



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

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 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

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)

⁴ MindMatters – Mit psychischer Gesundheit Schule entwickeln. | RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung

Impressum

Unterrichtseinheiten zum Thema Kinderrechte und psychische Gesundheit

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

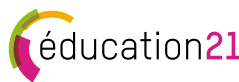
Autorinnen Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludvine Alan Pesseas

Übersetzung Lorène Métral, Jessica Pierobon

Gestaltung Julia Roman

Illustrationen Barbara Germann, Julia Roman

In Zusammenarbeit und mit Unterstützung von éducation21



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





Die Kinderrechte und die psychische Gesundheit

Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- **D.1C.1 g** ... können in Diskussionen und Debatten das Gesprächsverhalten und die darin liegende Strategie der anderen einschätzen, um mit eigenen Beiträgen angemessen reagieren zu können.
- **NMG.1.1 d** ... können von ihrem bisherigen Leben erzählen und dabei Veränderungen und Gleichbleibendes erkennen.
- **ERG.1.1 d** ... können für prägende Erfahrungen Ausdrucksmöglichkeiten suchen und Worte finden für Fragen, die sie selber beschäftigen.
- **ERG.5.1 b** ... kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (z. B. Pausengestaltung, Bewegung).
- **ERG.5.1 c** ... kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.
- **ERG.5.4 a** ... lernen auf Gefühle und Bedürfnisse zu achten, Spannungen wahrzunehmen und wo nötig auszuhalten.



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. Kinderrechte und menschliche Bedürfnisse

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können...

- unterschiedliche menschliche Bedürfnisse benennen
- unterschiedliche Kinderrechte kennenlernen
- den Zusammenhang der Kinderrechte mit einem gesunden Aufwachsen in Verbindung bringen

Material

- Arbeitsblatt 1– *Menschliche Bedürfnisse, die Kinderrechte* (als Booklet oder online)
 - [Das UNICEF Taschenbuch der Kinderrechte](#)
 - [RZ Kinderrechte A5 d.qxp \(children-rights.ch\)](#)
 - [Kartenspiel 07052020 \(unicef.de\)](#)

Sozialform

Gruppenarbeit

Jedes Kind auf der Welt hat ein Recht darauf, gesund und sicher aufzuwachsen, sein Potenzial zu entfalten, angehört und ernst genommen zu werden. So beschlossen an der UNO-Generalversammlung im Jahr 1989, in der Konvention über die Rechte des Kindes. Diese Rechte gelten für Kinder bis 18 Jahre und sind bis heute von den meisten Staaten ratifiziert worden und decken praktisch alle Bereiche des Aufwachsens von jungen Menschen ab.

Bei dieser Übung zum Einstieg machen sich die Jugendlichen in einem ersten Schritt Gedanken über die menschlichen Bedürfnisse, eingeteilt in die Kategorien Psyche, Körper, Soziales Umfeld und Umwelt. Was braucht ein Kind, um gesund aufzuwachsen?

In einem zweiten Schritt werden diese Bedürfnisse in Verbindung mit den Kinderrechten betrachtet. Welche Kinderrechte decken welchen Bereich ab? Die Zuteilung ist nicht immer klar definiert, vielmehr geht es hier um die Auseinandersetzung und Diskussion zu den einzelnen Artikeln.



2. Kinderrechte und psychische Gesundheit – eine vereinfachte Einführung

Die Einführung soll den Kindern zeigen, wie Kinderrechte und ihr Wohlergehen zusammenhängen. Die Kinder sollen verstehen, dass diese Rechte dazu da sind, ihre Gesundheit zu schützen, ihnen zu helfen, mitzumachen und ihre Bedürfnisse auszudrücken. Diese Rechte sorgen dafür, dass Kinder gut aufwachsen, ein sorgenfreies Leben haben und gesund bleiben. Wir wollen gemeinsam entdecken, was es bedeutet, Gefühle zu haben, sich sicher zu fühlen, über Gefühle sprechen zu können und entspannt zu leben, weil Rechte uns schützen. Es ist wichtig, genug Zeit einzuplanen, um die Kinderrechte zu erklären. Die folgenden Artikel sind für das Thema psychische Gesundheit besonders relevant:

Art. 6: Jedes Kind hat das Recht, gesund aufzuwachsen.

Art. 12: Jedes Kind soll seine Meinung äussern können.

Art. 23: Jedes Kind mit Behinderung soll das bestmögliche Leben in der Gesellschaft führen können.

Art. 24: Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, gesund aufzuwachsen und Hilfe zu erhalten, wenn es diese benötigt.

Art. 29: Jedes Kind soll herausfinden dürfen, was es gerne tut und was die eigenen Fähigkeiten und Talente sind.

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können ...

