

unicef

kids UNITED

MACH MIT BEI DEN «STERNENWOCHEN» 2026

vom 10. November bis Weihnachten

«Sternenwochen» 2026

Für die Kinder in Laos

Gesund aufwachsen und Armut überwinden

Das Kinder-Club-Magazin von
UNICEF Schweiz und Liechtenstein
2. Ausgabe 2026

Liebe UNICEF Kids

Nach der WM ist vor den «Sternenwochen». Und da haben wir dieses Jahr einiges vor: Wir wollen den Kindern in Laos helfen, gesund aufzuwachsen, sodass sie einen Beruf erlernen und ihre Lebensträume verwirklichen können. Vor allem jenen, die mit ihrer Familie auf dem Land leben, fehlt es an sauberem Trinkwasser, Schulunterricht, vitaminreichem Essen und medizinischer Hilfe (Reportage S. 3–7). Ihr könnt viel bewirken, indem ihr bei den «Sternenwochen» 2026 mitmacht. Eure Kreativität darf sich voll entfalten. Vielleicht inspiriert euch dabei der neue «Sternenwochen»-Animationsfilm (Making of S. 8–11) oder der Bericht über die «Sternenwochen»-Award-Ceremony im Schauspielhaus (S. 12–13).

Wir wünschen euch ganz viel Freude beim Aushecken von tollen Aktionen und natürlich beim Durchblättern von diesem «kids united».

Liebe Grüsse
Euer «kids united»-Team



Ariane



Lorenzo

Inhalt



3–7 «Sternenwochen» 2026: Hilfe für die Kinder in Laos



12–13 Die «Sternenwochen»-Siegerprojekte 2025



15 UNICEF News



8–11 Making of: Der Stop-Motion-Film zu den «Sternenwochen»



14 Auftakt und Anmeldung zu den «Sternenwochen» 2026



16 Spielecke

Impressum: Herausgeber und Redaktion: UNICEF Schweiz und Liechtenstein. Übersetzung: Translingua. Korrektorat: Deutsch: Marianne Sievert, Französisch und Italienisch: Translingua. Bildbearbeitung und Typografie: Marjeta Morinc. Druckerei: Ast & Fischer 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 IBAN: CH88 0900 0000 8000 7211 9

DIE «STERNENWOCHEN» 2026



In der Schule spielen und toben die Kinder in Laos während der Pause genauso wie ihr hier in der Schweiz oder in Liechtenstein. Mädchen und Jungen rennen durcheinander, werfen einander Bälle zu und lachen ausgelassen, wenn «der Fuchs umgeht».

Doch zu Hause in ihrer Familie ist für die Kinder in Laos ganz vieles ganz anders als für die meisten europäischen Kinder. Rund zwei Drittel der Bevölkerung leben in ländlichen Gebieten und haben sehr wenig zum Leben. Das wichtigste Grundnahrungsmittel ist Reis. Die Mädchen und Jungen helfen während der Pflanz- und Erntezeit auf den Reisfeldern mit und fehlen während dieser Zeit in der Schule. Bei so vielen Fehltagen wird es irgendwann schwierig, den verpassten Schulstoff aufzuholen. Viele Familien wohnen aber auch derart abgelegen, dass der Schulweg ohnehin viel zu weit ist.

Jürg Keim von UNICEF Schweiz und Liechtenstein war im Frühsommer in Laos, als gerade Reis angepflanzt wurde. Er hat mit eigenen Augen gesehen, wie hart diese Arbeit ist, und erzählt: «Es ist schier unvorstellbar: Jedes einzelne Büschel mit Reissetzlingen wird von Hand in den nassen Boden gesteckt. Die Felder sind nicht selten Hunderte Meter lang und breit. Diese monotone, anstrengende Arbeit kostet unglaublich viel Zeit und Kraft.»

