Belastet dich etwas in der Schule oder zu Hause? Oder es geht dir super gut, weil du zum Beispiel gerade eine Prüfung hinter dir hast und dich auf den freien Nachmittag mit deinen Freunden und Freundinnen freust? Dass du dich psychisch wohlfühlst, ist wichtig, damit du gesund bleibst, gerne zur Schule gehst und dich auf die Zukunft und deinen Beruf freuen kannst. Grundsätzlich sind unser Körper, Geist und

unsere Seele mit genügend Lebenskraft ausgestattet. Wir haben die Fähigkeit, zu denken, zu fühlen, zu lernen, Herausforderungen zu meistern, zu kommunizieren und Beziehungen zu pflegen. Wie der Körper ist jedoch auch die Seele von Mensch zu Mensch verschieden und ihr Zustand verändert sich je nach Lebenssituation. Manche Menschen fühlen sich trotz einer vorübergehend hohen Belastung psychisch okay. Bei anderen braucht es nur einen kleinen Auslöser, damit sie Stress oder Angst empfinden. Wieder andere haben mit ernsthaften Störungen wie Burnout, Panikattacken oder Depressionen zu kämpfen.

Illustration: © Büro Häberli

Reden ist Gold

Zu viel Seelenschmerz ist ungesund. Wenn du zum Beispiel regelmässig nicht gut schlafen kannst, dir nichts mehr Spass macht, du keinen Hunger hast oder es dir schwerfällt, dich zu konzentrieren, ist in deinem Leben etwas aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn das über eine längere Zeit so geht, kann es zu einer psychischen Erkrankung führen. Etwas vom Wichtigsten ist deshalb, dass alle Menschen lernen, offen und ehrlich darüber zu reden, wie es ihnen geht. Eine Portion liebevolle Zuwendung und das Gefühl, nicht allein zu sein, kann nämlich viel dazu beitragen, dass man mit seinem Kummer klarkommt. Doch viele Menschen schweigen und leiden still. Sie haben Angst, abgelehnt, ausgeschlossen oder verurteilt zu werden. Darunter sind leider auch viele Kinder und Jugendliche. Dabei haben sie das Recht darauf, dass ihnen jemand zuhört und hilft, sich wieder besser zu fühlen. Diese Hilfe kann auch bei Fachpersonen geholt werden. Niemand muss sich für die eigenen Gefühle schämen – im Gegenteil. Über seine Gefühle und Sorgen zu sprechen, ist mutig und wichtig!



UNICEF fragte nach

UNICEF Schweiz und Liechtenstein hat 2021 eine Umfrage bei jungen Menschen zwischen 14 und 18 Jahren gemacht, um herauszufinden, wie es ihnen gesundheitlich geht. Dabei kam heraus, dass derzeit jede und jeder dritte Jugendliche eine seelische Belastung aushalten muss. Fast alle der Befragten hatten zudem mindestens eine schlechte Kindheitserfahrung gemacht. Und fast jede und jeder Zweite fühlt sich psychisch weniger gut als vor der Covid-19-Pandemie. UNICEF Schweiz und Liechtenstein macht sich dafür stark, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen besser geschützt wird. Denn auch eine gesunde Seele zu haben, ist ein Kinderrecht.



Fass dir ein Herz

Warst du auch schon einmal traurig?

Teile auf kidsunited.ch, was und/oder wer dir geholfen hat. Du kannst anonym posten! So können andere aus deiner Erfahrung lernen.



Infos und Tipps

wie-gehts-dir.ch

Hier findest du unter anderem eine App, mit der du deine Gefühlswelt erkunden kannst, sowie Tipps, wie du deine psychische Gesundheit stärkst.

feel-ok.ch

Infos zu fast allen Themen, die Jugendliche beschäftigen. Adressen von Beratungsstellen. Auch direkte Beratung wird (kostenlos) angeboten.

147.ch

(auch für Liechtenstein) Informations- und Beratungsplattform von Pro Juventute. Hier kannst du anonym anrufen oder mit einer Beraterin chatten. Es gibt auch einen «Peer-Chat», das heisst, du kannst mit einer (für diese Aufgabe geschuldeten) Person aus deiner Altersgruppe sprechen.



