

PlanInfo #37

Ausgabe Mai 2026

Aus der Arbeit der globalen Mädchenrechtsorganisation
Plan International Schweiz

Aus der Plan-Arbeit

**Verteilaktion
am Zürcher
Haupt-
bahnhof**

Plan-Botschafterin Lia Wälti

**Wenn
der Kopf
mitspielt**

Nothilfe

**Sichere
Räume für
Kinder in Not**



Liebe Unterstützer:innen

Am 6. Februar 2026, dem **Internationalen Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung**, haben wir gemeinsam mit unserer engagierten Freiwilligengruppe SPN Zürich eine Flyeraktion durchgeführt. Wir sensibilisieren zu diesem Thema und setzen Projekte zur Beendigung dieser Praxis in verschiedenen Regionen der Welt um. Dadurch werden junge Mädchen und Frauen darin bestärkt, ihre Rechte zu erkennen und die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um sich gegen solche Praktiken zu wehren und zu schützen. Wir halten an dem UN-Ziel fest, diese schlimme Menschenrechtsverletzung bis 2030 zu eliminieren.

Das Thema «Schutz» steht im Mittelpunkt dieser Ausgabe: Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt, Schutz in Kriegszeiten und auch, wie man sich selbst und seine mentale Gesundheit schützt. Hierzu hat unsere **Botschafterin Lia Wälti** einen Gastbeitrag verfasst.

Des Weiteren feiern wir in eigener Sache ein besonderes Jubiläum. **Plan International Schweiz wird 20!** Seit der Gründung 2006 stehen wir auch in der Schweiz für Entwicklungszusammenarbeit auf der ganzen Welt mit einem besonderen Fokus auf Mädchenrechte. Wir möchten **DANKE** sagen, für die Treue, die uns unsere Spender:innen entgegenbringen, das Vertrauen in unsere Organisation und das grosse Interesse an unserer wichtigen Arbeit.

Es sind die persönlichen Begegnungen und der Austausch mit unseren Spender:innen, die unsere Arbeit im Donor-Relations-Team so besonders machen. Wir erhalten dabei spannende Einblicke und erfahren, was die Menschen zum Spenden bewegt. Die Gründe sind vielfältig: persönliche Erlebnisse in Projektländern, private Freundschaften, berufliche Berührungspunkte, ein Bericht in den Medien oder der Wunsch, Teil einer engagierten Community zu sein. Eines jedoch verbindet alle: **der starke Wille, die Welt ein Stück besser zu machen** und nicht aufzugeben.


Umso mehr freuen wir uns darauf, unsere Spender:innen noch besser kennenzulernen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich untereinander auszutauschen und zu vernetzen – an unserem grossen **Jubiläumsfest** im September (siehe Beiblatt). Mit diesem Fest möchten wir Ihnen persönlich danken und unser langjähriges Engagement für die Rechte von Mädchen gemeinsam mit Ihnen feiern.



Herzlich,
Corinne Schroeder
Donor Relations Coordinator

*Wir verwenden den Gender-Doppel-
punkt, um die Vielfalt der Geschlechter
sichtbar zu machen und ihnen eine
mentale Repräsentanz zu verleihen.*

 Gedruckt
in der Schweiz

 Plan International Schweiz kompensiert
ihren CO₂-Fussabdruck in Zusammen-
arbeit mit carbon-connect.



Plan International Schweiz
Badenerstrasse 580, CH-8048 Zürich
Telefon +41 (0)44 288 90 50
E-Mail info@plan.ch, www.plan.ch
Spendenkonto: PC 85-496212-5
IBAN CH43 0900 0000 8549 6212 5

Impressum

PlanInfo № 37

Herausgeberin
Plan International Schweiz

Fotos
Plan International /
Plan International Schweiz

Redaktion / Texte
Sanna You, Riley Healey,
Elizabeth Kiewisch,
Corinne Schroeder,
Lia Wälti, Meret Wälti

Gestaltung
Daniel Rüthemann

Verteilaktion am Zürcher Hauptbahnhof

Jedes Jahr am 6. Februar wird auf den internationalen Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung (FGM) aufmerksam gemacht. Plan International Schweiz hatte diesen Tag zum Anlass genommen, um in der Europaallee Flyer und Mandarinen zu verteilen und Passant:innen über diese menschenrechtsverletzende Praxis zu informieren und zu sensibilisieren. Unterstützt wurden wir dabei von einer Gruppe von Freiwilligen, die bei der Verteilaktion mitgeholfen haben.

