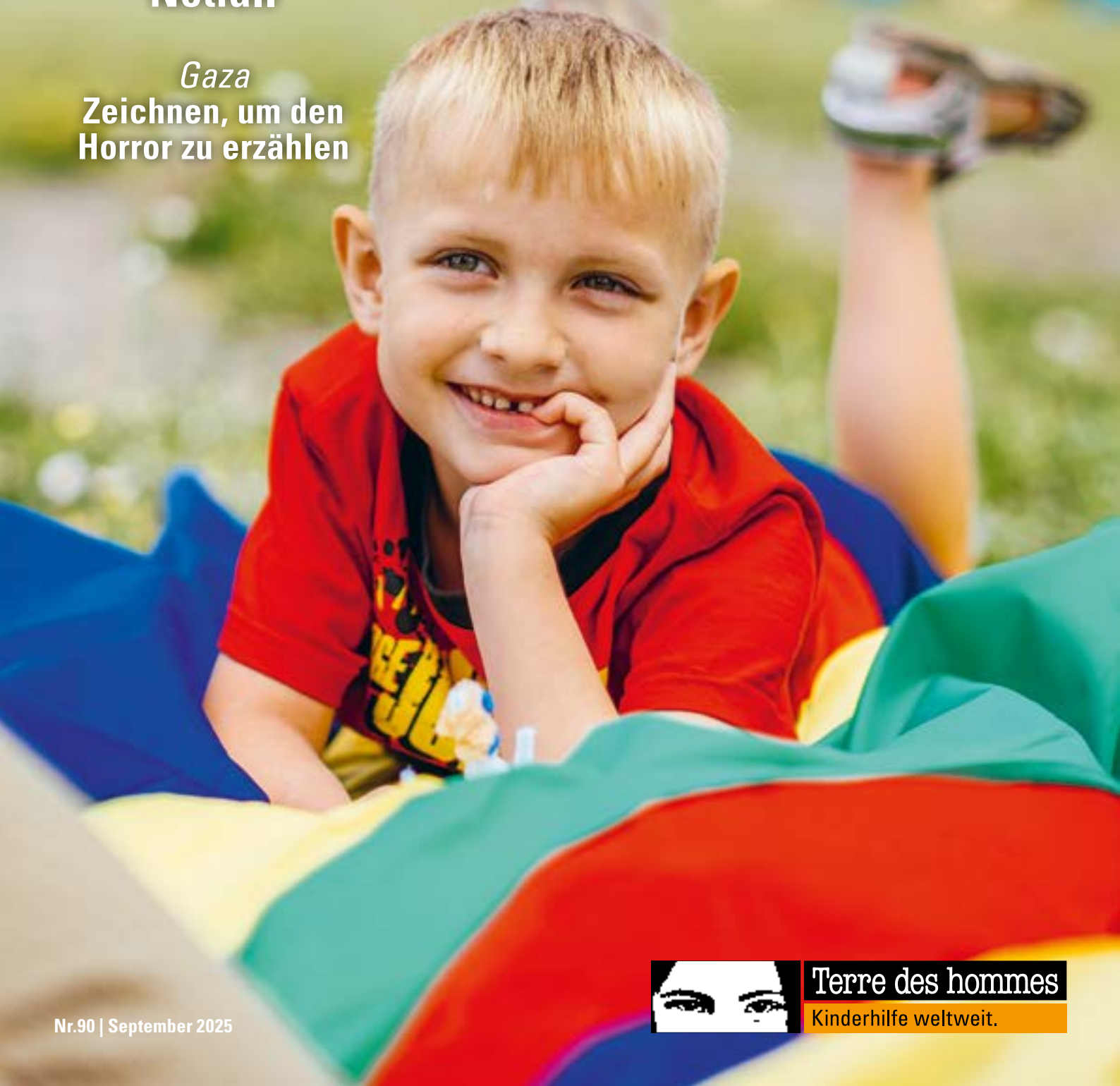


Das Terre des hommes Magazin Courage

*Psychische
Gesundheit*
**Ein stiller
Notfall**

Gaza
**Zeichnen, um den
Horror zu erzählen**





04

Reportage im Herzen humanitärer Krisen

In der Ukraine wachsen Kinder unter Bombenbeschuss auf. In Myanmar müssen sie nach dem Erdbeben wieder lernen, zu leben. In allen Krisen ist die psychische Gesundheit von Kindern überlebenswichtig.



10

Das Wort an

Anastasiia Brieiva und Ma Yu Yu Maw, zwei Frauen, die die psychische Gesundheit von Kindern zu ihrer täglichen Priorität machen.



12

Perspektiven

In Gaza organisiert Hadeel in geschützten Räumen Zeichen-Workshops, damit Kinder ihre Traumata und Alltagserfahrungen auf Papier ausdrücken können.



14

Im Überblick

- Vergessene Krise in Burundi
- Erfolg des Weltkongresses zum Thema Gerechtigkeit mit Kindern
- Little Prince Swiss Foundation: eine neue Kooperation



15

Wie helfen?

Unsere Freiwilligen organisieren schweizweit Solidaritätsveranstaltungen. Schliessen Sie sich zum Jahresende einer Freiwilligengruppe in Ihrer Nähe an und machen Sie einen Unterschied!




Jedes Kind auf der Welt hat das Recht, Kind zu sein. Ganz einfach.

Wir streben nach einer Welt, in der Kinderrechte – wie sie in der Kinderrechtskonvention festgelegt sind – immer respektiert werden. Einer Welt, in der Kinder in einem sicheren Umfeld aufwachsen und Akteure des Wandels werden, den sie sich für ihr Leben wünschen.

Titelbild ©Tdh/Christina Pashkina **Verantw. der Ausgabe** Joakim Löb **Koordination** Manon Le Signor **Redaktion** Marc Nouaux, Manon Le Signor **Übersetzung** Barbara Staub **Korrektur** Franziska Landol **Grafische Gestaltung und Layout** Maude Bernardoni **Die Reportage** entstand unter Mitwirkung von Htoi San Awng und Oleksandr Vlasenko **Erscheinung** 4-mal pro Jahr **Auflage** 100'000 Exemplare auf Deutsch, Französisch und Italienisch **Druck** Stämpfli AG
Adressänderungen T +41 58 611 06 11, donorcare@tdh.org **Leserbriefe** redaction@tdh.org

Mit Unterstützung von

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

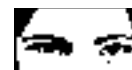
Direktion für Entwicklung
und Zusammenarbeit DEZA



gedruckt in der
schweiz



Ihre Spende
in guten Händen.



Terre des hommes
Kinderhilfe weltweit.



