

## Medienmitteilung

---

### «Mein liebes Tagebuch!»: Wie Schreiben Kindern hilft

Zürich / Addis Abeba, 12. Juni 2025 – Kinder entdecken das Schreiben als Kraftquelle: Die Schweizer Stiftung *Menschen für Menschen* leitet sie zum Führen von Tagebüchern an.

«Ich war so schwach, dass ich mich auf einen Bordstein setzen musste», schreibt die zwölfjährige Tebka in ihr Tagebuch. «Mein Magen knurrte laut. Ich dachte: Was, wenn die anderen das hören? Werden sie mich auslachen?» So schreibt das Mädchen in den Slums der äthiopischen Stadt Debre Berhan über ihre Erlebnisse von Not und Hunger.

Tebka ist eines von 1800 Kindern in der Stadt, die durch das Kinderprojekt von *Menschen für Menschen* ([www.mfm.ch](http://www.mfm.ch)) unterstützt werden. Sie leben mit ihren meist alleinerziehenden Müttern in grosser Armut. Oft fehlt es an Nahrung, Kleidung, Schulmaterial. Darüber hinaus leidet Tebka unter einem besonderen Verlust: Ihr Vater gilt als vermisst. Er ist aus den Gefechten im Bürgerkrieg im nördlichen Bundesstaat Tigray nicht nach Hause zurückgekehrt. Im täglichen Kampf ums Überleben haben die Mütter kaum Kraft, sich um die Gefühlswelt ihrer Kinder zu kümmern. Deren Angst, Trauer und Überforderung bleiben im Alltag meist unbeachtet.

#### Tagebuch schreiben erleichtert

Die Mitarbeiterinnen von *Menschen für Menschen* besuchen die Kinder und ihre Mütter, hören zu – und bringen Notizhefte mit. Sie regen die Kinder an, selbst über Erlebtes zu schreiben. «Das Tagebuch kann Trost sein und Teil der Verarbeitung», sagt Martha Eshetu, Sozialarbeiterin im Kinderprojekt.

Die Kinder lernen, ihren Erfahrungen eine Stimme zu geben – in ihren eigenen Worten. «Ich schreibe, weil es sich anfühlt wie ein Gespräch mit einer Freundin», erzählt Tebka. «Es erleichtert mich.»

Wer schreibt, nimmt seine eigene Geschichte in die Hand. Gerade Kinder, die Schlimmes erlebt haben, profitieren: Sie können das Chaos sortieren, Gedanken ordnen, Gefühle benennen. Das Schreiben hilft, Distanz zum Erlebten zu schaffen und neue Perspektiven zu entwickeln. «Keiner, der nicht selbst schreibt, weiss, wie toll Schreiben ist», heisst es im «Tagebuch der Anne Frank». «Ich kann alles abschütteln, wenn ich schreibe; meine Sorgen verschwinden, mein Mut wird wiedergeboren», notierte die 14-jährige Autorin.

#### «Wir werden glücklich sein.»

Neben dem seelischen Beistand erhalten die Kinder von *Menschen für Menschen* praktische Unterstützung: Schuluniformen, Stifte, Nachhilfe. Die Stiftung verbessert die Wohnverhältnisse, fördert die Gesundheitsversorgung und stärkt gezielt die Mütter der Kinder durch Schulungen und Mikokredite. So gelang es auch Tebkas Mutter, eine kleine Wäscherei zu eröffnen – heute hat die Familie genug zu essen, Tebka und ihre ältere Schwester gehen zur Schule.

«Martha ist der wichtigste Mensch in meinem Leben nach meiner Mutter und Schwester», sagt Tebka. «Sie hat mir Bücher mitgebracht und erklärt, wie ich besser lernen kann.» Noch weiss Tebka nicht genau, wohin ihr Weg führt – aber sie hat Pläne. «Ich will Sängerin werden. Dann verdiene ich viel Geld und gebe es meiner Mutter. Wir werden glücklich sein.»

Vielleicht wird Tebka einmal einen anderen, weniger glamourösen Beruf ergreifen. Sicher ist: «Wir setzen das Projekt fort», sagt Sozialarbeiterin Martha Eshetu von *Menschen für Menschen*. Damit Kinder wie Tebka wieder träumen lernen.



Stiftung *Menschen für Menschen* Schweiz

Stockerstrasse 10 | CH-8002 Zürich  
Tel. +41 (0)43 499 10 60 | [info@mfm.ch](mailto:info@mfm.ch)  
[www.mfm.ch](http://www.mfm.ch)

PC: 90-700 000-4 | IBAN: CH97 0900 0000 9070 0000 4

[Menschen für Menschen](#) setzt sich gegen Armut und Hunger ein. Die Stiftung wurde von dem Schauspieler Karlheinz Böhm (1928 – 2014) gegründet. Im Geiste des Gründers schafft das Schweizer Hilfswerk Lebensperspektiven für die ärmsten Familien in Äthiopien. Ziel der Arbeit ist es, dass sie in ihrer Heimat menschenwürdig leben können. Schwerpunkte der einzelnen Projekte sind Frauenförderung, Berufsbildung, Mikrokredite, Kinderhilfe, Familienplanung und landwirtschaftliche Entwicklung. Die Komponenten werden nach den lokalen Bedürfnissen kombiniert und mit sorgfältig ausgewählten einheimischen Partnern umgesetzt.

**Spendenkonto:**

**Postkonto 90-700 000-4**

IBAN: CH97 0900 0000 9070 0000 4

Online spenden: [www.mfm.ch](http://www.mfm.ch)

**Medienkontakt:**

Für zusätzliche Informationen oder Interviews mit Experten wenden Sie sich bitte an:

Michael Kesselring | [m.kesselring@mfm.ch](mailto:m.kesselring@mfm.ch) | Tel.: +41 (0)43 499 10 60