Die Fakten sind erschreckend und klar. Auch in der heutigen Zeit leben **weltweit 230 Millionen Mädchen und Frauen** mit einer Form der Genitalverstümmelung. In über 96 Ländern wird diese menschenrechtsverletzende Praxis noch immer durchgeführt. Die Beschneidung bzw. Verstümmelung der Genitalien findet in der Regel im Alter zwischen 0 und 15 Jahren statt.

Was versteht man unter weiblicher Genitalverstümmelung?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unterscheidet vier klassifizierte Arten:

- **Typ I (Inzision):** teilweise oder komplette Entfernung der äusseren Klitoris
- **Typ II (Exzision):** teilweise oder vollständige Entfernung der äusseren Klitoris und der kleinen Vulvalippen
- **Typ III (Infibulation oder «pharaonische Beschneidung»):** Die vaginale Öffnung wird verengt durch das Beschneiden und Zusammenfügen der äusseren und/oder inneren Vulvalippen. Manchmal, aber nicht immer, wird dabei auch die Klitoris entfernt.
- **Typ IV:** alle anderen Praktiken, die die weiblichen Genitalien verletzen, wie zum Beispiel das Einstechen oder Durchbohren der inneren und äusseren Genitale

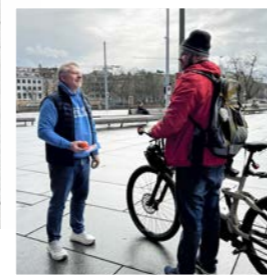
Schweiz



Freiwillige Helferinnen
im Einsatz für Plan
International



Um FGM wirksam zu beenden, müssen die sozialen Normen, die diese Praxis umgeben, verändert werden.



Warum wird FGM praktiziert?

Die Gründe für die Durchführung der weiblichen Genitalverstümmelung variieren von Region zu Region und sind durch soziokulturelle Faktoren innerhalb von Familien und Gemeinschaften abhängig. Zu den häufigsten Gründen gehören:

- Die Kontrolle der weiblichen Sexualität
- Die falsche Überzeugung, dass FGM ein Übergangsritus zur Weiblichkeit darstelle und unbeschnittene Mädchen als «unrein» gelten
- Die falsche Überzeugung, dass es eine religiöse Verpflichtung ist. Keine religiösen Schriften schreiben diese Praxis vor.
- Die Ehre der Familie zu wahren oder gesellschaftliche Erwartungen zu erfüllen
- Mangelnder Schutz und Aufklärung

Was unternimmt Plan International gegen weibliche Genitalverstümmelung?

Um alle Formen von FGM wirksam zu beenden, müssen die sozialen Normen, die diese Praxis umgeben, verändert werden. Die **Sensibilisierung** beider Geschlechter in den Gemeinden und Gemeinschaften steht dabei im Vordergrund. Plan International führt Schulungen durch, führt offene Dialoge mit Lehrpersonen, Eltern und religiösen Führern, fördert Mädchenklubs, in denen Wissen vermittelt wird, so dass sie selbst über ihren Körper entscheiden können. Ziel ist es, die **Ursachen von FGM nachhaltig zu bekämpfen**, so dass künftig kein Mädchen mehr die Genitalverstümmelung durchleben muss.

Verteilaktion in Zürich

Auch in der Schweiz kursieren Falschinformationen, halten sich Mythen und bestehen Wissenslücken rund um die weibliche Genitalverstümmelung. Mit der Hilfe von Freiwilligen leisteten wir am 6. Februar in der Europaallee in Zürich somit Sensibilisierungsarbeit. An diesem Tag verteilten wir einen Informationsflyer und gaben den Passant:innen zusätzlich eine Mandarine mit auf den Weg. Das stiess auf reges Interesse und führte zu spannenden Gesprächen.