© UNICEF/UN0694195/Seck

Nachdem der Südosten Haitis am 14. August 2021 von einem schweren Erdbeben getroffen worden war, litt die 17-jährige Chedlie unter psychischen Problemen. Glücklicherweise erhielt sie Unterstützung von einer Gesundheitsbeauftragten von UNICEF. Sie führten viele Gespräche, die ihr sehr geholfen haben.

Illustrationen: © UNICEF CH-FU/Büro Häberli

Kinderrechte in Gefahr

Genau genommen hat jedes einzelne Kinderrecht auch etwas mit psychischer Gesundheit zu tun. Die Kinderrechte sind schliesslich dazu da, dass alle Kinder nicht nur körperlich, sondern auch seelisch gesund aufwachsen können. Einige Beispiele:

«Bildungslücken in psychischer Gesundheit sind eine besondere Herausforderung, weil sie unsichtbar sind.»

Orlando Bloom, Schauspieler und UNICEF BOTSCHAFTER



© UNICEF/UN0767462/Turabelidze



13
FREIE MEINUNG
UND
INFORMATION

Kinder haben das Recht, bei allen Fragen, die sie betreffen, mitzubestimmen und zu sagen, was sie denken.
(Art. 12 und 13 UN-Kinderrechtskonvention)



16
SCHUTZ DER
PRIVATSPHÄRE

Kinder haben das Recht auf Privatsphäre und Würde. Du musst nicht alles über dich preisgeben und niemand darf einfach so in deinen Sachen wühlen oder in deinem Tagebuch oder Handy lesen.
(Art. 16 UN-Kinderrechtskonvention)



19
SCHUTZ
VOR GEWALT

Staaten müssen Kinder vor jeglicher Form von Gewalt, Missbrauch und Vernachlässigung durch jene Personen schützen, die sich um sie kümmern.
(Art. 19 UN-Kinderrechtskonvention)



24
GESUNDHEIT,
WASSER,
NAHRUNG,
UMWELT

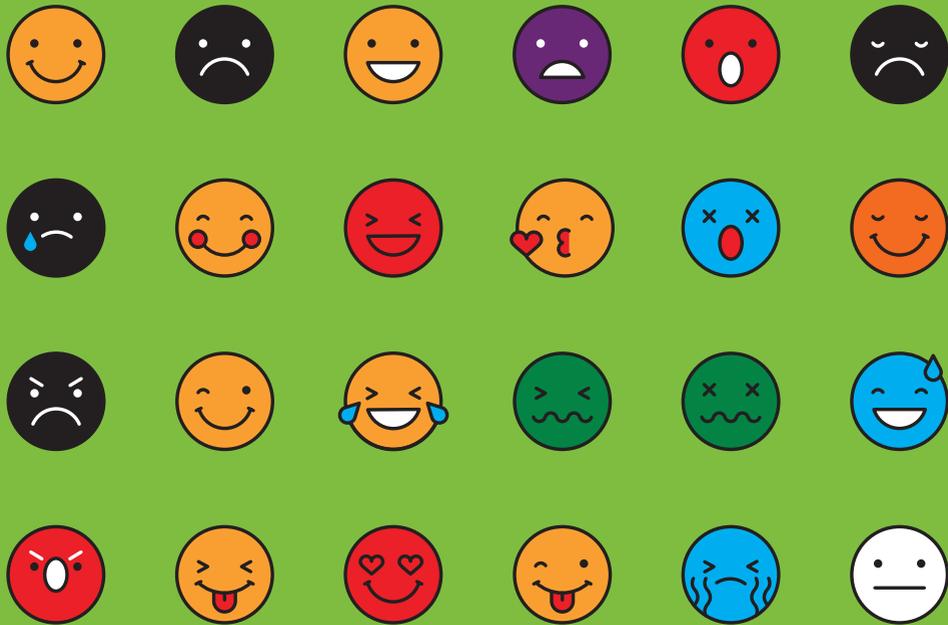
Alle Kinder haben das Recht, gesund und wohlbehütet zu leben und nötigenfalls Hilfe von Fachleuten zu bekommen.
(Art. 24 UN-Kinderrechtskonvention)