Reis allein reicht nicht

Reis ist das Hauptnahrungsmittel der Menschen in Laos; zusätzlich bauen sie Gemüse an. Fleisch ist für die meisten zu teuer und steht selten auf dem Menüplan. Diese Ernährung ist für die Kinder zu einseitig. Es fehlen ihnen wichtige Nährstoffe und Vitamine, die für das Wachstum und eine gute Entwicklung von Körper und Gehirn notwendig sind. Mehr als jedes dritte Kind unter fünf Jahren ist chronisch mangelernährt und für sein Alter zu klein. Kommt dazu, dass viele Familien keinen eigenen Wasseranschluss haben und es nicht genug sauberes Trinkwasser gibt. Für die Kinder bedeutet dies, dass sie öfter krank sind und Durchfall haben. Für ein geschwächtes Kind kann dies tödlich enden, wenn es nicht rechtzeitig medizinische Behandlung bekommt. Leider ist das nächste Spital oft sehr weit weg. Auch der Klimawandel trifft die Kinder in Laos besonders hart. Dürren, starker Regen und Überschwemmungen zerstören immer wieder Reisfelder. Dann gibt es noch weniger zu essen und die Kinder werden noch häufiger krank. Bis zu zwei Millionen Kinder sind dadurch gefährdet.





Ihr seht, da kommt einiges zusammen. Die Menschen in Laos helfen einander zwar ganz selbstverständlich. Sie gehen, trotz der harten Lebensbedingungen, ruhig und freundlich miteinander um. Dennoch ist es für die Kinder schwierig, gesund aufzuwachsen, ordentlich zu lernen und Zukunftspläne zu verwirklichen. Wie zum Beispiel einen guten Beruf zu erlernen, um von der Armut wegzukommen.

Zum Glück gibt es die «Sternenwochen», mit denen wir dieses Jahr für die Kinder in Laos sammeln.

Das macht UNICEF in Laos

Damit auch die Kinder in Laos eine Chance haben auf ein würdiges Leben im Einklang mit den Kinderrechten, unterstützt UNICEF die abgelegenen Dorfgemeinschaften. Diese Hilfe trägt dazu bei, den Menschen den Alltag zu erleichtern und die Gesundheit der Kinder zu fördern. Kinder erhalten besseren Zugang zu Bildung und sauberem Trinkwasser, medizinische Hilfe und Präparate gegen Mangelernährung.

UNICEF Mitarbeiter Jürg Keim hat eine Schule in Laos besucht und gesehen, was für einen grossen Unterschied nur schon eine gewöhnliche Sanitäranlage macht.

«In dieser Schule hat UNICEF zum Beispiel neue Toiletten und eine Waschstelle installiert», berichtet er. «Damit wurde ganz praktisch die Möglichkeit für die Kinder geschaffen, sich die Hände mit sauberem Wasser und Seife zu waschen. Das klingt nach kleinen Dingen, aber die sind so wichtig. Sie stärken die Gesundheit und die Würde und entscheiden darüber, ob ein Kind sich gut entwickeln und regelmässig zur Schule gehen kann.»



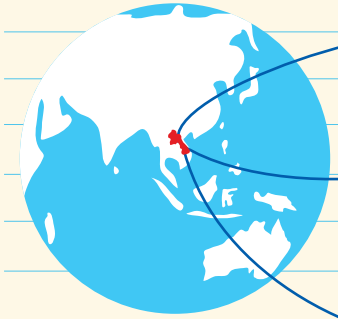


Mach mit bei den «Sternenwochen» 2026 und hilf den Kindern in Laos.

Melde dich am besten gleich an. Das bewirkt dein Einsatz:

- Mangelernährte Kinder erhalten Nahrung und Aufbaupräparate.
- Kranke und geschwächte Kinder werden medizinisch versorgt und Gesundheitspersonal ausgebildet.
- Dörfer und Schulen erhalten Zugang zu sauberem Trinkwasser, Toiletten und Hygiene-Artikeln.
- Es wird Schulmaterial verteilt und Lernorte werden eingerichtet.
- Kinder in Not werden geschützt und betreut.

Das Land Laos



Lage:
Laos ist ein Binnenstaat in Südostasien. Er grenzt an China, Vietnam, Kambodscha, Thailand und Myanmar.

Fläche:
236 800 Quadratkilometer, also rund fünfeinhalbmal so gross wie die Schweiz

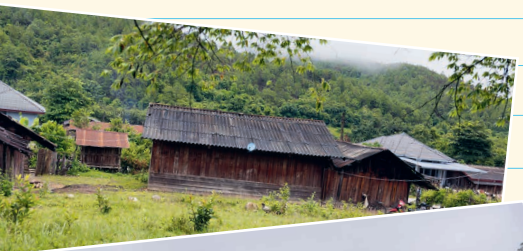
Hauptstadt:
Vientiane
(ca. 840 000 Einwohner:innen)

Bevölkerung:
7,6 Millionen, darunter ca. 50 verschiedene ethnische Gruppen mit weiteren Untergruppen.