Ein grosser Dank geht an die Freiwilligen für ihren Einsatz für Mädchenrechte.



Beschützt statt beschnitten

Sie möchten auch einen Beitrag leisten zur Beendigung der weiblichen Genitalverstümmelung? Mit einer Spende unterstützen Sie Projekte von Plan International, die sich gegen FGM einsetzen.



www.plan.ch/fgm

Foto: © Sarah Fürstenberg

Frauen federführend im Horn-von-Afrika-Projekt

In Zeiten von Mittelkürzungen und einem globalen Trend zur Lokalisierung* fragt man sich leicht, wo grosse internationale Nicht-Regierungsorganisationen (NGOs) wie Plan International ihren Platz haben. Unser Projekt am Horn von Afrika zeigt, wo dieser sein kann.

Regierungen kürzen ihre Budgets und drängen gleichzeitig lokale Organisationen dazu, die Arbeit zu übernehmen. Unterdessen bleibt die geschlechtsspezifische Gewalt (GBV) auf einem erschreckend hohen Niveau. Den Gemeinden fehlt das Bewusstsein für Prävention und die dringend benötigten Hilfsdienste – Herausforderungen, die durch Konflikte, Umweltkatastrophen und langwierige Krisen noch verschärft werden. Was ist also unsere Rolle in diesem Umfeld? Unser Projekt «Prävention und Reaktion auf geschlechtsspezifische Gewalt am Horn von Afrika» gibt eine Antwort: **Unsere Aufgabe besteht nicht darin, Aktivitäten vorzuschreiben oder Programme selbst umzusetzen.** Das Projekt basiert auf einer einfachen Prämisse: Lokale, von Frauen geführte Organisationen sind die wahren Expertinnen in ihren eigenen Gemeinschaften. Unsere Aufgabe ist es, sie

dabei zu unterstützen, geschlechtsspezifische Gewalt zu verhindern und darauf zu reagieren. Es ist wichtig, ein nachhaltiges Ökosystem zu schaffen, das auch lange nachdem die internationale Finanzierung versiegt ist, und ausländische NGOs weitergezogen sind, funktioniert.

Lokale, von Frauen geführte Organisationen sind die wahren Expertinnen in ihren eigenen Gemeinschaften.



Program Managerin, Riley Healey (unten rechts) beim Besuch einer von Frauen geführten Organisation mit Projektkoordinatoren aus Äthiopien und Kenya, sowie Mitarbeiter:innen von Plan International Kenya.

In der somalischen Region Äthiopiens, in Somaliland und im Nordosten Kenias arbeiten wir mit mehr als 30 von Frauen geführten Organisationen zusammen. **Diese Gruppen bewerten selbst ihre eigenen Kapazitäten und legen genau fest, wo sie Unterstützung benötigen.** Sie erhalten Zuschüsse zur Stärkung ihrer institutionellen Grundlagen in Bereichen wie Regierungsführung, Finanzmanagement und strategische Planung. Anschliessend erstellen sie gemeinsam mit unseren Mitarbeiter:innen Vorschläge für Massnahmen gegen geschlechtsspezifische Gewalt, bevor sie Zuschüsse für die Umsetzung erhalten. Dies steht in krassem Gegensatz zu traditionellen Ansätzen, bei denen internationale Organisationen Programme entwerfen und lokale Organisationen mit der Umsetzung vorab festgelegter Massnahmen beauftragt werden.

*«Lokalisierung» bedeutet, Ressourcen und Entscheidungsfindung näher an die Menschen heranzubringen, mit denen wir in den Projektgebieten arbeiten und gemeinsam mit lokalen Führungskräften, Jugendlichen und Basisorganisationen Fortschritte für Mädchen zu erzielen. Lokalisierung ist eine Verpflichtung zu Solidarität, Gerechtigkeit und langfristiger Wirkung.

Manchmal ist es etwas vom Wirkungsvollsten, im richtigen Moment einen Schritt zurückzutreten.