«Die psychische Gesundheit muss in jeder Notlage im Mittelpunkt stehen.»

Maria Bray, Expertin für psychische Gesundheit, psychosoziale Unterstützung und Kinderschutz

Die unsichtbaren Verletzungen von Kindern behandeln

Darf man überhaupt noch über psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung sprechen, angesichts des konstanten, systemischen und brutalen Unrechts? Wenn eine Notlage auf die andere folgt, scheint es fast unangebracht, von Wohlbefinden zu sprechen. Doch gerade dann ist die psychische Gesundheit von grösster Bedeutung.

Zum Beispiel in Gaza, wo ein so hohes Mass an Unmenschlichkeit herrscht, dass Lebensmittelverteilungen nicht mehr ausreichen, um wieder ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Bei Online-Meetings traue ich mich gar nicht mehr, meine Kolleginnen und Kollegen zu fragen, wie es ihnen geht, weil diese Frage vielleicht ihre Fragilität sichtbar machen würde und ich weiss, dass sie jeden Moment zusammenbrechen könnten. Es braucht aber Erwachsene, die durchhalten, damit sich Kinder wohlfühlen.

Sich wohlfühlen, was bedeutet das eigentlich? Je nachdem, ob man sich in Gaza, in der Schweiz, in der Ukraine oder in Myanmar befindet, wird die Antwort wohl anders ausfallen. Ich erinnere mich an einen Einsatz in Sri Lanka, wo wir Kinder mitten im Krieg, als die Bomben fielen, zu ihren Ängsten befragten: Sie fürchteten sich nicht vor den Explosionen, sondern davor, dass die Zäune zerstört würden, die sie vor den Elefanten schützten, und diese ihre Häuser zertrampeln könnten. Dies zeigt, wie wichtig es ist, Kindern genau zuzuhören.

Bei Terre des hommes definieren wir die Bedürfnisse und Erwartungen von Kindern gemeinsam mit ihnen. Dies werden Sie auf den folgenden Seiten in der Reportage entdecken, die mitten in den Krieg in der Ukraine beziehungsweise zu den klaffenden Rissen führt, die das schwere Erdbeben in Myanmar hinterlassen hat. Dank Ihrer Unterstützung können wir auf dem Höhepunkt von Krisen Kindern helfen, trotz Tod, Hunger oder Vertreibung zu einer Routine zurückzufinden, Orientierungspunkte und Sozialisationsräume zu haben. Wir schliessen auch ihre erwachsenen Bezugspersonen mit ein, die ihnen Vertrauen und Sicherheit vermitteln müssen. Dieser Rahmen ermöglicht zwar nicht, das erlebte Trauma ungeschehen zu machen, aber es wird in eine Geschichte eingebettet. Wenn Kinder wieder Hoffnung und Zuversicht schöpfen, können sie nach vorne schauen.

Es braucht nicht viel, um Hoffnung zu schenken: Momente des Spielens, eine Begleitung, beruhigende Worte. Eine Kleinigkeit kann einen Unterschied machen und helfen, sich wohlfühlen. Ich gebe nie auf, ich bin eine Kämpfernatur. Wenn ich mit Begeisterung von der Sache spreche, die mich antreibt, höre ich manchmal, dass ich keine Leben rette. Es stimmt, ich rette keine Leben, aber einem Kind helfen, sich wohlfühlen, auch nur einem einzigen – das ist es wert!



Maria Bray

Ja, ich möchte helfen

Website

Ich mache eine Spende auf
tdh.org/de/Ihre-Spende-Magazin



Banküberweisung

Ich mache eine Überweisung
mit meiner Bank-App
CH41 0900 0000 1001 1504 8



 **TWINT**

Ich mache eine
Spende via Twint –
Code scannen

Psychische Gesundheit: Der stille Notfall

Zwischen den Trümmern, die das Erdbeben vom 28. März 2025 hinterlassen hat, versuchen Khaing und Thune, zwei Kinder aus Myanmar, sich wieder zurechtzufinden. In der Ukraine lebt Kyrylo seit drei Jahren unter Bombenbeschuss. Trotz ihres durcheinandergebrachten Alltags lassen sich die drei Kinder nicht unterkriegen. Sie erzählen, sie spielen... und vor allem träumen sie. Ihre Worte, ihre Gesten, aber auch ihr Schweigen zeigen, was es heisst, mitten im Chaos aufzuwachsen. Dabei wird vor allem deutlich, dass ein offenes Ohr, ein sicherer Ort und wohlwollende Erwachsene Stützen sind, die ihnen helfen, durchzuhalten. Diese Reportage bringt uns ihre Geschichten näher. Sie ist weniger ein Zeugnis ihres Leids als vielmehr ein Beweis für ihren Mut.

Wir befinden uns in Sagaing, einem bedeutenden religiösen Ort im Nordwesten Myanmars. Hier trägt jedes Viertel, jede Gasse die Narben des verheerenden Erdbebens vom 28. März 2025. Im Garten einer der zahlreichen Pagoden der 300'000 Einwohner zählenden Stadt treffen wir den 13-jährigen Khaing Min Thant. Er hat die Tragödie überlebt, die offiziell über 3'700 Menschen das Leben gekostet hat – eine erschütternde Bilanz, die viele Experten für untertrieben halten. Der Junge ist immer noch überempfindlich und weicht dem Blick aus, trotz der grossen Fortschritte, die er bei der Bewältigung seines Traumas seit dem einschneidenden Ereignis gemacht hat. Einem weiteren Ereignis, das dazu führt, dass sich die Situation in einem von innenpolitischen Spannungen gezeichneten Land noch mehr verdüstert.

«Ich war im Kloster im Dhamma-Unterricht, als die Erde bebte. Ich rief allen zu, aus dem Haus zu laufen.»

Khaing Min Thant, 13 Jahre alt

«Wir waren im ersten Stock. Beim Hinunterlaufen habe ich Schreckliches gesehen.» Sagaing, auf der Mandalay gegenüberliegenden Seite des mythischen Flusses Irrawaddy, scheint noch immer unter dem Bann der Tragödie zu stehen. In einigen Vierteln stehen nur noch provisorische Behausungen aus Blech oder Bambus, die Wind und Regen ausgesetzt sind, umgeben von Müllbergen, die sich seit dem Erdbeben aufgetürmt haben. Man bekommt hier herzzerreissende Geschichten zu hören: Ein kranker Grossvater, der während der Notevakuierung starb, eine Mutter, die von den Qualen ihres sechsjährigen Sohnes berichtet, der darum flehte, dass ihn jemand aus den Trümmern zieht. Die Monate verstreichen, aber die Zeit reicht nicht aus, um Distanz zu diesem furchtbaren Ereignis zu schaffen. Auf den Strassen bleibt die Anspannung spürbar: Einem Gerücht zufolge steht in Sagaing unmittelbar ein Erdbeben bevor und die Kinder, die

noch zur Schule gehen, werden nach Hause geschickt, was Panik aufkommen lässt. Am nächsten Tag kommt in Mandalay eine verwirrte Frau angerannt und berichtet von einem Beben, bei dem ein Baum umgestürzt sei. Niemand ausser ihr hat das Beben verspürt. Es sind die Auswirkungen des verhängnisvollen 28. März und all der Nachbeben, deren Echo noch im Bewusstsein der Menschen widerhallt. In Myanmar bebte die Erde heute nicht mehr, Erwachsene geraten aber aus dem Gleichgewicht. Und Kinder wissen nicht mehr, was Normalität ist und leben unter ständigem Stress.