- einige Kinderrechte benennen
- erkennen, dass die psychische Gesundheit durch die Kinderrechte geschützt und gefördert wird

Material

- Arbeitsblatt 2 – Einführung in die Kinderrechte
- Grosses Poster in Form eines Kreises, Farbe, Bleistift, Filzstift
- Die Kinderrechte und die Psychische Gesundheit in leichter Sprache unter *Zusätzliches Material*
- Kinderrechte Kartenspiel [Kartenspiel 07052020 \(unicef.de\)](https://www.unicef.de/kartenspiel)

Ablauf

Jedes Kind erhält das Arbeitsblatt 2 – Einführung in die Kinderrechte mit den Bildern zum Ausschneiden. Anschliessend werden die Bilder zu Paaren angeordnet ausgelegt. Nun liest die Lehrperson die einzelnen

Beschreibungen vor, worauf die Kinder die entsprechenden Karten ausfindig machen und herzeigen. Gemeinsam werden die einzelnen Rechte diskutiert. Die Bilder können anschliessend aufgeklebt und das entsprechende Recht dazu geschrieben werden.

Umgang mit Stress

3. Stressbarometer

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können ...

- eigenes Verhalten in Stresssituationen reflektieren
- erkennen, dass Menschen unterschiedliche Stressfaktoren haben
- vor anderen Jugendlichen über eigene Gefühle und Ängste sprechen

Material

Aufgabenblatt 3 – Stressbarometer

Sozialform

in 3er oder 4er Gruppen

Das Aufgabenblatt 3 enthält verschiedene Aussagen und einen Stressbarometer, auf dem der eigene Stresslevel erfasst werden kann.

Wichtig: Bei dieser Übung geht es um das eigene, persönliche Empfinden, wobei die Reaktionen auf die einzelnen Situationen sehr unterschiedlich sein können. Vielleicht möchte jemand etwas nicht erzählen, das ist in Ordnung. Bevor ihr loslegt, verspricht einander, nichts von dem, was ihr nun in eurer Kleingruppe teilt, nach aussen zu tragen. Das ist ein mündliches Versprechen, das ihr einander gebt und ist verbindlich.

Die Jugendlichen arbeiten in Kleingruppen und tauschen sich über die unterschiedlichen Stressfaktoren aus. In der Liste tragen sie den jeweiligen, persönlichen Stresslevel ein. Die Eintragungen können begründet und mit eigenen Beispielen ergänzt werden.



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

Reflexionsfragen fürs Plenum

- Wo waren die meisten Übereinstimmungen in eurer Kleingruppe?
- Wie gross waren die Unterschiede in eurer Kleingruppe zwischen den einzelnen Faktoren?
- Wie war es, vor den anderen über die eigenen Ängste zu sprechen?
- Wie ist es, vor der ganzen Klasse von den eigenen Ängsten zu erzählen?
- Welche Aussagen sind sehr weit oben, weshalb?
- Welche Aussagen stressen wenig bis gar nicht?
- Wer hat viele Aussagen im orangen/roten Bereich und möchte dies den anderen zeigen?
- Was habt ihr für eigene Beispiele?

Tipp: [Video zum Thema «Was ist Stress?»](#)



4. Wie geht es mir ?

Ziele

Die SuS können ...

- die Gefühle mit den körperlichen Reaktionen in Verbindung bringen
- die eigenen Gefühle wahrnehmen
- den Wortschatz, die Gefühle betreffend, erweitern

Material

Arbeitsblatt 4 – Gefühlskarten

Ablauf

Jedes Kind erhält das Arbeitsblatt mit den Karten zum Ausschneiden. Die Kinder schneiden die verschiedenen Emotionen aus und ordnen sie den Karten mit den Körperempfindungen zu. Wenn alle Assoziationen gefunden sind, bilden die Kinder kleine Gruppen und vergleichen ihre Assoziationen. Gemeinsam werden die Lösungen und die dazugehörigen Emotionen diskutiert.

Tipp

Laminiert kann mit den Karten Memory gespielt werden.

Gesundes Umfeld gestalten, darüber sprechen

5. Umsetzung der Kinderrechte im Alltag

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können ...

- sich mit der Umsetzung der Kinderrechte auseinandersetzen
- das eigene Umfeld aus Sicht der Kinderrechte analysieren
- Massnahmen entwickeln, um einen Beitrag zu leisten, die Kinderrechte aktiv umzusetzen
- sich Gedanken zu einem gesunden Klassenklima machen

Material

Arbeitsblatt 5 – Toolkit für mentale Gesundheit

Arbeitsform

Kleingruppen

Die Kinderrechte haben zum Ziel, ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Insgesamt 42 Artikel setzen sich direkt mit der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen auseinander und decken praktisch alle Lebensbereiche ab. Diese Artikel sind aber in erster Linie Richtlinien, Regeln und Vorhaben, welche erst durch die Anwendung und Umsetzung real werden.

Ablauf

Auf dem Arbeitsblatt sind einige Kinderrechte aufgeführt. Werft nun in einem ersten Schritt einen kritischen Blick auf euer Umfeld: werden diese Artikel umgesetzt? Denkt dabei nicht nur an euch, sondern auch an andere Personen in eurer Klasse und in eurem Umfeld. In einem zweiten Schritt entwickelt ihr Wohlfühl – Aktionen. Damit sind Massnahmen gemeint, welche euch in der Klasse helfen können, damit die Kinderrechte auch wirklich umgesetzt werden. Was braucht es, um das Klassenklima zu verbessern, so dass sich niemand ausgeschlossen fühlt? Was braucht es, dass die Privatsphäre von allen geschützt ist in der Klasse?