31
ERHOLUNG,
SPIEL, KULTUR,
KUNST

Ruhe, Erholung und Spiel sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Kinder haben das Recht, Freunde zu treffen, zu chillen, kreativ zu sein und kulturelle Veranstaltungen zu besuchen.
(Art. 31 UN-Kinderrechtskonvention)

Zeig dein Gefühl mit dem Moodboard



Mit dem Moodboard deine Stimmung zeigen

Ein Moodboard ist eine Art Barometer, mit dem du anderen zeigen kannst, wie du dich gerade fühlst. Hänge dein Moodboard an den Kühlschrank oder deine Zimmertür, dann wissen alle gleich Bescheid.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie du dir so ein «Launometer» basteln kannst. Hier zwei Ideen, die du natürlich mit deiner eigenen Kreativität würzen, perfektionieren und verändern kannst.

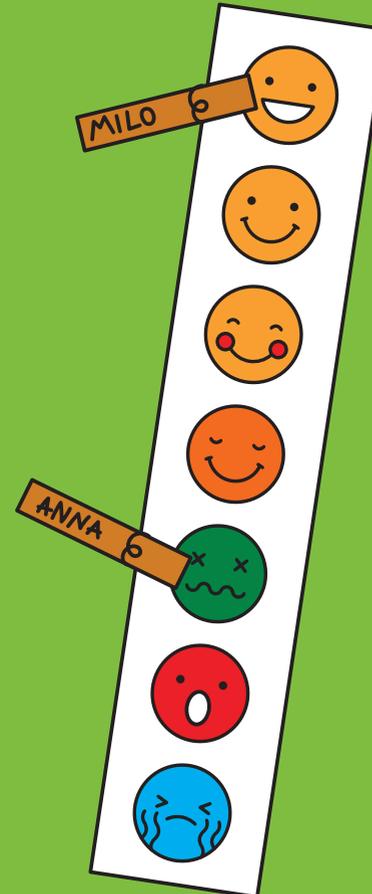
Du kannst entweder die Gefühls-Symbole auf dieser Seite verwenden oder eigene zeichnen oder ausdrucken.

Illustrationen: © Rawpixel.com - Freepick

Illustrationen: © UNICEF/CHLU/PigiIapochi

Stimmungs-Rad

Schneide aus einem Karton eine runde Scheibe aus, etwa in Esstellergrösse. Schneide nun ein Paar Icons von Seite acht einzeln aus und klebe sie dem Rand entlang auf den Karton, sodass eine Art Uhr entsteht. Nun brauchst du noch einen Kartonstreifen, der etwa 2 cm breit und 10 cm lang ist. Fertige daraus einen Zeiger an und befestige ihn mit einer Rundkopfklemmer in der Mitte der Scheibe, so dass er sich drehen lässt.



Stimmungs-Barometer

Halbiere einen A4-Karton der Länge nach. Klebe die Gefühls-Symbole untereinander auf, das heiterste Gefühl zuoberst, das schwierigste zuunterst. Fertig! Nimm eine Holz-Wäscheklammer und klemm sie an das Stimmungsbarometer, sodass sie deine aktuelle Laune anzeigt. Das Stimmungsbarometer können auch mehrere Familienmitglieder oder eine ganze Klasse gleichzeitig benutzen: Jede und jeder bekommt eine Wäscheklammer mit ihrem/seinem Namen.