Wussten Sie das?

1'600

Kinder erhalten seit dem Erdbeben in Myanmar jeden Monat psychosoziale Unterstützung

Khaing hat gesehen, wie das Haus, in dem er mit seiner Grossmutter, seinem Onkel und seiner Tante wohnt, vom Erdbeben beschädigt wurde.



©Tdu/Nyan Zay Htet

Es ist aus Bambus auf anderthalb Meter hohen Pfählen gebaut und nun gefährlich schräg. Es steht in der Nähe der Bahngleise und wird von einem grossen Tamarindenbaum beschattet, unter dem sich die Nachbarn von einer friedlichen Kuh beobachtet versammeln. Der Jugendliche wagt es nicht mehr, auf diesen Baum zu klettern. «Vor dem Erdbeben bin ich gerne hinaufgestiegen, um Blätter zum Kochen zu pflücken, aber jetzt habe ich vor der geringsten Höhe Angst.»

ing erzählt seine Geschichte, den Blick in die Ferne gewandt. Sein beim Erdbeben teilweise eingestürztes Wohnhaus wurde mit grünen Planen notdürftig repariert.

Der Junge musste mitansehen, wie ein Schulkamerad starb, als er unter einer Wandtafel begraben wurde. Voller Trauer kann er seinen Gefühlen noch nicht freien Lauf lassen und hat Mühe, vor seiner Familie zu sprechen, der er das Erlebte nicht erzählen wollte. *«Ich habe gesagt, dass alles gut ist, um niemanden zu beunruhigen.»* Inzwischen hat Khaing in der Shwe Si Gon Pagode einen Zufluchtsort gefunden, wo Terre des hommes (Tdh) einen sogenannten Child-Friendly Space (CFS) – zu Deutsch kinderfreundlicher Raum – eingerichtet hat.



«Wenn ich hierherkomme, vergesse ich das Erdbeben. Es tut mir gut, zu singen, Origami zu falten, zu spielen und zu lesen.»

Khaing Min Thant, 13 Jahre alt

Weiterlernen, um Hoffnung zu bewahren

Diese Aktivitäten sind Teil der Unterstützung, die Tdh in Myanmar mit mobilen Teams leistet, um möglichst viele Kinder zu erreichen. Seit dem Erdbeben wurden 5'000 Kinder psychologisch betreut. In Sagaing setzen sich Gross und Klein im Schneidersitz auf bunte, auf dem Boden ausgelegte Planen. Es wird Karten gespielt, Papier gefaltet und Tänze werden choreografiert. Laurence Gaubert, Leiterin der Nothilfe-Abteilung bei Tdh, erzählt, wie man sich ohne bestehende Aufnahmeeinrichtung organisieren musste. *«Es gibt fast keine intakten Gebäude mehr, die mobilen Teams gehen deshalb auf die Strasse, in Pärke und in Klöster, die noch stehen. Wir versuchen, den Kindern so viele Aktivitäten der Grundbildung wie möglich anzubieten, zum Beispiel Rechenübungen oder Diktate, um ihre Verbindung zur Schule aufrechtzuerhalten.»*

Khaing ist eines dieser Kinder. Stolz hält er sein Schulheft hoch, das er trotz der Wirren des Alltags vervollständigt. Die Zeichnungen sind präzise, die Bildunterschriften sorgfältig geschrieben. Die Aktivitäten von Tdh lassen ihn spüren, dass er Hoffnung haben kann, eine der Säulen des Referenzrahmens für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung von Tdh.

«Viele Eltern finden, dass es genügt, lesen und schreiben zu können. Das Wichtigste für sie ist, bald zu arbeiten, um Geld zu verdienen.»

«Ich will lernen, Ingenieur werden und Häuser für obdachlose bauen.»

Khaing Min Thant, 13 Jahre alt

Die 5 Säulen des Wohlbefindens

Tdh definiert im Referenzrahmen für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung (Mental Health and Psychosocial Support, MHPSS) 5 Säulen des Wohlbefindens: **sich in Sicherheit, verbunden, gewürdigt, respektiert und hoffnungsvoll fühlen.** Diese Säulen lenken die Aktivitäten von Tdh, die dem kulturellen Kontext der Kinder, aber auch ihren persönlichen Geschichten angepasst werden. Mit diesem Referenzrahmen möchte Tdh Leid lindern, das psychosoziale Wohlbefinden verbessern und die Resilienz stärken. Damit ein Kind resilienter wird, stärken wir seine Kapazitäten und die seines näheren Umfelds.



Die Sozialarbeiterin Ma Zin Mar Win leitet einen Musik- und Tanz-Workshop in einem kinderfreundlichen Raum in Sagaing.



Wussten Sie das?

48'800

Kinder weltweit wurden 2024 durch Tdh oder Partnerorganisationen psychologisch betreut.



Khaings Kameradin Thune Yati San, 13 Jahre alt, hat lange unter den Folgen des 28. März gelitten, da sie mit ihrer Familie in einer temporären Unterkunft schläft. «Sobald jemand herumging, knirschte der Holzboden und ich hatte das Gefühl, dass uns ein neues Erdbeben erreicht.» Wie Khaing besucht sie den CFS, um abzuschalten. «Ich singe und tanze gern, doch am liebsten mache ich Sport und Gruppenspiele. Ich nehme gerne an Wettbewerben teil. Es tut gut, einen geschützten Raum zu haben, denn mit all den Glassplittern auf den Spielplätzen und den Strassen ist es draussen zu gefährlich geworden.» Diese Sportaktivitäten werden als Ergänzung zu Gesprächen angeboten, die die Kinder beruhigen sollen.

den Kindern etwas zu essen und einen Raum zum Spielen bietet. Ich weiss nicht, wie wir ohne das überlebt hätten. Vor allem schätze ich die emotionale Unterstützung, die für die Kinder sehr wichtig ist, denn wir Eltern sind überfordert und damit beschäftigt, die Folgen des Erdbebens zu bewältigen: eine Unterkunft und Nahrungsmittel finden, die Zukunft planen usw. Der kinderfreundliche Raum ist ein sicherer Ort. Es ist besser, dass die Kinder den CFS besuchen, als dass sie draussen spielen.»