Staatsform:
Seit der Gründung im Jahr 1975 ist die Demokratische Volksrepublik Laos ein Einparteienstaat.

Natur und Klima:
Tropisches Monsunklima mit einer Regen- und einer Trockenzeit.

Landwirtschaft:
Viele Menschen bauen Nahrung für den Eigengebrauch an, zum Beispiel: Reis, Zuckerrohr, Mais, Bananen, Maniok, Kaffee, Tabak, Papaya, Mango.





Topografie:

Laos ist ein bergiges und hügeliges Land. Viele Orte sind schwer zugänglich. Das Truong-Son-Gebirge zieht sich in Nord-Süd-Richtung fast durch das gesamte Land. Der höchste Gipfel ist der Phu Bia mit 2819 Metern über Meer. Dann gibt es noch ein kleines Tiefland im Süden an der Grenze zu Thailand. Der wichtigste Fluss ist der Mekong, der in Tibet entspringt und in das Südchinesische Meer mündet.

Fotos: © Reto Albertalli

Sprache:
Standardsprache im öffentlichen Leben ist Lao. Besonders in abgelegenen Dörfern finden sich neben Lao vielfältige Sprachen ethnischer Gruppen wie Khmu, Hmong, Tai Dam oder Tai Daeng.

Flagge:
Der weisse Kreis symbolisiert den Vollmond über dem Fluss Mekong (blau). Die roten Streifen stehen für das Blut, das die Laoten einst in den Freiheitskämpfen vergossen.

Essen und Trinken:

Das Nationalgericht von Laos ist Laap. Ein würziger Salat aus fein gehacktem, eingelegtem Fleisch oder Fisch, vermischt mit Kräutern, Limettensaft und manchmal mit geröstetem Reismehl. Er wird mit Klebreis und Grüne-Papaya-Salat serviert. Als Getränk ist Tee beliebt, zum Beispiel Zitronengrastee. Und im Norden wie im Süden wird Kaffee angebaut.



Durchfall: eine banale Krankheit, die schlimme Folgen haben kann

Wahrscheinlich hattest du auch schon einmal eine Darminfektion mit Durchfall. Du weisst, dass man sich dabei richtig erschöpft und krank fühlen kann. Mit viel Tee, Bouillon, Wasser und Schlaf ist es aber meist schnell überstanden.

Doch gerade für kleine Kinder kann Durchfall ohne Behandlung schnell lebensbedrohlich werden. Warum? Wasser ist für uns Menschen lebensnotwendig, da es Mineralsalze durch den Körper transportiert. Damit er richtig funktioniert, müssen wir regelmässig und genug trinken. In Laos und in vielen anderen Ländern der Welt haben die Menschen oft kein sauberes Trinkwasser. Wenn die Kinder dann stattdessen verkeimtes Wasser trinken, bekommen sie immer wieder Durchfall. Ihr kleiner Körper ist auch wegen der Mangelernährung oft nicht besonders widerstandsfähig. Wenn ein Kind sehr starken Durchfall hat, verliert der Körper viel Wasser und wichtige Salze. Dann kann er austrocknen. Deshalb haben für UNICEF sauberes Trinkwasser, eine gesunde Ernährung, Hygiene und auch gut erreichbare medizinische Hilfe oberste Priorität.

STOP MOTION:

So entstand das «Sternenwochen»-Animationsvideo

Bei der «Sternenwochen»-Award-Ceremony im Schauspielhaus feierte ein neues Animationsvideo Premiere. Er wurde von der Zürcher Agentur Walkingframes mit viel Liebe, Kreativität und Handarbeit in der Stop-Motion-Technik hergestellt. Eigentlich ist Stop-Motion eine alte Filmtechnik, bei der die Bewegung dadurch entsteht, dass einzelne Fotos einer Szene aneinandergereiht werden. Für jedes Foto wird die Szene minimal verändert. Dann spielt man die Bilder schnell hintereinander ab, ähnlich wie bei einem Daumenkino. Obwohl es eine alte Technik ist, ist sie heute wieder recht beliebt, weil sie einen ganz eigenen Charme hat. Es sind eben echte Materialien und echte Menschen, welche die Figuren herstellen und bewegen. Dadurch bekommt der Film etwas Lebendiges, Authentisches, das eine reine Computeranimation so nicht bieten kann.

