



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Jedes Jahr entwickeln das Kinderdorf Pestalozzi, die Allianz terre des hommes schweiz/Suisse und Integras gemeinsam Unterrichtsmaterialien zu einem Thema der Kinderrechte mit dem Ziel, die Auseinandersetzung und Sensibilisierung für Themen der Kinderrechte an Schulen zu fördern. Die Themen richten sich nach der Aktualität und werden nach Möglichkeit mit Kindern und Jugendlichen gemeinsam definiert. So machten die Kinder an der Kinderkonferenz in Genf deutlich, wie gross die Dringlichkeit des Themas der psychischen Gesundheit ist.

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz hat sich in den letzten Jahren, besonders durch die COVID-19-Pandemie, erheblich verändert. Laut einer Studie aus dem Jahr 2021 zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz und Liechtenstein sind ein Drittel der 14 bis 19-jährigen von psychischen Problemen betroffen und insgesamt gaben 8 Prozent aller Befragten an, dass sie versucht haben, sich das Leben zu nehmen¹.

«Psychische Gesundheit ist ein Zustand erfolgreicher Ausübung geistiger Funktionen, die zu produktiver Aktivität, erfüllten sozialen Beziehungen und zu Anpassungsfähigkeit auch im Umgang mit Widrigkeiten führen.»

Surgeon General USA, (1999)

Die Pandemie hat die Situation für viele verschärft. Besonders Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen erlebten stärkere negative Auswirkungen, da ihnen oft die nötige Unterstützung sowohl zu Hause als auch in der Schule fehlte. Die Anzahl der Jugendlichen, die eine geringe Lebenszufriedenheit angaben, stieg ebenfalls an².

Psychische Gesundheit und die Kinderrechte

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die Umsetzung dieser Rechte erfordert eine Zusammenarbeit von Familien, Schulen, Gesundheitssystemen und Regierungen. Einige Artikel der Kinderrechtskonvention sind im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit besonders wichtig:

Recht auf Entwicklung – Artikel 6

Kinder haben das Recht auf Leben und eine optimale Entwicklung. Dies beinhaltet die psychische und emotionale Entwicklung, die durch geeignete Massnahmen unterstützt werden muss.

Recht auf Beteiligung – Artikel 12

Kinder haben das Recht, bei Entscheidungen, die sie betreffen, gehört zu werden. Die Möglichkeit zur Mitbestimmung stärkt ihr Selbstwertgefühl und fördert ihre psychische Gesundheit.

Recht auf Schutz vor Missbrauch und Vernachlässigung Artikel 19

Kinder müssen vor allen Formen von physischer oder psychischer Gewalt, Misshandlung oder Vernachlässigung geschützt werden. Der Schutz vor psychischem Missbrauch ist essenziell für die Förderung der psychischen Gesundheit.

Recht auf Gesundheit – Artikel 24

Dieses Recht umfasst die bestmögliche gesundheitliche Versorgung, einschliesslich präventiver Massnahmen und Förderung der psychischen Gesundheit. Es verpflichtet die Staaten, die Gesundheitsdienste so zu gestalten, dass sie die psychische Gesundheit der Kinder unterstützen und fördern.

Recht auf Bildung – Artikel 28 und 29

Eine qualitativ hochwertige Bildung, die auch die psychische Gesundheit berücksichtigt, ist ein wesentliches Recht. Schulen sollten eine Umgebung bieten, die die emotionale und soziale Entwicklung fördert.

Recht auf Spiel, Freizeit und Erholung – Artikel 31

Kinder haben das Recht, sich auszuruhen, zu spielen und an kulturellen und künstlerischen Aktivitäten teilzunehmen. Diese Aktivitäten sind entscheidend für die psychische Gesundheit, da sie Stress abbauen und soziale Fähigkeiten fördern.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

«Die psychische Gesundheit von Schülern ist der Grundstein für erfolgreiches Lernen und persönliche Entwicklung. Schulen müssen sichere, unterstützende Umgebungen bieten, in denen Kinder sich verstanden und betreut fühlen.»

Dr. Sue Roffey, Schulpsychologin und Bildungsforscherin

stattdessen bei Unsicherheit Fachpersonen beizuziehen und niedrigschwellige Anlaufstellen für Betroffene im Schulalltag sichtbar und zugänglich bereitzustellen.