Die Kinder abzulenken, ist Teil des Prozesses, um ihnen bei der Heilung zu helfen. Nach dem Schock einer Explosion oder eines Einsturzes sind die darauffolgenden Wochen und Monate nicht zu unterschätzen. Eine Anhäufung solcher Ereignisse kann das Wohlbefinden der Opfer schwer belasten. Sein Land, seine Stadt oder sein Haus zu verlassen, ist äusserst schwierig, vor allem für Kinder, wie Laurence erklärt:

Trotz der Notsituation ist die positive Wirkung der Aktionen von Tdh für die Kinder in Myanmar bereits greifbar. Dasselbe gilt auch in der Ukraine, wo der Konflikt ohne Ende scheint. Auch dort ermöglichen die Aktivitäten den Kindern, durchzuhalten. Tdh ist bereits seit 2015 in der Ukraine präsent und nutzt diese zehnjährige Erfahrung, um die Kinder noch besser zu betreuen. Von der im Nordosten des Landes gelegenen Stadt Charkiw aus dauert es etwas mehr als eine Stunde, um nach Rizunenkovo zu gelangen. Das Dorf liegt inmitten der Ebene und ist von Feldern umgeben, die sich bis zum Horizont erstrecken. Manchmal wird das Bild der friedlichen Natur von zerstörten Strassen und eingestürzten Häusern getrübt. Trotz des brutalen Kontexts und des bedeckten Himmels wird der CFS, den Tdh hier eingerichtet hat, von vielen bunten Farben erhellt: auf bewegten Tüchern, auf Kinderzeichnungen, auf den Rutschbahnen des Spielplatzes, auf den Ringen und den Pfosten, die für eine Aktivität aufgestellt wurden. Doch die Farben können den Krieg nicht vergessen machen.



«Jede Vertreibung bedeutet für ein Kind Trauer, den totalen Bruch mit seinen Bezugspunkten und eine schwere psychische Belastung.»



© Tdh/Nyan Zay Htet

«Beim ersten Treffen sind wir zusammengesessen und haben darüber gesprochen, was beim Erdbeben passiert ist.»

Thune, 13 ans

Thunes Mutter schätzt diese Unterstützung, die sie ihrer Tochter nicht mehr bieten konnte. «Ich bin dankbar, weil der CFS



© Tdh/Christina Pasikina

Die 22-jährige Betreuerin Karina Mala verweist auf die dunklen Seiten des Alltags: *«Jeden Tag müssen wir uns schützen. Die Angst vor Bomben ist unser grösstes Hindernis für die Durchführung der Kurse und generell für unsere Existenz. Die Kinder kommen verängstigt hierher, weil sie nicht wissen, was sie erwartet. Wir schaffen aber eine vertrauensvolle Atmosphäre und einen sicheren Raum.»*



Kyrylo spielt mit seinen Kameraden im CFS von Rizunenkovo «Wer bin ich?»

«Ich bin immer glücklich, wenn ich hierherkomme oder von hier weggehe.»

Wenn in der Ebene kein Sirenen-geheul ertönt, versammeln sich die Kinder hier gerne. Viele sind von der Frontlinie geflohen und wurden mit ihren Familien in die Region Charkiw umgesiedelt. Normalerweise bleiben sie zu Hause oder in ihren proviso-

rischen Unterkünften, wo die Zeit zu langsam verstreicht. Im CFS von Rizunenkovo hingegen herrscht eine Atmosphäre wie auf einem Schulhof. Kein Platz für Langeweile, die Kindheit nimmt wieder ihren Lauf: Es wird gelacht, gezeichnet, gelaufen, gehüpft und Nachhilfe gegeben. Die Kinder im Alter von 6 bis 17 Jahren bilden einen Kreis im Gras. Ob gross oder klein, sie haben nur einen Wunsch, wie es der 14-jährige Kyrylo zusammenfasst: *«mit Freunden zusammen sein»*. Der CFS ist hier in einer leerstehenden Schule untergebracht, andernorts befindet er sich in einem Bunker oder in einem anderen sicheren Gebäude in Massivbauweise. *«Ich bin immer glücklich, wenn ich hierherkomme oder von hier weggehe»*, betont der Jugendliche, der nicht über den Krieg sprechen möchte. Freunde und Freundinnen, die die Region verlassen haben, Luftschuttsirenen, lange Tage, die man zu Hause eingesperrt ist, zerbrochene Familien ... Für Kyrylo und seine Freunde ist der CFS ein Ort, wo man alles vergessen kann. Und sich wieder eine Zukunft vorstellen kann. *«Träume habe ich viele, aber ich halte sie vorerst geheim»*, meint Kyrylo zum Schluss mit Ernst und Optimismus.

Wussten Sie das?

9'750

Kinder profitierten 2024 in der Ukraine vom MHPSS-Dispositiv von Tdh



Kinder schöpfen ihre Resilienz aus der Unterstützung durch Erwachsene, die ihrerseits von der Stärke der Jüngeren

profitieren, wie Karina erklärt. *«Wenn ich sehe, wie sich ein Kind öffnet, wieder Projekte und Hoffnung hat, Freundschaften knüpft und sich stärker verbunden fühlt, dann gibt mir das ungeheure Energie! Auch ich bin vom Krieg psychisch betroffen. Eines Tages wurde eine Granate gezündet und ich musste mich auf den Boden werfen und die Leiche eines Freundes zudecken.»*

Der Tag vergeht und endet symbolisch bei Sonnenschein: Die Wolken verziehen sich und die Aktivitäten werden unter blauem Himmel, einem Vorboten des Sommers, fortgesetzt. Heute gab es kein Sirenengeheul und auch keine Bomben: Ein Tag im CFS, der in Ruhe und bei guter Laune verläuft, tut den Kindern zwangsläufig noch besser. Zwischen zwei intensiven Blicken, die von der Härte des Alltags zeugen, leuchten die Augen kurz auf. Dem Alltag entfliehen, und sei es nur für ein paar Sekunden oder Stunden, ist schon immens – wie Laurence betont: *«In einer humanitären Krise haben die Eltern keine Zeit, den Kindern zu erklären, was gerade passiert, und die Kinder stellen sich alles Mögliche vor. Ein Kind muss spielen und lachen, um all die Probleme, die es sich vorstellt, aus dem Kopf zu bekommen. Sich Zeit nehmen, die Situation erklären und so schnell wie möglich für Ablenkung sorgen, das ist immer hilfreich.»*

