

Mandalas sind überlieferte symbolische Zeichen, die sich auf tibetanische oder indianische Kulturen zurückführen lassen. Sie wurden traditionell aus verschiedenfarbigem Sand gebildet und waren vergängliche Werke, die vom Regen oder Wind zerstört wurden.

Das Wort «MANDALA» ist ein aus dem Sanskrit (Altindischen) entlehntes Wort und bedeutet wörtlich «Kreis». Häufig handelt es sich um eine Kombination aus verschiedenen Symbolen, die so angeordnet sind, dass sie zusammen einen konzentrischen Kreis mit vielen Details bilden. Im Buddhismus handelt es sich um eine symbolische Darstellung des Universums aus geometrisch und symmetrisch um ein Zentrum angeordneten Formen, die als Hilfsmittel für die Meditation dient. Die therapeutischen Wirkungen sind bekannt, und ein Mandala zu gestalten, soll helfen, sich neu zu zentrieren, den gegenwärtigen Augenblick zu erleben und so Stress zu reduzieren.

Wir schlagen dir heute vor, dein eigenes Mandala zu gestalten und alles einfließen zu lassen, was deiner Meinung nach zu deiner Gesundheit beiträgt. Dein Mandala wird nicht vergänglich sein! Du kannst dein Gesundheitsmandala aufbewahren und später jederzeit benutzen, um dich auf Verhaltensweisen und Handlungen zu besinnen, die dir in späteren Lebenssituationen von Nutzen sein können.

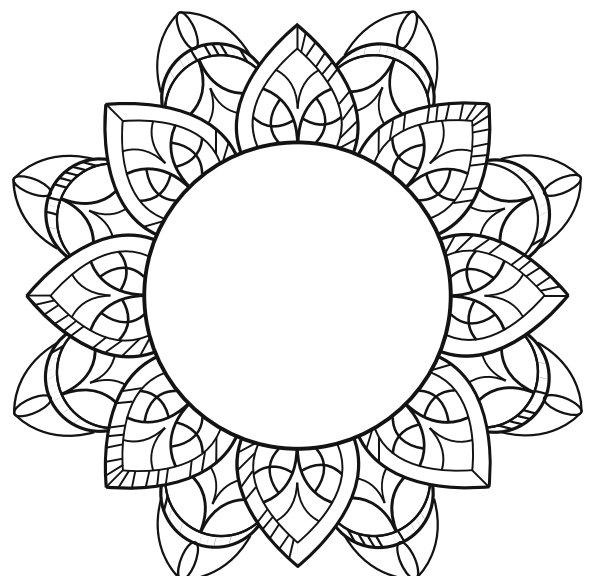
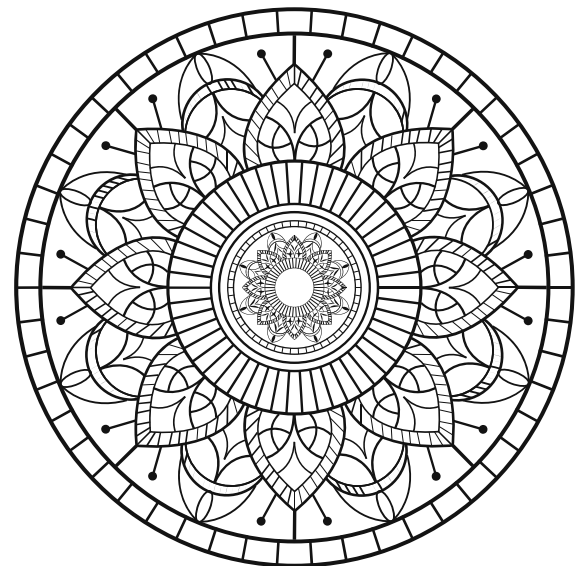
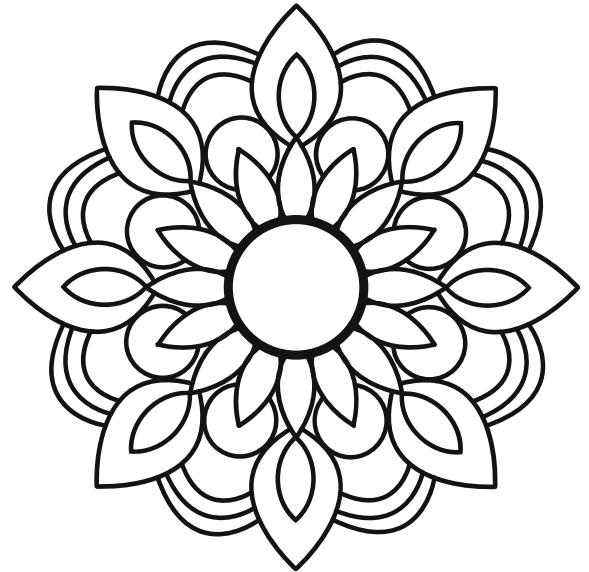
## ANLEITUNG