Pädagogische Ziele

- Die SuS lernen Grundlagen kennen, um eine inklusive Gemeinschaft zu leben.
- Die SuS erleben einen geschützten Rahmen, um offen über ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen.
- Die SuS lernen, wie sie dazu beitragen können, ein unterstützendes und respektvolles Umfeld zu schaffen, das die psychische Gesundheit aller fördert.
- Die SuS erlernen Techniken, um mit Stress und belastenden Situationen umzugehen und die eigene Resilienz zu stärken.
- Die SuS schärfen die eigene Wahrnehmung hinsichtlich eigener und fremder Sorgen, Belastungen und emotionaler Bedürfnisse.

¹ Psychische Gesundheit von Jugendlichen | [unicef.ch](https://www.unicef.ch)

² Neue Daten von WHO und HBSC werfen ein Licht auf die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche

³ U1 ([education21.ch](https://www.education21.ch))

⁴ MindMatters – Mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln. | [RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung](https://www.radic.ch)

Impressum

Unterrichtseinheiten zum Thema Kinderrechte und psychische Gesundheit

Projektverantwortung und Koordination Terre des Hommes Suisse, terre des hommes schweiz, Stiftung Kinderdorf Pestalozzi, Integras

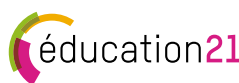
Autorinnen Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludvine Alan Pesseas

Übersetzung Lorène Métal, Jessica Pierobon

Gestaltung Julia Roman

Illustrationen Barbara Germann, Julia Roman

In Zusammenarbeit und mit Unterstützung von [éducation21](https://www.education21.ch)



Mit finanzieller Unterstützung des Bundes im Rahmen des Kinder- und Jugendförderungsgesetzes (KJFG)

Bezüge zum Lehrplan der deutschsprachigen Schweiz

Eine Analyse zur Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21³ verdeutlicht die Komplexität dieses Themas: sie identifiziert rund 700 Kompetenzen und Kompetenzstufen, die mit Gesundheitsbildung und Prävention in Verbindung stehen. Durch die integrativen Ansätze im Lehrplan 21 wird die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen systematisch gefördert und unterstützt. Zentral sind dabei die überfachlichen Kompetenzen, zu denen persönliche und soziale Kompetenzen gehören und unter anderem die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Empathie sowie den Umgang mit Stress und Emotionen.

Diese Kompetenzen sind eng mit der psychischen Gesundheit verbunden, da sie Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Gefühle zu verstehen, zu kontrollieren und gesunde zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Im Fachbereich «Natur, Mensch, Gesellschaft» (NMG) werden Themen wie körperliche und psychische Gesundheit, Wohlbefinden und gesundheitsfördernde Lebensweisen behandelt. Die Schüler*innen lernen, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und der Umgang mit Stress sind, z. B. mit schulischen Präventions- und Interventionsprogrammen, die auf die Förderung der psychischen Gesundheit abzielen (z. B. Mind matters⁴). Mit der Ausrichtung des Lehrplans 21 auf eine inklusive Bildung, unterstützt diese die Schaffung eines Umfeldes, in dem sich alle Kinder und Jugendlichen akzeptiert und wertgeschätzt fühlen.

Empfehlungen an die Lehrperson

Die Übungen gliedern sich in drei Bereiche: Einführung, Umgang mit Stress und Förderung eines gesunden Umfeldes wobei Diskussionen und Reflexionsmomente von zentraler Bedeutung sind. Eine separates Dossier «Balance im Schulalltag» beinhaltet Körperübungen, Atemtechniken und geführte Traumreisen.

Das Thema psychische Gesundheit erfordert eine sensible und achtsame Herangehensweise. Ein sicheres und unterstützendes Umfeld ist wichtig, um eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Dies ermöglicht, eigene Emotionen zu erkennen, zu benennen und zu verstehen, sowie emphatisch gegenüber Mitschüler*innen zu agieren. Wortmeldungen sollen ernst genommen werden und jegliche Form von Humor oder Verharmlosung ist zu unterbinden. Im Umgang mit psychischen Erkrankungen ist es wichtig, mutmassliche Diagnosen zu vermeiden und





Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- **NMG 1.1 b** ... anhand von Beispielen (z. B. in Geschichten) Gefühle und Interessen beschreiben und Unterschiede und Gemeinsamkeiten benennen..
- **NMG 1.2 a** ... subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z. B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).
- **NMG 8.2 b** ... wahrnehmen, benennen und begründen, in welchen Räumen sie sich gerne bzw. nicht gerne aufhalten und was ihnen in ihrem Lebensraum wichtig ist.
- **NMG 10.5 a** ... sich für die eigenen Interessen einsetzen und die Möglichkeiten zur aktiven Mitsprache wahrnehmen (z. B. im Morgenkreis, im Klassenrat).
- **NMG 10.1 a** ... Erfahrungen von Zusammenleben beschreiben und Möglichkeiten für gelungenes Zusammenleben formulieren (z.B. Rücksicht nehmen, miteinander feiern).
- **NMG 11.1 a** ... in Geschichten und Berichten menschliche Grunderfahrungen entdecken (z. B. Gelingen, Scheitern, Angst, Geborgenheit), haben die Gelegenheit über vergleichbare Erfahrungen zu berichten und dazu Fragen zu stellen.
- **BG 1.A.2 2a** ... Lebewesen, Situationen, Gegenstände beobachten, Bilder betrachten und bedeutsame Merkmale sowie Empfindungen aufzeigen.
- **NMG 10.3 e** ... zuständige Stellen für Fragen und Anliegen identifizieren (z. B. die Lehrperson, die Schulleitung, der/die Schulhauswart/-in, die Gemeindebehörde).



Vereinfachte Varianten oder angepasste Versionen

In den Kästchen mit dem Symbol (zwei Hände) sind vereinfachte Varianten oder angepasste Versionen. Diese können für jüngere Kinder, in Gruppen mit Deutsch-als-Fremdsprache oder im Bereich der Sonderpädagogik eingesetzt werden. Es ist auch möglich, die Dauer der ursprünglich vorgeschlagenen Aktivitäten den Bedürfnissen der Kinder anzupassen.

Einstieg ins Thema

1. Deine wichtigsten Kinderrechte

Zeit
30 Min.

Ziele
Die SuS können ...

- verschiedene Aspekte benennen, welche für die eigene (psychische) Gesundheit wichtig sind
- eigene und fremde Bedürfnisse diskutieren
- einzelne Themen der Kinderrechte pantomimisch darstellen

Material
Arbeitsblatt 1 – 10 Kinderrechte

Sozialform
in Kleingruppen

Art. 2

Recht auf Gleichheit: Alle Kinder haben die gleichen Rechte. Kein Kind darf benachteiligt werden.

Art. 12 und 13

Recht auf freie Meinungsäußerung und Beteiligung: Kinder haben das Recht, bei allen Fragen, die sie betreffen, mitzubestimmen und zu sagen, was sie denken.

Art. 16

Recht auf Schutz der Privatsphäre und Würde.

Art. 17

Kinder haben das Recht, aus Internet, Radio, Fernsehen, Zeitungen, Büchern und anderen Quellen Informationen zu bekommen. Erwachsene sollen sicherstellen, dass die Informationen den Kindern nicht schaden.

Art. 19

Recht auf Schutz vor Gewalt: Kinder haben das Recht auf Schutz vor Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung.

Art. 22

Recht auf Schutz im Krieg und auf der Flucht: Kinder haben das Recht, im Krieg und auf der Flucht besonders geschützt zu werden.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Art. 23

Recht auf besondere Fürsorge und Förderung bei Behinderung

Art. 24

Kinder haben das Recht auf die bestmögliche Gesundheitsversorgung, sauberes Trinkwasser, gesundes Essen und eine saubere und sichere Umwelt.

Art. 28

Recht auf Bildung: Jedes Kind hat das Recht zu lernen und eine Ausbildung zu machen

Art. 31

Recht auf Spiel und Freizeit: Kinder haben das Recht zu spielen, sich zu erholen und künstlerisch tätig zu sein.

Das Ziel der Kinderrechte ist es, das Wohl und die Entwicklung von Kindern zu schützen und zu fördern, ihre Grundbedürfnisse zu sichern und ihnen eine Stimme zu geben. Die Artikel der Kinderrechtskonvention wirken direkt oder indirekt auch auf die psychische Gesundheit. Die zehn oben genannten Kinderrechte sind Bestandteil der nachfolgenden Übung.

Ablauf

Die Kinder gehen in Dreiergruppen zusammen. Jede Gruppe erhält die 10 Bilder mit den Kinderrechten zum Ausschneiden. Alle diese Karten zeigen Aspekte, welche wichtig sind, damit ein Kind gut und gesund aufwachsen kann.