Lokal geführte Initiativen

Im Februar besuchte ich die Projektstandorte, um mir ein Bild von diesen Partnerschaften zu machen. Was ich vorfand, waren starke, entschlossene Frauengruppen – einige gross und etabliert, mit langjährigem Vertrauen in der Gemeinschaft, andere gerade erst am Anfang ihrer Reise – die alle auffallend ähnliche Geschichten erzählten. Andere Organisationen, so berichteten sie mir, ignorierten sie, wenn sie die strengen formalen Anforderungen nicht erfüllten. Sie zahlten Gelder aus, boten aber keine Unterstützung bei der effektiven Verwendung dieser Gelder und kamen mit vorgefassten Vorstellungen darüber, welche Aktivitäten durchgeführt werden sollten und was die Gemeinschaften brauchten.

Dieses Projekt war jedoch anders: Plan International arbeitete mit von Frauen geführten Organisationen zusammen und liess sie selbst bestimmen, wo sie Kapazitäten aufbauen wollten, was ihre Gemeinden wirklich brauchten und wie sie die lokalen GBV-Ökosysteme auf kulturell sinnvolle Weise stärken konnten. Wie mir eine Organisationsleiterin sagte: «Plan International hat uns auf eine Reise mitgenommen.»



Ein Forum für Männer, um sich über das Thema geschlechtsspezifische Gewalt auszutauschen und zu informieren, geführt von einem religiösen Führer in Kenya

Eine Reise, auf der sie ihre Kapazitäten selbst bewerteten, Lücken identifizierten, gemeinsam Vorschläge erarbeiteten und Unterstützung bei der Umsetzung, der Finanzberichterstattung und der Liquidation erhielten.

Die Ergebnisse waren lokal geführte Initiativen, die Aussenstehende nicht hätten konzipieren können:

- wirkungsvolle Sensibilisierungskampagnen mit Liedern und traditionellen Tänzen in lokalen Sprachen, die direkt an kulturelle Werte anknüpfen
- Mobilisierung von Gesundheitspersonal und religiösen Führern, um Überlebende von geschlechtsspezifischer Gewalt mit professionellen Unterstützungsangeboten zu verbinden
- Stärkung lokaler Reaktionssysteme durch authentische Partnerschaften mit Regierungsbeamten, die den Kontext verstehen

Am meisten hat mich bewegt, zu sehen, wie diese Organisationen mit ihren unterschiedlichen Stärken bereits zusammengearbeitet und sich gegenseitig berieten, wobei etabliertere Gruppen ihr Fachwissen mit neueren Organisationen teilten und so **einen von uns nicht erwarteten Dominoeffekt** erzielten.

Natürlich bringt dieser Ansatz auch Herausforderungen mit sich. Er erfordert **Geduld**. Der Aufbau von Kapazitäten braucht Zeit, und traditionelle Geldgeber wollen oft schnelle Ergebnisse sehen. Er erfordert **Demut**. Man muss die Kontrolle abgeben und den lokalen Organisationen vertrauen, dass sie Entscheidungen treffen, die wir vielleicht anders getroffen hätten. Und er erfordert die **Auseinandersetzung** mit schwierigen Fragen zu Macht, Ressourcen und der Bedeutung echter Partnerschaft, wenn die Finanzierung und das institutionelle Gewicht ungleich verteilt sind.

Dieses Modell ist nicht perfekt. Es gibt noch viel zu tun – mehr technische Unterstützung leisten, mehr abgelegene Gebiete erreichen, mehr Mittel für Prävention und Reaktion mobilisieren. Aber dieses Projekt steht für etwas Bedeutendes: **einen innovativen ersten Schritt hin zu lokal geführten, wirklich nachhaltigen Ansätzen** zur Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt.

Manchmal ist das Wirkungsvollste, was eine internationale Organisation tun kann, zuzuhören, zu unterstützen und im richtigen Moment einen Schritt zurückzutreten.