Tipps

- Die Massnahmen können tägliche oder wöchentliche Rituale sein
- Der Rahmen des Möglichen sollte klar definiert sein, um Enttäuschungen zu vermeiden
- Beispiele finden sich auch hier:

[broschuere-take-care-jugendliche-heb-der-sorg-zhaw-DE.pdf](#)



6. Heldenhafter Aktionsplan

Zeit

30 Min.

Ziele

Die SuS können ...

- ihren eigenen Stresszustand wahrnehmen
- Möglichkeiten für Stressabbau finden
- erkennen, welche Bedürfnisse sie in Stress-situationen haben

Material

Grosses Poster pro Gruppe, Filzstifte, Bastelmaterial nach den Wünschen der Kinder, Elemente aus der Natur

Sozialform

In kleinen Gruppen – je nach Bedürfnissen

Ablauf

Jede Gruppe überlegt sich, was sie tun kann, wenn sie sich gestresst fühlt. Jede Gruppe entwickelt einen Lösungsplan, den sie umsetzen kann, als wären sie eine Gruppe von Superhelden und Superheldinnen, die die Kinder vor grossem Stress retten wollen. Die Kinder schreiben alle ihre Ideen auf, die sie umsetzen wollen. Anschliessend können sie ihr Plakat nach Lust und Laune dekorieren. Sie können sich einen Gruppennamen geben, der mit ihrer Mission als Anti-Stress-Superhelden in Verbindung steht. Jede Gruppe stellt der Klasse ihren Superhelden-Aktionsplan vor, mit dem sie Kinder aus grossen Stresssituationen retten will.

7. Helfen und Helfen lassen: Ein Rollenspiel

Zeit

45 Min.

Ziele

Die SuS können...

- lernen, sich in andere Menschen hineinzuversetzen
- die belastenden Auswirkungen von gewissen Situationen erfahren
- belastende Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten
- Handlungsoptionen in belastenden Situationen erweitern
- Strategien im Umgang mit belastenden Situationen kennenlernen, selbst entwickeln, anwenden und reflektieren

Material/Setting

genügend Raum, so dass sich die Dreiergruppen ungestört austauschen können

Sozialform

Gruppenaufgabe

Es geht in dieser Übung darum, sich mit Problemen und Herausforderungen auseinanderzusetzen und sich in Betroffene hineinzuversetzen. Die Jugendlichen übernehmen verschiedene Rollen und üben dabei Beraten, über eigene oder fiktive Gefühle und Schwierigkeiten zu sprechen, um Hilfe zu fragen und empathisch mit dem Gegenüber zu sein.

1. Teil: Situationen sammeln

Im Plenum werden Situationen gesammelt, welche für junge Menschen belastend sein könnten. Diese werden notiert und gemeinsam überlegt, welche helfenden und unterstützenden Personen jeweils beigezogen werden könnten. (z. B. Schulsozialarbeit, Lehrperson, Eltern, Suchtberatung etc.)

Regeln für das Rollenspiel

- Grenzen respektieren: Es ist wichtig, die persönlichen Grenzen zu respektieren und keine Situationen zu erzwingen, die Unbehagen verursachen.
- Respekt und Offenheit: Ein respektvoller Umgang ist wichtig, damit sich alle wohl fühlen und offen teilnehmen können.



2. Teil: Rollenspiel

Die Situationen werden an Dreiergruppen verteilt.
Es gibt folgende Rollen: die beobachtende, die beratende Rolle und die Person, welche das Problem einbringt.

Ablauf

Verteilt die Rollen und nehmt euch einen Moment Zeit, um in die Rolle zu finden: macht euch Gedanken zu eurer Identität und gebt euch einen anderen Namen.
Macht vorher ab, weshalb es zu diesem Gespräch kommt (z. B. hat die Jugendliche angerufen und einen Termin vereinbart). Überlegt euch, was ihr aus eurer Rolle heraus aus dem Gespräch erwartet. Die Beobachter*in macht sich Notizen.

Nachdem Verständnisfragen geklärt sind, beginnt das Gespräch (Dauer ca. 5 Minuten). Nach Abschluss bekommt die beobachtende Person Zeit, in der Kleingruppe zu erzählen, was sie beobachtet hat. Anschliessend werden alle gebeten, aktiv die eingenommene Rolle wieder zu verlassen und ins Plenum zu einer gemeinsamen Reflektion zurückzukehren:

- Wie ging es der Person mit dem Problem in der Situation?
Was tat gut, was war eher schwierig?
 - Wie fühlte es sich an, Berater*in zu sein?
 - Was ist der Beobachter*in aufgefallen?
 - Was habt ihr gelernt?
 - Welche Hilfsangebote sind bekannt?
- Gibt es für alle genannten Situationen Anlaufstellen?

Tipp

Hier finden sich Themen, welche für Jugendliche belastend wirken können:

- [147 | Themen](#)
- [Chatte mit Gleichaltrigen \(147.ch\)](#)
- [Psychische Gesundheit von Jugendlichen | unicef.ch](#)