Nichtsdestoweniger unterstützt heute moderne Technologie wie 3D-Drucker, Smartphones und Apps die Produktion.

Das steckt drin

Zahlen und Fakten zum «Sternenwochen»-Stop-Motion-Film

518 Fotos

3 Mitarbeitende

123 Stunden Arbeit

5 Meter Draht

5 Szenen

56 Bleistiftzeichnungen im Skizzenbuch

1 Musikspot, eigens komponiert vom Aargauer Musiker Steven Parry

Hier kommt ein kleiner Einblick in den Entstehungsprozess des «Sternenwochen»-Films:

1



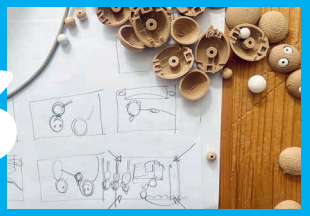
Zunächst gilt es, eine gute Geschichte zu finden. Die einzelnen Figuren und Szenen werden von Hand skizziert.



2

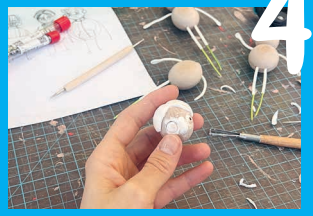
Dann geht es ans Basteln mit Papier, Farbe, Leim, Schere, Draht, Karton und vielem mehr. Der Hund wurde zum Beispiel aus Knetmasse hergestellt.

3



Einige Teile kommen auch aus dem 3D-Drucker wie zum Beispiel die Bäuche und Köpfe der Figuren.

4



Doch fertiggestellt werden die Figuren von Hand …



… und liebevoll bemalt.

5

6



Die Einzelteile liegen bereit.



Das «Sternenwochen»-Böxli darf natürlich nicht fehlen.

7



Findest du es im Verkaufsstand?

8

9



Die Szene steht. Jetzt wird gefilmt!



Nach jedem Bild wird die Szene von Hand verändert.

10

Am Schluss werden die Bilder und Szenen am Computer zusammengefügt, mit einem Schnittprogramm bearbeitet und mit Musik unterlegt.

Hast du Lust bekommen, deinen eigenen Stop-Motion-Film zu drehen?

Dann los. Für den Start brauchst du nicht viel, es reicht auch ein Smartphone.

Hier einige Tipps:

Das Smartphone oder die Kamera muss fest auf einem Stativ fixiert werden und darf sich nicht bewegen.

Bevorzuge künstliches Licht wie Schreibtischlampen. Tageslicht ist weniger gut, da es sich schnell verändern kann.

Nach jedem Foto wird die Figur um wenige Millimeter bewegt. Für eine Sekunde Film braucht es etwa 12 bis 15 Bilder.

Lade die Bilder in eine App oder ein Schnittprogramm. Eine leicht verständliche App ist zum Beispiel Stop-Motion Studio (auch als kostenlose Version erhältlich).

→ Gute Infos und Anleitungen findest du bei der Pädagogischen Hochschule Bern: **digileb.phbern.ch/medien-gestalten-und-nutzen/medien-gestalten/stopmotion-herstellen/**

→ Hier geht es zum «Sternenwochen»-Animationsvideo: **kidsunited.unicef.ch/de/sternenwochen-award-ceremony-2026**

AWARD CEREMONY 2026

Lachen, Singen, Klatschen – die grosse Preisverleihung

Die «besten» Sammelaktionen zu bestimmen, war für die UNICEF Jury auch diesmal nicht einfach. Preiswürdig ist nämlich schlichtweg jeder eurer Einsätze. Unabhängig davon, wer gewinnt, wollten wir natürlich, dass an der «Sternenwochen»-Award-Ceremony alle Kinder und Familien ein wunderbares, unvergessliches Fest erleben. Am 30. Mai war der grosse Tag endlich da. Um 11.00 Uhr gingen die Türen des Schauspielhauses in Zürich auf und Hunderte erwartungsvolle Kindergesichter strahlten den UNICEF Mitarbeitenden entgegen. Es wurde gelacht, getuschelt und ein bisschen Nervosität lag auch in der Luft.