Es sei hier daran erinnert, dass es ohne psychische Gesundheit keine Gesundheit gibt, aber auch keine psychische Gesundheit ohne Gewährleistung der Grundbedürfnisse. Laurence legt



Auch Eltern brauchen Unterstützung, um ihren Kindern unter die Arme zu greifen

«Die Betreuerinnen unterstützen unsere Kinder, helfen aber auch uns, nicht den Mut zu verlieren, was in Zeiten des Krieges wichtig ist.» Kyrylos Mutter Svitlana besucht die von Tdh organisierten Workshops zum Thema positive Elternschaft. Es geht darum, den Eltern Anhaltspunkte zu geben, um das Verhalten ihrer Kinder besser zu verstehen. Für Karina haben diese Workshops einen positiven Effekt für die Eltern, denen es ebenfalls an sozialen Kontakten fehlt. *«Wir sehen mehr gut gelaunte Eltern. Auch für sie ist es wichtig, Treffpunkte zu haben.»* Iryna, eine andere Mutter, lobt *«den wunderbaren Effekt für die Eltern: Wir kommen zusammen, diskutieren und trinken Tee.»* Die Tatsache, dass es den Eltern besser geht, kann sich nur günstig auf die Kinder auswirken, da die Familienstruktur so solider ist, um die täglichen Strapazen des Krieges zu bewältigen.





©Taty/Christina Pashkina



Kleinere Kinder machen ein Ballspiel mit einem bunten Fallschirmtuch.

Wert auf diesen Punkt: «Man kann keine Aktivitäten der psychischen Gesundheit einführen, wenn die Menschen weder zu essen noch zu trinken noch ein Dach über dem Kopf haben. Man muss zuerst die Grundbedürfnisse erfüllen und sicherstellen, dass dies in einer schützenden Umgebung erfolgt, sonst macht es keinen Sinn.» Die

Grundbedürfnisse erfüllen und alles tun, selbst wenn es nur wenig ist, damit sich Kinder wohlfühlen, das ist das Ziel von Tdh. Khaing, Thune, Kyrylo und so viele andere Kinder haben es sich nicht ausgesucht, ein Erdbeben oder einen Krieg zu erleben. Aber sie schöpfen aus sich selbst eine Kraft, die es ihnen ermöglicht, weiterzumachen. Sich

besser zu fühlen. Wenn man sie begleitet, verstehen sie, dass sie die Folgen all dieser Dramen nicht allein tragen müssen.

Weil psychische Gesundheit ein Recht ist. Ganz einfach.

Marc Nouaux

Mit Ihrer Spende können wir zum Beispiel



©Tah/Nyan Zay Htet

CHF 150.-

einem traumatisierten Kind 5 psychologische Einzelberatungen ermöglichen

CHF 100.-

5 Kindern in Myanmar ermöglichen, dank einem Schulset wieder dem Unterricht zu folgen

CHF 50.-

eine Veranstaltung mit Bildungs- und Freizeitaktivitäten für 60 Kinder finanzieren



Anastasiia Brieieva und Ma Yu Yu Maw

Anastasiia Brieieva (A.B.) hat den Krieg von innen erlebt: Sie litt sieben Monate unter der Besatzung. Dieses Drama hat das Leben der jungen Frau verändert, die seit 2024 als Facilitatorin bei Terre des hommes (Tdh) arbeitet. Sie wohnt in der Region Charkiw und berichtet, wie sie ihre schmerzhafteste Erfahrung als Antrieb nutzt, um Kindern zu helfen, sich wohlfühlen. 7'000 Kilometer davon entfernt schöpft Ma Yu Yu Maw (M.Y.Y.) in Sagaing ihre Kraft aus einer schwierigen persönlichen Geschichte. Seit 2021 ist sie als Sozialarbeiterin bei Tdh tätig. Sie musste rasch neue Fähigkeiten erwerben, um sich den Herausforderungen des Erdbebens zu stellen, das auch ihre Familie getroffen hat. Doppelinterview mit zwei Frauen in der Ukraine und in Myanmar, die die psychische Gesundheit von Kindern zu ihrer täglichen Priorität machen.

Was motiviert Sie trotz aller Schwierigkeiten und Gefahren, sich täglich zu engagieren?

A. B.: Kinder zum Lachen zu bringen. Ich will, dass sie sich selbst vertrauen, dass sie uns vertrauen, dass sie träumen und an eine bessere Zukunft glauben. Ich stelle sicher, dass sie gehört werden und dass sie wissen, dass man auf sie hört. Ich sage ihnen, dass Emotionen normal sind und sie sie ausdrücken dürfen. Meine Message ist: *«Ihr seid freie Menschen in einem freien Land und habt das Recht, frei zu kommunizieren und coole Dinge zu tun.»*

M. Y. Y.: Mein Antrieb ist meine persönliche Geschichte: Meine Eltern konnten mich nicht grossziehen, weil beide in einer anderen Stadt arbeiten mussten. Als ich klein war, lebte ich bei meinem Bruder und wurde von meiner Schwägerin misshandelt. Ich bekam nicht genug zu essen, ich schlief in einem separaten Gebäude und mein Geburtstag wurde nie gefeiert. Deshalb weiss ich, wie wichtig familiäre und emotionale Sicherheit ist. Als ich klein war, wurde ich nicht beschützt. Heute möchte ich, dass jedes Kind das Glück hat, bei seiner Familie zu leben und korrekt betreut zu werden.



Wie sind Sie von den Ereignissen in Ihrem Land betroffen?

A. B.: Ich habe die Besatzung von innen erlebt. Zu Beginn des Krieges sass ich sieben Monate lang zu Hause fest. Es war eine Zeit der Unsicherheit, in der meine Entscheidungs- und Meinungsfreiheit stark eingeschränkt waren. Ich war von allen Informationen isoliert, und wenn man nicht weiss, was los ist, hat man zwangsläufig Angst. Ich hatte Albträume und war ständig gestresst. Ich hatte jedes Gefühl von Sicherheit und Menschlichkeit verloren. Das hat mich stark geprägt, aber ich ziehe daraus auch Positives, denn diese Zeit hilft mir, den emotionalen Zustand Anderer besser zu verstehen. Ich habe mehr Einfühlungsvermögen und Geduld. Es ist gut, dass es anderen Opfern der Besatzung gelingt, ohne Scham oder Angst über die Folgen des Krieges zu sprechen.



«Ich habe sieben Monate in Angst, Ungewissheit und Unfreiheit gelebt.»