### 1. Nimm ein Blatt Papier und benutze 4 verschiedene Farben für die folgenden Bereiche:

- Erstelle in **Form von Schlüsselwörtern oder Symbolen** eine Liste von Verhaltensweisen, die deiner **körperlichen Gesundheit** zuträglich sind: was du essen und trinken solltest, aber auch, was du tun kannst, damit du dich in deinem Körper wohlfühlst.
- Erstelle anschliessend eine Liste von Schlüsselwörtern/Symbolen für die Dinge, die du für deine **psychische Gesundheit** brauchst (um dich «in deinem Kopf» wohlfühlen).
- Stelle auf dieselbe Weise die Dinge zusammen, die für dich wichtig sind, damit du deine Interaktionen mit anderen positiv erlebst und **deine soziale Gesundheit** fördern kannst. Berücksichtige auch das, was du anderen entgegenbringst: Anteilnahme und Mitgefühl bringen oft auch positive Elemente mit sich, stärken unsere soziale Gesundheit und bewirken, dass wir uns mit anderen wohlfühlen.
- Nimm dir schliesslich **die Gesundheit der Umwelt** vor. Was brauchst du, damit du dich in deiner Umwelt wohlfühlst?

### 2. Lass dich von den obenstehenden Mandalas frei inspirieren und zeichne dein Gesundheits-Mandala auf ein A4-Blatt.

- Nimm einen Zirkel zur Hand, wenn du ganz präzise arbeiten willst oder zeichne frei, wenn du ein fantasievolles Mandala malen möchtest.
- Achte darauf, dass deine Formen gross genug sind, damit in der nächsten Etappe deine Schlüsselwörter oder Symbole hineinpassen.
- Jeder Kreis stellt einen Gesundheitsbereich dar (körperliche, psychische, soziale Gesundheit und die Gesundheit der Umwelt). Male sie mit den vier Farben, die du ausgewählt hast, aus und schreibe anschliessend in jedes Motiv die Schlüsselwörter/Symbole hinein, die dir wichtig sind.
- Du kannst ohne Weiteres zusätzliche Motive oder Farben hinzufügen, um dein Werk zu verschönern.



Mandala : designed by Harryarts / Freepik

## 1. Welt

«Zu viele Kinder und Jugendliche, arme wie reiche, leiden an psychischen Problemen. Diese akute Krise kennt weder Schranken noch Grenzen. Sie schlägt sich in einer alarmierenden Häufigkeit von Selbstverstümmelungen, Selbstmorden und Angstzuständen unter Kindern und Jugendlichen weltweit nieder», beklagt die Exekutivdirektorin des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen (UNICEF) Henrietta Fore.

Nast 20% der Jugendlichen weltweit leiden an psychischen Störungen, und Selbstmord ist die zweithäufigste Todesursache bei den 15- bis 19-Jährigen. «Zu wenige Kinder haben Zugang zu Programmen, die sie darin unterstützen, mit schwierigen Emotionen zurechtzukommen. Nur sehr wenige von psychischen Störungen betroffene Kinder haben Zugang zu den Hilfsdiensten, die sie brauchen», bekräftigte der Generaldirektor der WHO Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus und erklärte: «Das muss sich ändern.»