Punkt 12.00 Uhr startete die Show mit viel Gelächter. Die Moderatorin Zoe Torinesi liess es sich nicht nehmen, den Kindern einen tosenden Applaus zu geben, und versicherte: «Ihr seid alle Gewinner:innen.» Bevor es aber richtig losging mit den Showacts und der Preisverleihung, bekamen die Zuschauer:innen einen Einblick in das «Sternenwochen»-Projekt und erfuhren, wie viel Spenden für die Kinder im Tschad zusammengekommen waren: 354 000 Franken. Bettina Junker, Geschäftsleiterin von UNICEF Schweiz und Liechtenstein, würdigte den Einsatz mit den Worten: «Ein riesengrosses Dankeschön.» Gleich im Anschluss verzauberten Stefanie Heinzmann mit ihrer Stimme und Ephraim Salzmann mit dem Klang seines Hackbretts den Saal. Danach ging es mit viel Witz und Humor weiter. Sven Ivanic scherzte und sang zusammen mit dem Publikum – Tränen wurden dabei gelacht. Auch der Komiker Charles Nguela fand den Weg auf die Bühne und überreichte einen «Sternenwochen»-Award. Wie man schwebend und verkehrt herum Klavier spielt, nachdem man sich zuerst arg gestritten hat, zeigte das actionreiche Duo Full House. Ebenfalls viel Dynamik brachte die Schweizer Fussballspielerin Alayah Pilgrim rein: Sie kickte vier signierte Fussbälle ins Publikum, bevor sie den letzten «Sternenwochen»-Pokal überreichte.

Zum Abschluss wurden alle Gewinner:innen und auch alle Nominierten auf die Bühne gebeten und mit einem letzten grossen Applaus für ihren Einsatz gefeiert.

Uns von UNICEF bleibt vor allem eines: **Danke** zu sagen – allen Kindern, Familien und Unterstützungspersonen, die diesen Tag möglich gemacht und mit den «Sternenwochen» viel Gutes bewegt haben.

Die Gewinner:innen eines «Sternenwochen»-Awards sind:

JETZT BEREITS VORMERKEN UND NICHT VERPASSEN:
Die nächste «Sternenwochen»-Award-Ceremony findet am **22. Mai 2027** in Zürich statt.



Einzelkind: Jasmin aus Riehen BS mit «Glück mit Rad für Kinder im Sudan».



Freunde/Geschwister: Malena, Laura, Lily und Kim aus Zürich, Würenlos und Uitikon-Waldegg mit ihrem Film «Schräger geht's nicht».



Schulen: Primarschule Risiacher Buchs AG mit «Ein Abend für jeden Geschmack».



Familien/Quartiere: Familie Saurer mit Simon, Jonas, Florian und Samuel aus Bern mit ihrem «Gruselgarten zu Halloween».

Fotos: © Christian Schmid/Fotowerk

Hier geht's zur Bildergalerie
sternenwochen.ch

WIR ZÄHLEN AUF EUCH BEI DEN

«Sternenwochen» 2026 für Kinder in Laos

Herbstzeit = Kreativzeit = «Sternenwochen»

Die UNICEF «Sternenwochen» haben ihren festen Platz in der Zeit vom 10. November bis Weihnachten. Dann sammeln wir mit vereinten Kräften. Es ist immer ein spezielles Gefühl zu wissen, dass überall in der Schweiz und Liechtenstein viele kreative Spendenaktionen gleichzeitig starten. So wie abends am Sternenhimmel ein Stern nach dem anderen zu leuchten beginnt.



So könnt ihr mitmachen:

1. Sammelaktion
Überlegt euch eine Sammelaktion, die Spass macht. Allein oder zusammen mit Freund:innen, Geschwistern und/oder (Gross-)Eltern.

2. Planung
Gut Planen und Organisieren ist wichtig: Material, Zeitpunkt, Ort, Unterstützung … Viele nützliche Informationen findet ihr auch unter sternenwochen.ch. Ladet dort das Ideenheft runter.

3. Meldung
Meldet eure Aktion am besten gleich an und bestellt das UNICEF Material, das ihr einsetzen möchtet. Es gibt Sammelböxli, Plakate, Flyer und «Sternenwochen»-Fahnen.

4. Dokumentation
Schickt uns Bilder oder Videos und eine kurze Beschreibung der Aktion an UNICEF. Schreibt unbedingt dazu, wer alles an der Aktion mitgemacht hat. Wer weiss, vielleicht steht genau ihr mit eurem Team an der nächsten «Sternenwochen»-Award-Ceremony auf der Bühne…

5. Überweisung
Überweist den gesammelten Betrag an UNICEF Schweiz und Liechtenstein. Einen Einzahlungsschein findet ihr im Flyer. Unsere IBAN lautet CH88 0900 0000 8000 7211 9. Unbedingt vermerken: «Sternenwochen» 2026, dazu Name der Aktion und Kategorie.