Das psychische Wohlbefinden von Kindern in der Ukraine

170 kinderfreundliche Räume in der Ukraine

Im neuen «Spilno»-Zentrum in der ukrainischen Stadt Dnipro wimmelt es nur so von Kindern und Eltern. Sie malen, spielen Fussball oder Lego und versuchen, den Krieg etwas zu vergessen, der sie gezwungen hat, zu flüchten. Der neunjährige Zakhar fragt seine Mutter immer wieder, was denn eigentlich passiert ist. Die von UNICEF aufgebauten «Spilno»-Zentren sind Anlaufstellen für Familien in Not. Es gibt 170 «Spilnos» in der Ukraine und die Menschen finden dort Sicherheit, Geborgenheit und sogar neue Freunde. Zakhar hat den siebenjährigen Dania kennengelernt, der wie er selbst aus Bachmut geflohen ist. Im «Spilno» erhalten die Familien warme Winterkleider und psychologische Unterstützung. Die Kinder dürfen an Bastelstunden und Schul-Lektionen teilnehmen.

«Spilno» heisst auf Ukrainisch «Zusammengehörigkeit».

Auch in anderen europäischen Ländern gibt es solche sicheren, kinderfreundli-

chen Orte, zum Beispiel in Bulgarien, Ungarn, Italien, Polen oder in der Slowakei. Sie liegen vor allem in der Nähe von Grenzübergängen.

UNICEF setzt sich weltweit für das psychische Wohlbefinden der Kinder ein

Ausserhalb von Europa gibt es ebenfalls Anlaufstellen. Sie heissen «Child Friendly Spaces», also kinderfreundliche Räume. Wo immer Erdbeben, Überschwemmungen, Dürren oder Kriege das Leben und die Gesundheit der Kinder bedrohen, bauen UNICEF und ihre Partnerorganisationen «Child Friendly Spaces» auf, meistens in Flüchtlingslagern. Kinder sind dort geschützt vor Gewalt, Kälte und Hunger. Wie in den ukrainischen «Spilnos» bekommen sie auch dort psychologische Hilfe und einen möglichst kindgerechten Alltag.

Kinder spielen in einem «Spilno»-Zentrum in Irpin, Ukraine.



© UNICEF/UN0686535/Unov



© UNICEF/UN0621182/Noir/gp

Die 5-jährige Emma spielt in einem Zentrum am rumänischen Grenzübergang Isaccea mit einer UNICEF-Mitarbeiterin. Emma, ihre Mutter und ihr kleiner Bruder kamen nach ihrer Anreise aus Odessa in der Ukraine in diesem Zentrum an.

Ein grosses Bravo!

Alle eure «Sternenwochen»-Aktionen, ob gross oder klein, tragen dazu bei, dass Kinder in Madagaskar weniger Hunger leiden. Dieser ist ja wegen der Dürre richtig schlimm geworden, sodass es ohne Hilfe von aussen nicht mehr geht. Dank eurer Unterstützung kann UNICEF vor Ort den Schwächsten helfen, wieder auf die Beine zu kommen. Bekommt zum Beispiel ein schwer akut mangelernährtes Kleinkind während rund sechs Wochen eine nährstoff- und kalorienreiche Spezialnahrung, ist es meist über den Berg. Eure Ideen und euer Engagement machen also einen grossen Unterschied und retten Leben!
Hier ein paar Eindrücke von euren kreativen Aktivitäten:



1. Selbst geknüpft Freundschaftsbändeli und Schutzengeli. 2. Schön verzierte Lebkuchenherzli für die Familie. 3. Der Kuchenwagen zieht durchs Dorf. 4. Schoggiquetzli-Verkauf in der Nachbarschaft. 5. Grosse Zirkusvorführung im Quartier. 6. Gemeinsames Muffinverkaufen macht Spass. 7. Ein Trio verkauft selbst gemachte Kerzen. 8. Selbst entworfene und selbst genähte Schutzengeli.

«STERNENWOCHEN
AWARD CEREMONY» 2023

DANKE SCHÖN
Samstag, 13. Mai 2023



© UNICEF CH, Foto: mereth 122

Die «Award Ceremony» ist unser Dank für euren phantastischen Einsatz bei den «Sternenwochen» 2022! Ihr alle seid herzlich eingeladen, mit uns zusammen den Erfolg und all die tollen, lustigen und lehrreichen Einfälle zu feiern. Vorab geniessen wir Leckereien vom Buffet. Auf der Bühne führt sodann die Moderatorin Sandra Studer durch die Feier. Kinderliederband Marius & die Jagdkapelle, Sängerin Naomi Lareine, Musiker KUNZ und Komiker Rob Spence.