Laut UNICEF beginnt die Hälfte aller psychischen Störungen vor dem Erreichen des 14. Lebensjahrs. Deshalb müssen wir dringend innovative Strategien erarbeiten, um ihnen vorzubeugen, sie zu erkennen und bei Bedarf frühzeitig zu behandeln.

UNO-Info, 5. November 2019

## 3. Madagaskar

Gdith Ramamonjisoa, Leiterin des Projekts «Inklusive Bildung», spricht die Herausforderungen einer Schulbildung für Kinder mit Behinderungen an: «Einige dieser Kinder werden noch immer von ihren Eltern versteckt, weil sie häufig von der Gemeinschaft abgelehnt werden, die mangels besseren Wissens befürchtet, andere Kinder könnten mit der Behinderung angesteckt werden. Viele Madagassen glauben auch, Kinder mit einer körperlichen Behinderung seien zudem geistig behindert und nicht in der Lage, dem Schulunterricht zu folgen. Der Plattform der Behindertenverbände (einer madagassischen Organisation) zufolge besuchen weniger als 1% von ihnen eine Schule.

Handicap International, 2014

## 2. USA

Ein neues Leiden unserer Zeit ist das Natur-Defizit-Syndrom, dessen ursprünglicher Auslöser die Sesshaftwerdung ist. «Im Laufe der letzten 30 Jahre ist die Fläche, auf der Kinder sich aufhalten und spielen können, ohne direkt von ihren Eltern beaufsichtigt zu sein, um 90% geschrumpft. Hinzu kommt der Boom der neuen Technologien, die für Jugendliche und Erwachsene einen weiteren Anreiz bilden, zu Hause zu bleiben. Einem Artikel der Zeitung Le Monde zufolge verbringen die 8- bis 18-Jährigen in den USA täglich mehr als 7,5 Stunden vor einem Bildschirm. Die daraus entstehenden gesundheitlichen Probleme sind vielfältig: Hyperaktivität, Gewichtszunahme, Bluthochdruck, Diabetes, Asthma, Depression – und die Liste lässt sich fortführen.

Eden.fr, 5. November 2019

## 4. Griechenland

Im Juli 2019 unterband die griechische Regierung für die mehr als 55 000 Asylsuchenden und Personen ohne Papiere, die nach Griechenland kommen, den Zugang zur öffentlichen Gesundheitsversorgung. Im Flüchtlingslager Moria auf der Insel Lesbos wird dadurch 140 schwer kranken Kindern jegliche medizinische Versorgung vorsätzlich verwehrt. Die Nichtregierungsorganisation «Ärzte ohne Grenzen» (MSF) appelliert an die Regierung, angesichts dieser Notfälle Massnahmen zu ergreifen und sämtliche schwer kranken Kinder auf das griechische Festland und in die EU-Mitgliedsstaaten zu evakuieren, damit ihnen die notwendigen Behandlungen zuteilwerden können.

Ärzte ohne Grenzen, 20. Januar 2020

## 5. Palästina

Alle Patient/-innen, die in einem palästinensischen Krankenwagen einen Checkpoint in Ost-Jerusalem passieren, müssen von einem registrierten palästinensischen Krankenwagen in einen israelischen Krankenwagen umgebettet werden. Dieser Vorgang führt zu Verzögerungen (die Fahrt über die Grenze dauert dadurch bis zu fünfmal länger als sonst) und birgt ein gesundheitliches Risiko für die Patient/-innen, deren Zustand manchmal kritisch ist. Sie müssen sich zu Fuss oder in einem Rollstuhl von einem Krankenwagen zum anderen begeben. Für das Wohl und das Recht auf Gesundheit der palästinensischen Bevölkerung ist es unerlässlich, dass Krankenwagen freien Zugang zu den Krankenhäusern haben.