«KIDS UNITED»-ECKE

UNICEF NEWS

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

80!

UNICEF wird 80 – Happy Birthday!
Am 11. Dezember 2026 feiert UNICEF den 80. Geburtstag. 1946 als Nothilfe für Kinder nach dem Zweiten Weltkrieg gegründet, setzt sich UNICEF heute weltweit für Kinderrechte, Schutz und faire Chancen ein. Die ganze Geschichte findest du übrigens im letzten «kids united».



Alle haben Rechte – Heft für die Jüngsten
Im neuen Kinderrechteheft entdeckst du gemeinsam mit Liz und Leepa, welche Rechte Kinder haben. Es warten spannende Mal- und Spielaufgaben auf dich. Das Heft richtet sich an Kinder von 2 bis 6 Jahren.
→ Hier geht's zum Heft: unicef.ch/de/alle-haben-rechte

unicef | youth

UNICEF youth «Get together»
Du möchtest dich für Kinderrechte einsetzen? Bei den neuen Get-togethers triffst du andere engagierte junge Menschen bei persönlichen Treffen, tauschst Ideen aus und kannst UNICEF aktiv unterstützen.

→ Werde Teil der Community!
Jetzt anmelden: unicef.ch/youth

Jugendliche, aufgepasst! Eure Stimme zählt.

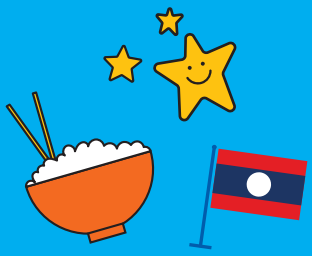
Wir möchten wissen, wie es euch geht. Wie fühlst du dich? Werden deine Gefühle ernst genommen? Wenn du zwischen 14 und 18 Jahre alt bist und in der Schweiz lebst, dann nimm an unserer Umfrage teil:

Die Umfrage dauert nur 10 Minuten und ist anonym.

© UNICEF/CH-FL

SPIELECKE

Buchstabensalat



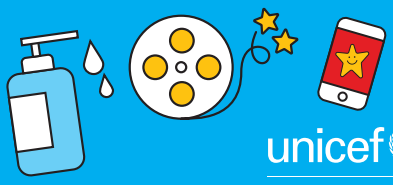
In diesem Buchstabensalat haben sich zehn Wörter aus dieser Ausgabe versteckt. Findest du sie alle? Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal stehen. Kreise jedes gefundene Wort ein.

Viel Spass beim Suchen!

U	F	K	M	N	Y	Z	F	N	G	S	M	J	X	F
R	S	F	Q	K	W	W	U	I	J	S	P	S	X	R
I	F	D	F	U	D	H	K	I	L	W	Z	S	S	E
T	I	S	I	E	W	J	U	P	E	M	D	E	I	I
Y	Z	C	H	C	K	U	P	U	U	I	W	I	D	S
E	Q	H	K	N	E	T	E	D	Q	Y	R	F	E	D
G	F	U	W	J	Z	G	T	M	X	D	O	E	T	N
T	P	L	T	A	R	A	S	T	E	R	N	E	Y	W
J	M	E	D	X	V	N	M	E	C	P	R	A	D	S
B	E	E	N	B	P	Z	W	C	S	C	P	X	V	C
D	G	X	K	L	A	O	S	A	W	M	W	X	F	O
B	Y	E	M	O	T	W	H	X	S	N	X	N	T	U
A	K	U	T	P	N	W	M	A	M	S	O	F	A	J
N	H	T	X	R	T	G	G	R	P	A	E	Q	S	E
Z	Z	Y	I	P	I	K	A	M	E	R	A	R	B	S

Die Lösung findest du auf kidsunited.ch/de/kids-united-magazin

Gesucht werden: Film – Kamera – Knete – Laos – Mekong – Reis – Schule – Seife – Sterne – Wasser



UNICEF Schweiz und Liechtenstein
Pfingstweidstrasse 10 | 8005 Zürich
Tel. +41 (0)44 317 22 66 | unicef.ch

unicef
für jedes Kind

Cover: © UNICEF/UN03110682/