Anastasiia Brieieva, Facilitatorin bei Tdh seit 2024, in Charkiw

M. Y. Y.: Ich war im Büro, als sich das Erdbeben ereignete, und es war furchterregend. In den folgenden Tagen half ich bei der Verteilung von Lebensmitteln und Wasser, obwohl Nothilfe nicht mein Fachgebiet ist. Es war hart, denn ich sah den Tod, die Verzweiflung und Traurigkeit in den Augen der Menschen, die wir unterstützten. Ich konnte wegen der Nachbeben und der Albträume kaum schlafen: Wenn ich die

Augen schloss, sah ich mich systematisch in einem eingestürzten Gebäude gefangen. Ich musste meine Angst überwinden, um wieder arbeiten zu können. Ich hatte nur ein Ziel: den Kindern helfen. Das werde ich bis zu meinem letzten Atemzug tun.



«Ich habe den Tod, Verzweiflung und Traurigkeit gesehen.»

Ma Yu Yu Maw, Sozialarbeiterin bei Tdh seit 2021, in Mandalay

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag seither aus?

A. B.: Wenn eine Sirene ertönt, müssen die Kinder schnell in Sicherheit gebracht werden. Da sie dies verängstigt, sind sie danach weniger auf die Aktivitäten konzentriert. Einige waren emotional sehr instabil, manchmal spielten und schrien sie, um in der nächsten Minute wieder zu weinen. Andere zeigten sich aggressiv und brauchten Aufmerksamkeit. Wir leben hier in ständiger Gefahr und die Kinder sind sehr in sich gekehrt. Sich für die psychische Gesundheit zu interessieren, sollte in jeder Situation eine Priorität sein. Zum Glück haben sich seit unserer Ankunft sehr positive Veränderungen ergeben, dank unserer Aktivitäten und vor allem, weil wir auf die Kinder hören, um herauszufinden, wie wir ihnen helfen können.

M. Y. Y.: Ich bin hauptsächlich für die Wiedereingliederung von Kindern aus Jugendbildungszentren (früher als Haftanstalten bezeichnet) in ihre Familien zuständig, wozu auch die Suche nach den Familien und eine geeignete Begleitung gehören. Nach dem Erdbeben musste ich mich anpassen und neue Fähigkeiten erwerben, um bei der Animation in den kinderfreundlichen Räumen mitzuwirken. Es hat mir wirklich gefallen, auf jede erdenkliche Weise helfen zu können, denn das Wichtigste ist das Wohlergehen der Kinder. Ich habe mir viele Choreografien auf YouTube angeschaut und Papierfalttechniken oder Gedichte gelernt, um Angebote für Kinder durchzuführen. Seit dem Erdbeben ist der Alltag schwieriger und gefährlicher geworden, aber dank unserer Hilfe gehen die Kinder besser mit diesen Herausforderungen um! Gleichzeitig unterstützen wir die Eltern, damit sie ihren eigenen Stress besser bewältigen und so ihren Kindern eine bessere Stütze sein können.

Was haben Sie hinsichtlich der Verbesserung der psychischen Gesundheit von Kindern festgestellt?

A. B.: Sie sind jetzt selbstbewusster, wenn es darum geht, ihre Meinung zu äussern, und sie kommunizieren besser untereinander. Sie haben heute mehr Freunde, während sie früher vor allem zu Hause sassen, was in ihrem Alter nicht normal ist. Einige sagten uns: «Dank euch haben wir gelernt, einander zuzuhören, zu interagieren und uns neue Projekte für unser Dorf, die Schule und die Gemeinschaft auszudenken.» Und dank unserer Elternberatung sind die Familienbande stärker geworden. Ich war gerührt, als ein Kind zu mir sagte: «Danke, jetzt versteht mich meine Mama besser und stellt mir mehr Fragen.» Das zeigt, was wir bewirken.

M. Y. Y.: In meinem Alltag habe ich mit vielen Kindern zu tun, die aus Haftanstalten entlassen werden. Es kommt vor, dass sie unsere Betreuung oder unser Bildungsangebot ablehnen. Ich helfe ihnen, sich sicher zu fühlen und mir zu vertrauen. Ich sage ihnen immer, eher ihre Ohren als ihren Mund zu benutzen und dass sie mehr zuhören und weniger reden sollen. Ein Junge sagte einmal zu mir: «Wenn ich nicht inhaftiert gewesen wäre, hätte ich viele Dinge erreichen können. Sag den anderen Kindern, dass sie nicht zum Vergnügen oder des Wissens wegen lesen lernen müssen. Sie müssen es tun, um die Möglichkeit zu haben, logisch und philosophisch zu denken.» Einige Zeit nach seiner Ausbildung rief er mich an und teilte mir mit, dass er nun in Sicherheit sei. Ich bin sehr stolz auf seinen Werdegang.



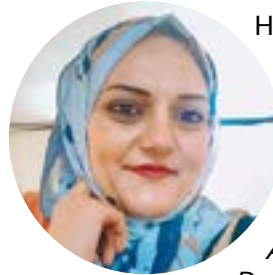
Perspektiven

Gaza: Zeichnungen, um das Unsagbare zu erzählen

Ein brennendes Haus, auf dem Boden liegende Leichen, die Blaulichter eines Rettungswagens, vom Himmel fallende Bomben, Panzerfahrzeuge, getrennte Familien. Und Tränen, viele Tränen. Das sind die Motive von Kinderzeichnungen im Juni 2025 in Gaza.

Die hier abgebildeten Zeichnungen widerspiegeln traumatische Erfahrungen, die schockieren können.

Während eines von Hadeel Abu Qamar, Betreuerin bei Terre des hommes (Tdh), geleiteten Workshops haben Kinder Bilder gezeichnet, die sich in ihr Gedächtnis eingebrannt haben. Als Begleitung und um die Atmosphäre zu beruhigen, spielte Hadeel leise Hintergrundmusik ab. *«Ein kleines Mädchen war sehr aufgewühlt, als es seine Zeichnung beginnen sollte. Ich beruhigte und ermutigte es, weiterzumachen. Ein paar Kameradinnen umarmten es. Es ist grossartig, diese Solidarität und ihren Willen zu sehen, sich gemeinsam aufzuraffen.»*



Hadeel hört regelmässig solche Geschichten, wenn sie Kinder und Jugendliche betreut, die im Gazastreifen leben. *«Ich entdecke ständig Anzeichen von Traumata. Jedes plötzliche Geräusch – ein Schuss, das Knattern eines Automotors – kann Panik auslösen.*

Das sind natürliche Reaktionen in einem Umfeld, das keines ist, denn diese Kinder und Jugendlichen leben unter extremen Bedingungen: Sie wurden mehrfach vertrieben und teilen nun ihren Lebensraum mit Fremden. Sie haben die Stabilität, die Privatsphäre und das Gefühl von Sicherheit verloren.»