Ukraine



Sichere Räume für Kinder in Not

Der 8-jährige Damir leidet seit mehr als der Hälfte seiner Kindheit unter nächtlichen Angstzuständen. Meistens wacht er schreckhaft auf und kann die Wände seines Schlafzimmers nicht von den Explosionen und Bränden in seinen Alpträumen unterscheiden.

«Angst bei Kindern ist sehr komplex, aber für kleine Kinder wie Damir ist es wichtig, zu erkennen, dass sie dazu dient, sie zu schützen», sagt Viktoria, eine Krisenpsychologin, die in einem kinderfreundlichen Raum in Kropyvnytskyi, einer Stadt in der Zentralukraine, arbeitet. «Es ist schwierig, Angst und Unruhe zu erklären, deshalb habe ich Damir gebeten, seine Gefühle zu zeichnen.» Die wöchentlichen Kunsttherapie-Sitzungen im Zentrum, die letztes Jahr begannen, haben Damir geholfen, **seine Ängste zu überwinden und zu lernen, mit ihnen umzugehen**. Als sich sein Schlaf verbesserte, liess seine Angst nach, und bald begann er, sich seiner Mutter und den anderen Kindern im Zentrum zu öffnen.

«Ich bin wirklich gut in Karate und möchte anfangen, mit anderen Kindern an Wettkämpfen teilzunehmen», erzählt uns Damir, während er in einem bunten Bällebad versinkt. Hunderte von schutzbedürftigen Kindern und jungen ukrainischen Familien verlassen sich in dieser schwierigen Zeit auf den kinderfreundlichen Raum als Ort der Unterstützung und des Wohlbefindens, der von Plan International und unserem lokalen Partner Slavic Heart unterstützt wird. Im Inneren herrscht reges Treiben. «Wir bieten täglich ganztägige

Aktivitäten für verschiedene Altersgruppen an und führen auch Schulungen und Therapiesitzungen für Eltern durch», erklärt Hanna, die Projektkoordinatorin. «An einem Morgen stehen Softplay (z. B. das Spielen mit weichen Bällen) und Brettspiele auf dem Programm, am nächsten Tag Computerkurse, gefolgt von Tanzen und Malen. Wir versuchen, das Programm so vielfältig wie möglich zu gestalten.»

«Sie bauen ihre eigenen Dörfer, ohne Krieg und Terror»

Sasha bringt Mädchen und Jungen Computer- und Programmierkenntnisse bei, was sich als besonders hilfreich bei der Regulierung emotionaler Instabilität bei Kindern erwiesen hat. «Kommen Sie und sehen Sie sich an, was sie machen», flüstert er, um die Kinder nicht bei ihrem Weltbau-Spiel auf ihren Bildschirmen zu stören, die an einen Notstromgenerator angeschlossen sind. «Sie bauen ihre eigenen Dörfer, ohne Krieg und Terror.»

Die Pflegeeltern Yuri und Oksana (beide in ihren Fünzigern) waren vor vier Jahren gezwungen, ihr Haus am See in Donezk zu verlassen. Ihnen bietet das Zentrum etwas, was sie seit Beginn des Krieges vermissen:



Ein kinderfreundlicher Raum in Kropyvnytskyi, der von Plan International und unserem lokalen Partner Slavic Heart unterstützt wird, ist zu einem wichtigen Zufluchtsort für Hunderte von schutzbedürftigen Kindern und Familien geworden und bietet tägliche Aktivitäten, Computerkurse, Therapiesitzungen und emotionale Unterstützung.

Dringende humanitäre Hilfe

Vier Jahre nach Eskalation des Krieges hat Plan International 1,7 Millionen Menschen in der Ukraine, Polen, Rumänien und Moldawien erreicht und 87 Projekte mit 65 Partnerorganisationen durchgeführt. Die Hilfe muss auf langfristige Traumata, geschwächte Gemeinschaftsstrukturen und die sich überschneidenden Schwachstellen vieler Menschen ausgerichtet sein.