*Medical Aid for Palestinians, 24. März 2016*

## 6. Marokko

Wegen eines Kusses inhaftiert. «Zwei Jugendliche wurden auf dem Dach eines Hauses im Wohnviertel Hay Mohammadi dabei überrascht, wie sie sich küssten und umarmten. Jemand hatte sie fotografiert und das Bild an die Familie geschickt, woraufhin ein Familienmitglied die Polizei verständigte.» Den beiden Jugendlichen droht auf der Grundlage von Artikel 489 des Strafgesetzbuchs, der Homosexualität verurteilt, eine Gefängnisstrafe zwischen 6 Monaten und 3 Jahren.

*Léa Baron, TV5MONDE, November 2016*

## 7. Indien

Obwohl die Kindersterblichkeit seit 1980 halbiert werden konnte, ist sie im Vergleich zu den meisten anderen Schwellenländern immer noch hoch. Die Kinder sterben mehrheitlich an vermeidbaren Situationen wie zum Beispiel Komplikationen bei Frühgeburten, Atemwegsinfektionen wie Lungenentzündungen und Durchfallerkrankungen. Zu den hohen Sterberaten unter jungen Menschen kommen noch die Spätfolgen einer Mangelernährung von Müttern und ihren Kindern hinzu. Unterernährung stellt für das spätere Leben ein Gesundheitsrisiko dar, da sie die körperliche und geistige Entwicklung verzögert. Hier sei auch erwähnt, dass nur 16% der indischen Haushalte angeben, Zugang zu kostenlosen oder teilweise kostenlosen Leistungen der öffentlichen Gesundheitsversorgung zu haben.

*Etudes économiques de l'OCDE, 2014/17 (No 17)*

## 8. Bangladesch

Im Osten von Dhaka erscheint Hazaribag wie eine abstossende Warze, um die man lieber einen Bogen macht. Am Ufer eines Flusses gelegen, wird das Viertel täglich mit gut 15 000 Kubikmetern toxischer Produkte vergiftet, die die 270 hier angesiedelten Gerbereien und Färbereien ausspucken. Die verseuchten Abwässer, die sich zersetzenden Abfälle und menschlichen Exkremente werden in Rückhaltebecken in den Armenvierteln umgeleitet. Dadurch sind Ruhrerkrankungen in Bangladesch an der Tagesordnung und andere Krankheitsbilder treten reihenweise auf: Atemwegsprobleme, Hautprobleme, Infektionen, Gelbsucht. Sie alle resultieren daraus, dass ganze Stadtgebiete erstickt werden, wogegen sich Umweltschützer/-innen aus der ganzen Welt vergeblich empören.

*Zeppelin.geo.com, Datum nicht verfügbar*

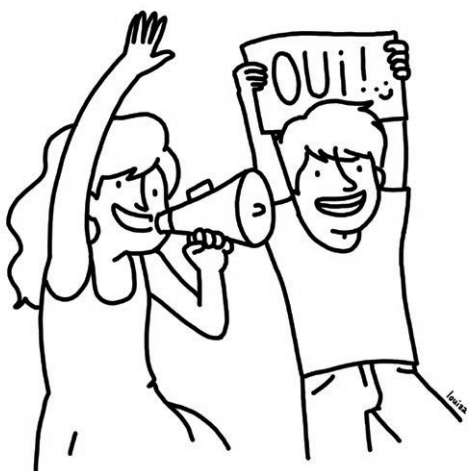
## 10 GRUNDLEGENDE KINDERRECHTE



**DAS RECHT AUF EINEN NAMEN  
UND EINE NATIONALITÄT**



**DAS RECHT AUF NICHTDISKRIMINIERUNG**



**DAS RECHT AUF BETEILIGUNG**



**DAS RECHT AUF BILDUNG**



**DAS RECHT AUF SCHUTZ VOR GEWALT**



**DAS RECHT AUF GESUNDHEIT**




---

**DAS RECHT AUF SPIEL UND FREIZEIT**

---




---

**DAS RECHT AUF BETREUUNG  
BEI BEHINDERUNG**

---




---

**DAS RECHT AUF ELTERLICHE FÜRSORGE**

---




---

**DAS RECHT AUF EINE PRIVATSPHÄRE**

---