Es bräuchte weit mehr als ein ganzes Magazin, um das Ausmass des Leids und seine Folgen zu beschreiben. Was in Gaza geschieht, ist unsagbar. Hadeel betont: *«Sie haben das Wesen der Kindheit verloren. Sie übernehmen Verantwortung, die weit über ihr Alter hinausgeht: Sie helfen ihren Eltern, holen Wasser, stehen Schlange für Lebensmittel. Emotional und praktisch gesehen leben viele von ihnen nicht mehr wie Kinder.»*

In diesem Kontext tut Tdh alles, um ihnen ein paar Kindheitsmomente zu schenken. Laurence Gaubert, Leiterin der Nothilfe-Abteilung, meint dazu: *«Ein Kind zum Lachen zu bringen, und sei es nur für fünf Minuten, ist schon enorm.»*



«Ich habe zwei Jahre meines Lebens diesen Krieg erlitten, aber es kommt mir wie 100 Jahre vor.»

stellt Amal*, 15 Jahre alt, unverblümt fest

An diesem Tag brachten Kinder in Gaza einige ihrer Traumata und einen Teil ihres Alltagslebens zu Papier. Der Inhalt der Bildunterschriften und die Art der Illustrationen zeugen davon, wie sie aus ihrer Kindheit gerissen wurden. Szenen, die Kinder und Jugendliche normalerweise nicht kennen sollten. Aber in Gaza gibt es schon lange keine Normalität mehr.

«Mein Alltag ist geprägt von Durst, Hunger, Schmerz und Unrecht.» Amal widmet ihre Zeichnung ihrer Grossmutter, die bei einer Explosion ums Leben kam. *«Die Person auf der Welt, die ich am meisten liebte»*, verrät das Mädchen, dessen Trauer nicht nachlässt. Auch die 14-jährige Reem* erinnert sich an ein einschneidendes Erlebnis. *«Ich habe den Tag gezeichnet, an dem ich während eines Bombenangriffs den Sohn unseres Nachbarn weinen und «Papa!» rufen hörte, aber niemand ihm helfen konnte. Ich fühlte mich so machtlos!»*



«Die Person auf der Welt, die ich am meisten liebte.»

Reem*, 14 Jahre alt

Im Jahr 2024 erhielten 61'000 Kinder und Mitglieder ihrer Familien in Gaza und im Westjordanland psychologische Unterstützung durch Tdh. 2025 koordiniert Hadeel trotz der seit März wieder aufgenommenen Bombenangriffe zwei geschützte Räume für nicht-formale Bildung in Gaza. Dank ihnen können 740 Kinder wieder ein Stück Normalität finden und ihre Schulbildung fortsetzen. All dies ist jedoch unglaublich schwer umzusetzen, da die Bevölkerung regelmässig vertrieben wird. Schätzungen zufolge wurden seit Kriegsbeginn fast zwei Millionen Menschen zwischen zehn und fünfzehn Mal zur Flucht gezwungen.



Laurence erklärt, wie sich Tdh anpasst, um die Kinder weiter betreuen zu können: *«Unsere Teams und Partner beobachten die Bewegungen, sind mobil und sobald sich die Möglichkeit ergibt, bieten wir in den Camps auf die Bedürfnisse der Kinder zugeschnittene Aktivitäten an. Wir haben die Telefonnummern der Eltern*

der Kinder, die wir einzeln betreuen. Wir bleiben in Kontakt, um zu erfahren, wo sie sich befinden. Wenn wir sie erreichen können, informieren wir sie darüber, wo wir sind und welche Aktivitäten wir organisieren können ... Was in Gaza derzeit geschieht, ist in der Geschichte unserer humanitären Arbeit beispiellos ... Unsere Teams tun alles, was sie können, aber sie achten auch auf ihre eigene Sicherheit und die ihrer Familien.»

Es ist unerlässlich, die Aktivitäten fortzusetzen, und die psychische Gesundheit muss trotz der untragbaren Lebens- und Arbeitsbedingungen weiterhin im Mittelpunkt der Nothilfe stehen. Hadeel beschreibt ihre Alltagsschwierigkeiten: *«Es ist nicht ideal, in Camps, Zelten oder Plastikunterkünften zu arbeiten. Die Bedingungen sind emotional und körperlich schwierig.» Die Perspektivlosigkeit in einer Situation, in der es ums nackte Überleben geht, bedeutet, dass jede noch so kleine Handlung eine positive Wirkung hat und Linderung oder sogar Rettung bringen kann. Einige Familien, die von dem, was sie erleben, völlig fassungslos sind, versuchen zum Beispiel nicht einmal mehr, Gefahren zu meiden, wie Laurence berichtet: «Man sieht Kinder auf Grundstücken spielen, auf denen nicht explodierte Minen ausgelöst werden können. Wenn man den Eltern sagt, dass das gefährlich ist, antworten sie: «Was sollen wir denn tun? Wir können sie nicht im Zelt einsperren. Es ist zu heiss.» Es gibt in Gaza keine sicheren Orte mehr. Wir müssen den Eltern helfen, ihre Rolle wahrzunehmen, denn Kinder brauchen sie, um sich sicher zu fühlen.»*

Elternbegleitung bedeutet auch, ihnen Mittel und Methoden mitzugeben, wie Kinder Ressourcen finden können, damit es ihnen besser geht. Ihnen etwas geben, woran sie sich festhalten können, auch wenn viele keine Träume mehr haben. Hadeel träumt davon, die Kinder wieder träumen zu sehen. Dafür stellt sie sich eine von Jugendlichen aus der ganzen Welt getragene Botschaft der Hoffnung vor: *«Stellen Sie sich vor, welche Wirkung es auf ein Kind in Gaza hätte, wenn*

ihm Jugendliche aus aller Welt Videobotschaften oder Zeichnungen schicken würden. Eine einfache Botschaft, die besagt: Wir verschliessen nicht die Augen, wir machen uns Sorgen um dich. Es wäre eine kleine Geste, aber die emotionale Unterstützung wäre gross. Wenn Kinder aus aller Welt miteinander in Kontakt treten, wird Empathie einen Wandel bringen.»



Bis es so weit ist, kann, während weiterhin Bomben explodieren, bereits die kleinste Geste Kinderaugen zum Leuchten bringen. Im Horror hat schon eine Kleinigkeit eine immense Tragweite.



* Die Vornamen wurden geändert.