1. In den Kleingruppen diskutieren sie, was auf den Bildern zu sehen ist, dabei ist wichtig, dass alle verstehen, was auf den Bildern dargestellt wird.

2. Jede Gruppe entscheidet sich nun für drei Karten, von denen sie denken, dass diese für das eigene Wohlbefinden wichtig sind. Im Plenum wird die Wahl vorgestellt und die Begründungen diskutiert.

Variante

- Bilder ausmalen und beschriften
- Jeweils ein Kind nimmt eine Karte und stellt diese pantomimisch dar, während die anderen raten.



2. Kinderrechte und psychische Gesundheit – Einführung

Kinder sollen verstehen, dass sie besondere Rechte haben. Diese Rechte schützen ihr Wohlergehen, helfen ihnen gut aufzuwachsen und sorgen dafür, dass sie ein sorgenfreies Leben haben. Dadurch bleibt auch ihre Seele gesund. Wir wollen zusammen entdecken, was es bedeutet, Gefühle zu haben, sich sicher zu fühlen und über Gefühle sprechen zu können. Rechte helfen uns, sicher zu sein. Es ist wichtig, genug Zeit einzuplanen, um die Kinderrechte zu erklären. Hierfür steht auch das Arbeitsblatt *Kinderrechte und psychische Gesundheit in leichter Sprache* zur Verfügung, auf der Webseite unter *Zusätzliches Material*.

Ziele

Die SuS können ...

- ihre Rechte identifizieren
- verstehen, dass die Kinderrechte existieren, um ein gesundes Aufwachsen von Kindern zu ermöglichen

Material

- Arbeitsblatt – *Gedicht über die Kinderrechte, Die Kinderrechte und die Psychische Gesundheit in leichter Sprache* unter *Zusätzliches Material*
- Blätter und Zeichnungsmaterial

Sozialform

individuell oder je nach den Bedürfnissen der Klasse

Ablauf

Als Einführung in das Thema liest die Lehrperson der Klasse das Gedicht über die Kinderrechte vor. Danach fragt die Lehrperson die SuS: Was macht ihr gerne? Was gibt euch ein gutes Gefühl? Alle SuS malen einzeln ein Bild von Aktivitäten, die sie gerne machen, um sich gut zu fühlen und stellt es dann der Klasse vor. Die Lehrperson kann jedes Mal eine Verbindung zu dem Gedicht und den Kinderrechten herstellen. Zum Abschluss der Aktivität kann das Gedicht noch einmal vorgelesen werden.



3. Mal grün, mal blau oder doch rot?

Zeit

45 Min.

Ziele

Die SuS können...

- Körperbewusstsein und Körperempfinden stärken
- Gefühle als etwas allgegenwärtiges erkennen
- über Gefühle sprechen und den entsprechenden Wortschatz erweitern

Material

Arbeitsblatt 2 – Geschichte, Farbstifte

Sozialform

Plenum und Einzelarbeit

Ablauf

Die Kinder legen sich gemütlich hin. Vielleicht kuscheln sie sich in eine Decke oder haben ein Kissen. Eine ruhige und angenehme Atmosphäre hilft bei der Entspannung. Die Lehrperson erzählt die Geschichte. Während der Erzählung sind Pausen einzuplanen, damit die Kinder entspannt träumen können.

Im Anschluss erhält jedes Kind das Arbeitsblatt 2 und malt die Monster in den für sich stimmigen Farben aus.

Gemeinsam werden die einzelnen Monster angeschaut, dabei werden die Gefühle und die Körperempfindungen gemeinsam diskutiert und verglichen.

- Wie fühlt sich dieses Monster?
- Wie fühlt sich das im Körper an?
- Wo im Körper fühlst du das?

Varianten

Alternativ kann das Buch «das Farbenmonster» von Anna Llenas als Grundlage für die Aufgabe dienen.

«Das Farbenmonster» von Anna Llenas – Buch – 978-3-8411-0195-2
(orellfuessli.ch)



Mimik und Körperhaltung

Als Vorbereitung für die Übung kann gemeinsam geübt werden, wie sich die einzelnen Gefühle anfühlen, wie ist das Gesicht bei Ärger, wie die Haltung, etc.