- **10,8 Millionen Menschen** benötigen humanitäre Hilfe, aber Kämpfe, Mittelkürzungen und administrative Hindernisse machen es zunehmend schwieriger, die betroffenen Menschen zu erreichen.
- Kinder sind besonders betroffen, da sie fast sieben Monate im Untergrund verbracht, Jahre des Lernens verpasst haben und unter chronischem Stress leiden. Investitionen in Bildung, **Kinderschutz sowie psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung (MHPSS)** sind für die Erholung von entscheidender Bedeutung.
- Vertriebene Bevölkerungsgruppen sind mit sich überschneidenden Risiken konfrontiert, von unsicheren Unterkünften bis hin zu Isolation und dem Verlust grundlegender Dienstleistungen. Von Frauen geführte Haushalte, Menschen mit Behinderungen und Menschen, die aus ihrer Heimat fliehen mussten, benötigen langfristige, **nachhaltige Unterstützung** statt kurzfristiger Hilfe.

eine Umgebung, in der ihre jüngsten Kinder spielen und aktiv sein können. Nachdem sie das Trauma der Kinder in Donezk miterlebt hatten, beschlossen Yuri und Oksana, zehn Kindern aus Pflegeeinrichtungen in der Region ein sicheres und stabiles Zuhause zu bieten. Als alle Hoffnung fast verloren war, konnten sie ihnen ein Gefühl von Familienleben vermitteln.

«Ich bin so dankbar für die Unterstützung, die uns dieser Raum jede Woche bietet.»

Oksana, Pflegemutter von zehn Kindern

Eines ihrer Kinder, das Lernschwierigkeiten hat, nimmt seit mehreren Monaten an Trainingskursen und psychosozialen Selbsthilfegruppen im kinderfreundlichen Raum teil. «Wir lieben es, ihn hier glücklich zu sehen», sagte Oksana. «Ich bin so dankbar für die Unterstützung, die uns dieser Raum jede Woche bietet.»

Während die jüngeren Kinder stundenlang mit Basteln und Handwerken beschäftigt sind, ist ein grosser Konferenzraum zu einem sicheren Zufluchtsort für Teenager geworden, von denen viele aus den besetzten Gebieten vertrieben wurden. Im Kreis sitzend diskutieren die Teenager, wie sich der Krieg auf sie ausgewirkt hat. Einer nach dem anderen schmieden sie Zukunftspläne für eine Ukraine ohne Krieg. **«Was wir hier bieten können, ist ein Ort der Geborgenheit, Sicherheit und Unterstützung»**, sagt Hanna, die den kinderfreundlichen Raum seit seiner Eröffnung mit Unterstützung von Plan International leitet. «Ich hoffe nur, dass wir mit weiterer Unterstützung noch viel mehr Kindern, die still leiden, Trost und Sinn geben können.»

Jetzt helfen

Spenden Sie jetzt für die Menschen in der Ukraine und in benachbarten Ländern:



www.plan.ch/nothilfe

Wenn der Kopf mitspielt

Plan-International-Schweiz-Botschafterin Lia Wälti steht als Profifussballerin und Kapitänin des Schweizer Nationalteams besonders im Fokus der Medien und der öffentlichen Aufmerksamkeit. Dass das mit hohen Erwartungen und kritischen Stimmen einhergeht, ist ihr nicht fremd. In diesem Gastbeitrag erzählt Lia, wie sie gelernt hat, mit dem enormen öffentlichen Druck und mit Rückschlägen umzugehen, wie sie ihre mentale Gesundheit schützt und warum es okay ist, auch Schwächen zu zeigen.

Wenn ich an mentale Gesundheit denke, kommt mir immer wieder ein Wort in den Sinn: **peaceful (friedlich)**. Für mich bedeutet mentale Gesundheit, dass mein Kopf klar ist. Dass ich frei denken kann, emotional ausgeglichen bin und Momente der Ruhe wirklich geniessen kann. Gleichzeitig bedeutet es auch, bereit zu sein, wenn es darauf ankommt und in diesen Momenten meine Leistung abzurufen.