Marc Nouaux



Möchten Sie den Kindern in Gaza lebenswichtige Hilfe leisten? Machen Sie eine Spende.

Zeichnungen und Botschaften der Unterstützung für die Kinder in Gaza können Sie an folgende Adresse übermitteln:
communication@tdh.org



Krise in Burundi: Handlungsbedarf!

Seit Februar 2025 sind mehr als 70'000 Menschen vor der Eskalation des bewaffneten Konflikts in der Demokratischen Republik Kongo geflohen und haben im benachbarten Burundi Zuflucht gesucht. Diese massive Bevölkerungsbewegung in einem der ärmsten Länder der Welt übt extremen Druck auf die ohnehin begrenzten lokalen Ressourcen aus und verursacht eine schwere humanitäre Krise.

Unter den Geflüchteten befinden sich viele Kinder, die allein oder mit ihren Familien geflohen sind. Angesichts dieser Situation hat Terre des hommes schnell agiert, um ihnen Hilfe zu leisten. In den Camps von Cibitoke und Cishemere haben unsere Teams die Verteilung von Lebensmitteln, Decken und Kleidung sowie geschützte Räume für Kinder organisiert. Dort können sie spielen, zu etwas Normalität zurückfinden und eine geeignete psychologische Betreuung erhalten.

Der Bedarf übersteigt aber bei weitem die verfügbaren Ressourcen. Jedes Kind hat ein Recht auf Schutz. Angesichts dieser stillen Krise kann Untätigkeit keine Option sein.

Kindgerechte Justiz: Erfolg des 5. Weltkongresses

Mehr als 13 Millionen Kinder kommen jedes Jahr mit Justizsystemen in Kontakt, oft ohne angemessene Begleitung. Terre des hommes setzt sich dafür ein, ihnen den Zugang zu einer Justiz zu gewährleisten, die mit ihnen und für sie konzipiert wird.

Im Juni 2025 organisierten wir mit unseren Partnern den 5. Weltkongress zum Thema Gerechtigkeit mit Kindern: ein Schlüsselmoment, um weltweit eine kindgerechte Justiz voranzubringen. Unsere Delegationen mobilisierten zudem Kinder, Jugendliche, Behörden und die Zivilgesellschaft bei nationalen Veranstaltungen, um den Wandel vor Ort zu fördern.

Die Justiz ist ein wichtiger Hebel, um die Rechte jedes Kindes zu gewährleisten. Rückblick auf dieses bedeutende Weltereignis in Bildern:



Eine neue, sinnerfüllte Kooperation

Terre des hommes ist stolz, mit der Little Prince Swiss Foundation eine Partnerschaft einzugehen, um das Recht zu träumen zu verteidigen!

Diese Partnerschaft hat einen starken Symbolcharakter: Der kleine Prinz, eine universelle Erzählung über Unschuld und Hoffnung, widerspiegelt die Werte von Terre des hommes, unserer Stiftung, deren Name auf den Titel des Erstlings von Saint-Exupéry zurückgeht. Gemeinsam möchten wir ein Grundrecht der Kinder hervorheben, das allzu oft vergessen wird: das Recht zu lachen, zu träumen und zu spielen.

Gegen Ende dieses Jahres wird Der kleine Prinz für Terre des hommes zum Botschafter der Kinderrechte. Gemeinsam werden wir die vergessenen Träume von Kindern auf der ganzen Welt zum Strahlen bringen.



Wie helfen?



Internationale Welternährungstag

16. Okt. 2025, ganze Schweiz

Essen Sie in einem der teilnehmenden Restaurants, um unsere Gesundheits- und Ernährungsprojekte zu unterstützen. Unsere Freiwilligen verkaufen schweizweit Reissäckchen und anderen Artikeln an ihren Ständen.

Liste der Standorte:
tdh.org/de/welternaehrungstag



Internationaler Kinderrechtstag

20. Nov. 2025, ganze Schweiz

Von unseren Freiwilligen geschickte, wunderschöne kreative «der kleine Prinz»-Schals erwarten Sie an unseren Verkaufsorten. Eine feine «der kleine Prinz»-Schokolade ergänzt das Angebot. Die Einnahmen sind für die Kinderschutzprojekte von Terre des hommes bestimmt.

★ Mehr Informationen:
tdh.org/de/kinderrechtstag



Nehmen Sie an unseren Benefizveranstaltungen in Ihrer Nähe teil!

Klassisches Gitarrenkonzert Roland Mueller (Benefizanlass), Sebastianskapelle Baden, 31.10.2025, 19.30 - 21 Uhr Sitzplatzreservierungen: *Tel. 079 329 71 33 (WhatsApp) oder freiwilligengruppe.aargau@tdh.org*

Weihnachtsgugelverkauf, Bern Wankdorf Center, vor dem Coop, 13.12.2025, 8 - 16 Uhr

Gritibänzverkauf, Bern Kornhausplatz 6.12.2025, 8 - 16 Uhr

Erbquoten-Rechner

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihr Testament zu verfassen? Wir stellen Ihnen eine neue Version unseres Tools zur Verfügung, mit dem Sie Ihre Erbsituation simulieren können und das Ihnen nicht nur einen Überblick verschafft, sondern auch eine Vorlage generiert, die Ihnen als Grundlage für die handschriftliche Abfassung Ihres Testaments dienen kann.

Es gibt nichts Einfacheres, als unsere Website zu besuchen:
tdh.org/de/uns-unterstuetzen/erbschaften-legate

Die Nutzung ist völlig anonym, und Ihre Daten werden anschliessend gelöscht.



Werden Sie Freiwillige/r



**Wir brauchen Sie!
Werden Sie Freiwillige/r und
helfen Sie mit, die Zukunft der
Kinder zu gestalten!**



Möchten Sie etwas bewirken?

Engagieren Sie sich gemeinsam mit Terre des hommes an Aktivitäten in der Schweiz und tragen Sie dazu bei, das Leben von Kindern in Not zu verändern!

Ihr Engagement zählt, auch wenn Sie nur ein paar Stunden Zeit haben.

Kontaktieren Sie uns jetzt!

✉ freiwillig@tdh.org

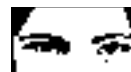
☎ 058 611 07 40

🌐 tdh.org/freiwillig



Siège | Hauptsitz | Sede | Headquarters
Route des Plaines-du-Loup 55, 1018 Lausanne
T +41 58 611 06 11, donorcare@tdh.org
www.tdh.org, CH41 0900 0000 1001 1504 8

🌐 www.tdh.org/spenden
f www.facebook.com/www.tdh.org
in www.linkedin.com/company/tdh-org
📷 www.instagram.com/tdh_org



Terre des hommes
Kinderhilfe weltweit.