Ab 11 Uhr heissen wir euch herzlich willkommen am traditionellen Kinderbuffet mit feinen Snacks und erfrischenden Getränken.

Um 12 Uhr beginnt die grosse Show. Es erwartet euch ein tolles Programm mit vielen Überraschungen. Zudem werden natürlich die begehrten «Sternenwochen Awards» verliehen.

Melde dich bis am 27. April 2023 an: kidsunited.ch/awardceremony-2023

Selbstverständlich darfst du auch deine Freunde/Freundinnen, Eltern, Grosseltern, Götti und Gotte mitnehmen.

Wir freuen uns auf euch!



INFOS

Wann: Samstag, 13. Mai 2023, von 11.00 bis 13.30 Uhr

Wo: im Schauspielhaus Zürich

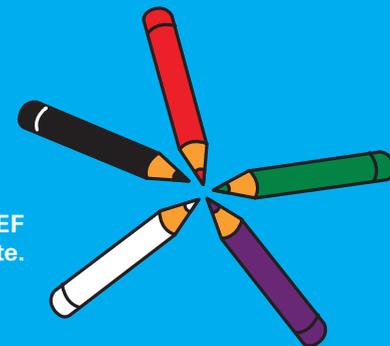
Wer: alle kleinen und grossen «Sternenwochen»-Fans



ZUSAMMEN SCHREIBEN

Wir erfinden eine Geschichte

Hast du Lust auf ein kleines kreatives Schreib-Experiment? Dann schreib zusammen mit UNICEF und vier Freunden und Freundinnen eine Geschichte.



So geht es

- Den Anfang der Geschichte hat UNICEF erfunden. Du findest den Text auf der Rückseite in der ersten Box.
- Nun seid ihr dran. Trenn die Rückseite vom Heft und schreibe in die zweite Box die Fortsetzung der Geschichte.
- Dann gibst du die Seite weiter an einen Freund oder eine Freundin, die nun ihrerseits weiterdichtet. So geht es reihum, bis alle ihren Teil geschrieben haben.
- Die letzte Person hat die Aufgabe, sich einen passenden Schluss auszudenken.
- Einigt euch noch auf einen coolen Titel und schickt eure Geschichte an UNICEF: kidsunited@unicef.ch

Sticker für den Weltbürgerpass

Jede und jeder von euch hat sich einen Sticker für den Weltbürgerpass verdient. Gebt bitte euren Namen und die Adresse an und wer welchen Abschnitt getextet hat. Einige der Geschichten publizieren wir mit eurem Einverständnis auf der Webseite kidsunited.ch

PS: Wenn ihr zu wenig Platz habt, könnt ihr natürlich auch ein grösseres Blatt Papier nehmen oder eure Geschichte in den Compi tippen.

| | | |
|---|--------------|---------|
| 1 | Name | Vorname |
| | Geburtsdatum | Adresse |
| 2 | Name | Vorname |
| | Geburtsdatum | Adresse |
| 3 | Name | Vorname |
| | Geburtsdatum | Adresse |
| 4 | Name | Vorname |
| | Geburtsdatum | Adresse |
| 5 | Name | Vorname |
| | Geburtsdatum | Adresse |

SCHREIBEN
&
MITMACHEN

Ja, die Geschichte darf auf der Webseite publiziert werden.

TITEL:

Luana wachte an diesem Morgen sehr schlecht gelaunt auf. Sie hatte komische Dinge geträumt und dann hatte sie der Wecker viel zu früh aus dem Schlaf gerissen. Es war Samstag und schulfrei, aber Luanas kleiner Bruder Tim hatte ihren Wecker zum Spass trotzdem heimlich gestellt. Luana schaute zum Fenster. Es war noch nicht einmal hell draussen. Aber was war denn da los? In der Dunkelheit tanzten viele kleine und grössere Lichter in allen Farben herum...

1

2

3

4

5