Im Profisport, und besonders im Fussball, ist der Druck enorm. Es gibt Erwartungen, öffentliche Kritik und ständig Bewertungen von aussen. Deshalb ist mentale Gesundheit für mich die Basis von allem. Wenn mein Kopf nicht mitspielt, ist es fast unmöglich, mein volles Potenzial auszuschöpfen. Ich bin überzeugt: **Mentale Stärke ist mindestens genauso wichtig wie alles Physische**. Vielleicht sogar wichtiger. Du kannst noch so talentiert sein, aber wenn du mental nicht bereit bist, wird man das auf dem Platz sehen.

«Mentale Gesundheit ist für mich die Basis von allem. Erwartungen, öffentliche Kritik, ständig Bewertungen – im Profisport, und besonders im Fussball, ist der Druck enorm.»

Umgehen mit Rückschlägen

In meiner Karriere gab es viele schwierige Momente: Verletzungen, Niederlagen, Situationen, die weh tun und die man nicht einfach wegstecken kann. Was ich gelernt habe: Der erste Schritt ist immer, die Situation zu akzeptieren. Nicht wegschauen, nicht verdrängen, sondern sich damit auseinandersetzen. Ich habe mir oft bewusst Zeit genommen, um zu reflektieren,

was passiert ist und was ich daraus lernen kann. Danach versuche ich, meinen Fokus wieder auf das zu lenken, was ich kontrollieren kann: meine Einstellung, meine Arbeit im Training, meine täglichen Routinen.

Ich bin ein sehr kommunikativer Mensch. **Gespräche** mit meiner Familie, mit Mitspielerinnen oder Menschen, denen ich vertraue, **helfen mir enorm**. Schritt für Schritt findet man so zurück in den Alltag und vor allem zurück ins Vertrauen. Nach meiner ersten grossen

Lia Wälti

Profifussballerin und Botschafterin von Plan International Schweiz



«In schwierigen Momenten lenke ich meinen Fokus auf das, was ich kontrollieren kann: meine Einstellung, meine Arbeit im Training, meine täglichen Routinen.»

Verletzung habe ich gemerkt: Es geht nicht nur darum, wieder zurückzukehren, sondern daran zu wachsen. Ich habe ein neues Verständnis für meinen Körper entwickelt, mental unglaublich viel mitgenommen und bin stärker geworden, als ich es vorher war.

Bei sich bleiben

Ein grosser Schlüssel für mich ist, bei mir selbst zu bleiben. Das klingt einfach, ist es aber oft nicht. Gerade im Profisport gibt es viele Stimmen von aussen und Kritik gehört dazu. Wenn man sich zu sehr darauf fokussiert, verliert man sich selbst. Was mir hilft, ist, mich auf meine Routinen zu konzentrieren. Mir bewusst Zeit ausserhalb des Fussballs zu nehmen. Regelmässig zu reflektieren, aber über mich selbst, nicht über alles andere. Und auf die Menschen zu hören, die mir wirklich wichtig sind.

Etwas, das ich lernen musste, ist, Hilfe anzunehmen. **Es ist absolut okay, sich einzugestehen, dass man Unterstützung braucht.** Egal, ob durch Familie, Gespräche oder auch professionelle Hilfe. Für mich ist das kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Es ist ein Zeichen von Stärke. Manchmal hilft auch etwas ganz Einfaches. Rausgehen in die Natur, an einen Ort, wo es ruhig ist und wo du wieder bei dir selbst ankommen kannst. Und durchatmen.

«Etwas, das ich lernen musste, ist, Hilfe anzunehmen.»