1. Teil in Zweiergruppen

Jeweils ein Kind stellt ein Gefühl dar, das andere Kind ist das Spiegelbild und versucht es nachzuahmen. Dann ratet es, um welches Gefühl es sich handelt.

2. Teil im Plenum

Die Lehrperson, oder ein Kind, stellt pantomimisch Emotionen vor und die ganze Klasse mimit gleichzeitig die gezeigte Emotion nach und versucht zu erraten, was dargestellt wird.

Gesundes Umfeld mitgestalten/ darüber sprechen

4. Check-in

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können ...

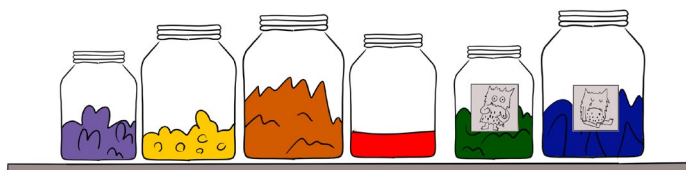
- den eigenen Gefühlszustand wahrnehmen
- verschiedene Gefühle erkennen und benennen
- die eigenen Gefühle vor anderen zeigen

Material

7 Gläser und kleine Gegenstände wie Perlen, Knöpfe, in den entsprechenden Farben (rot, blau, gelb, grün...)

Sozialform

Plenum und Einzelarbeit



Diese Übung kann aufbauend auf die Übung «Mal grün, mal blau oder doch rot» gemacht werden oder auch unabhängig davon. Als Grundlage ist wichtig, dass die Kinder die Gefühle mit den Farben verknüpft haben und dass sich die Gruppe darauf einigt, welche Farbe für welches Gefühl steht. Die Gläser können mit den Gefühlsmonstern aus der vorherigen Übung beklebt werden.

An einem Ort im Schulzimmer ist ein Check-in aufgebaut. Dies kann zum Beispiel ein markierter Ort am Boden sein, ein Torbogen oder ein magischer Gegenstand. Die Kinder machen nun einzeln einen Check-in. Das heisst, sie nehmen sich einen Moment Zeit, um den eigenen Körper und das Befinden wahrzunehmen und entscheiden sich, welches Gefühl sie gerade haben. Dazu können sie am definierten Ort kurz die Augen schliessen. Wenn sie wissen, wie es ihnen gerade geht, nehmen sie den entsprechenden farbigen Gegenstand in ihrer Gefühlsfarbe und legen diesen in das passende Glas. Dies kann als tägliches Ritual bei der Ankunft oder als Abschluss gestaltet werden.

Variante

- Weitere, von den Kindern benannte Gefühle, erhöhen die Auswahlmöglichkeiten.
- Das Check-in kann auch im Laufe des Unterrichts aufgesucht werden, wenn ein Gefühl gerade besonders stark ist.
- Für die jeweiligen Gefühle können passende Bereiche mit den Kindern gemeinsam aufgebaut werden: bei Traurigkeit gibt es zum Beispiel eine blaue Matratze, wo man sich hinlegen kann.
- Eine gute Möglichkeit, um sich abzureagieren ist ein Stressball, der mit den Kindern gemeinsam hergestellt werden kann.

Anleitung: Stressball mit Gesicht | Baker Ross



5. Was sagen Smileys?

Ziele

Die SuS können ...

- zwischen positiven und negativen Emotionen unterscheiden
- Freude, Traurigkeit und Wut erkennen

Sozialform

In Kleingruppen

Material

Arbeitsblatt 3 – mit Smiley (evtl. vorher oder mit den Kindern gemeinsam ausschneiden)



Ablauf

Die Kinder erhalten in Gruppen mehrere Smileys auf einem Blatt, die sie zunächst ausschneiden. Anschliessend sortieren sie die Emotionen, die ihrer Meinung nach ähnlich sind in positive und negative und solche dazwischen oder unklare.

Die Gruppen können sich über ihre verschiedenen Kategorien austauschen und es kann ein gemeinsamer Austausch stattfinden. Anschliessend denkt jedes Kind über eine Emotion nach und verbindet sie mit einer Situation, in der es sich so fühlte.

Die Lehrperson kann das Gespräch leiten, indem er/sie fragt:

- Wenn du glücklich bist, was machst du dann?
- Was macht dich traurig?
- Was macht dich wütend?
- Was fühlst du in deinem Körper, wenn du diese Gefühle hast, z. B. wenn du zufrieden bist?