Foto: Francesca di Fazio/Frau Müller Magazin

Eine Botschaft an Mädchen und junge Frauen

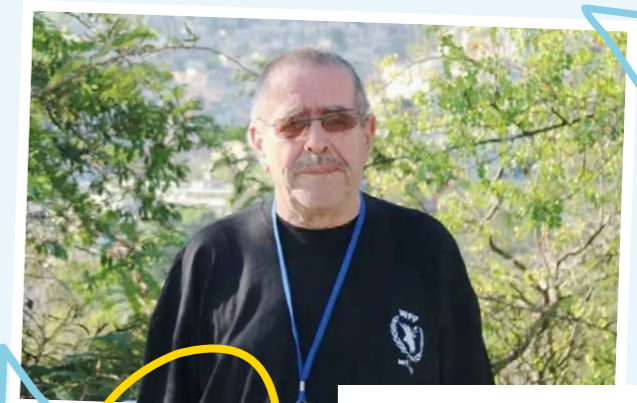
Wenn ich Mädchen und jungen Frauen etwas mitgeben darf, dann ist es das: Sei mutig, deinen eigenen Weg zu gehen. Vergleiche dich nicht mit anderen, denn jeder Weg ist anders. Es gibt so viele Erwartungen von aussen. Aber am wichtigsten ist, dass du das machst, was dir wirklich Freude bereitet. Dass du auf dich selbst hörst. Und dass du dich nicht verstellst, nur um dazuzugehören. Denn am Ende wirst du nur dann wirklich glücklich sein, wenn du dich selbst bist.

Und noch etwas: **Es ist okay, Schwäche zu zeigen. Es ist okay, Hilfe zu brauchen.** Das macht dich nicht weniger stark. Es macht dich stärker.

In liebevoller Erinnerung

Mit tiefer Trauer teilen wir mit, dass unser ehemaliges Team-Mitglied, Peter Vögtli, von uns gegangen ist.

Peter war langjähriger Freiwilliger bei Plan International Schweiz. Sechs Jahre lang brachte er sein umfangreiches Wissen und seine mehrjährige Erfahrung im humanitären und Entwicklungsbereich in unser Team ein. Während seiner 25-jährigen Karriere in Ruanda, Mauretanien, Tschad, Niger, Kosovo, Sudan, Sri Lanka, Liberia, Jordanien und Haiti setzte sich Peter dafür ein, das Leben anderer Menschen zu verbessern. Sein Engagement bei Plan International war unerschütterlich, wo seine Erfahrung von unschätzbarem Wert war, um für die Menschen, denen wir helfen, etwas zu bewegen.



Peter Vögtli
war 6 Jahre lang Programmes Adviser bei Plan International Schweiz.



Peters Engagement für andere und seine aufrichtige Fürsorge für die Menschen hinter jedem Projekt haben bleibende Spuren hinterlassen.

Peter ging 2024 im Alter von 81 Jahren bei Plan International in den Ruhestand. Sein Engagement für die Verbesserung der Lebensbedingungen anderer und seine aufrichtige Fürsorge für die Menschen hinter jedem Projekt haben bei Kolleg:innen und Partner:innen gleichermaßen bleibende Spuren hinterlassen.

Wir werden Peter mit Dankbarkeit für seinen Einsatz, seine Weisheit und die Herzlichkeit, die er in unser Team gebracht hat, in Erinnerung behalten.

Nachlass bewusst und fair planen



Ein Testament zu verfassen, gibt Ihnen die beruhigende Gewissheit, Ihre Angehörigen und Liebsten abgesichert zu wissen und Ihr Erbe in Ihrem Sinne weiterzugeben. Vielleicht haben Sie darüber hinaus den Wunsch, auch Ihre ideellen Werte zu bewahren.

So können Sie z. B. die gemeinnützige Arbeit von Plan International Schweiz über das eigene Leben hinaus unterstützen und nachhaltig dazu beitragen, die Lebenssituationen von Kindern, deren Familien und Gemeinden weltweit zu verbessern. Wir wissen dieses Engagement zu würdigen.

Das eigene Testament zu schreiben ist zum einen ein sehr persönlicher Moment und zum anderen von rechtlichen Anforderungen begleitet. Unsere Partnerorganisation «DeinAdieu» unterstützt Sie dabei, Ihren Nachlass rechtsgültig zu hinterlassen. So planen Sie bewusst, was mit Ihrem Vermächtnis geschieht.



Hier erfahren Sie mehr:

www.plan.ch/testament

«Dank des
Testament generators
bin ich mir nun sicher,
dass mein
Vermächtnis dort
ankommt, wo ich
es wünsche.»

Bei meiner Familie
und zu einem Teil bei
den Mädchen-
hilfsprojekten von Plan
International.»



Elena P.



The Girls' Rights Organisation