



Plattform für die Beteiligung von Kindern

# GEMEINSAM FÜR WOHLBEFINDEN

Unser Studienbesuch in Berlin

16. bis 18. April 2026

## WIR HABEN UNS IN BERLIN GETROFFEN

16 von uns aus verschiedenen Mitgliedstaaten der EU, die bei der EU-Plattform für die Beteiligung von Kindern mitmachen, trafen sich in Berlin zu einem Studienbesuch mit dem Titel „**Together for Well-being**“ (Gemeinsam für Wohlbefinden). In der von SOS-Kinderdorf betriebenen Botschaft für Kinder haben wir zwei Tage lang untersucht, wie man Kindern helfen kann, sich sicher, unterstützt und gehört zu fühlen sowie um Hilfe zu bitten. Wir haben dort aber nicht nur nachgedacht, sondern unsere Ideen auch in Empfehlungen für Erwachsene und Entscheidungsträger umgesetzt.



## THEMA UNSERES STUDIENBESUCHS

Im Mittelpunkt unseres Studienbesuchs stand das **Wohlbefinden**: Was hilft Kindern, sich sicher, unterstützt, respektiert und gehört zu fühlen, und wie können Unterstützungssysteme für uns besser funktionieren? Wir nahmen an Aktivitäten teil, hörten Vorträge, untersuchten Beispiele aus verschiedenen Ländern, diskutierten über unsere eigenen Erfahrungen und setzten dann unsere Ideen in Empfehlungen für Erwachsene und Entscheidungsträger um.



Der Besuch gliederte sich in zwei Teile:

### Tag 1

Vertrauen aufbauen, Ideen austauschen und verstehen, wie sich Unterstützung für Kinder anfühlt

### Tag 2

Umsetzung unserer Ideen in Vorschläge, Botschaften und Empfehlungen für Politik und Praxis

## SO HABEN WIR ANGEFANGEN

Der erste Tag begann damit, dafür zu sorgen, dass sich alle wohl und willkommen fühlten und bereit waren, mitzumachen. In der Auftaktveranstaltung wurden die Kinder von **Ayata** und **Helene**, **Mitgliedern des Kinderforums der Plattform**, begrüßt, die mit bewegenden Worten erklärten, warum die Anliegen junger Menschen wichtig sind und warum psychische Gesundheit und Wohlbefinden ernst genommen werden sollten.

**Astrid Brandl**, **Geschäftsführerin von SOS-Kinderdorf Deutschland**, begrüßte alle Anwesenden und erklärte, dass die Beteiligung und das Wohlbefinden von Kindern für SOS-Kinderdorf sehr wichtig seien. Sie betonte, dass SOS-Kinderdorf durch die Botschaft für Kinder in Deutschland einen echten physischen Raum geschaffen hat, in dem Kinder und Jugendliche über die Themen sprechen können, die sie betreffen, und diese Anliegen voranbringen können.

**Marie-Cécile Rouillon**, **Koordinatorin für die Rechte des Kindes der Europäischen Kommission**, erläuterte, dass die psychische Gesundheit bereits ein wichtiger Aspekt bei der Arbeit der Kommission sei, unter anderem durch

Projekte im Zusammenhang mit der Gesundheitsversorgung, dem Schutz im Internet und den Rechten des Kindes. Sie sagte auch, dass der Studienbesuch wichtig sei, da er uns dabei helfe, zu erfahren, was in den verschiedenen Ländern geschieht, was besser gemacht werden kann und wie unsere Ideen durch Empfehlungen weitergeführt werden können.

**Zahid**, ein ehemaliges Mitglied von **SOS-Kinderdorf und des Jugendrats**, erklärte, dass die Botschaft für Kinder ein wichtiger Ort für junge Menschen sei, an dem sie sich zu Themen äußern können und gehört werden, die für sie von Bedeutung sind, und dass sie diese Anliegen sogar durch politische Petitionen voranbringen können, wie das später an diesem Tag vorgestellte Beispiel zeigt.



„Wir haben das Recht, gehört zu werden, und ich möchte, dass sich dies – die Meinungen von uns allen hier – in der Politik widerspiegelt und mehr Kindern geholfen wird.“ - David, Portugal

## WAS WIR ÜBER UNTERSTÜTZUNG GELERNT HABEN

Ein Höhepunkt des ersten Tages war die Veranstaltung „**What Makes Support Work?**“ (Was macht gute Unterstützung aus?) unter der Leitung von **Helene Wittek**, Gründerin und eine der Geschäftsführerinnen von **Dare2Care: Gemeinsam für mental & sozial starke Schulen**. Wir haben untersucht, wie Stress entsteht, wie man Gefühle verstehen kann und welche Arten von Selbsthilfe- und Bewältigungsstrategien helfen können. Wir haben auch darüber nachgedacht, was Schulen tun können, um das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler zu verbessern.

Helene hat uns das Bild eines „Stress-Eimers“ gezeigt, um zu erklären, wie sich Stress ansammeln kann und warum es wichtig ist, Unterstützung zu bekommen, bevor der Eimer überläuft. Anhand von Aktivitäten wie dem Stimmungsbarometer und Selbsthilfeübungen haben wir uns mit offen zum Ausdruck gebrachten Gefühlen, Stress und der Frage beschäftigt, was in verschiedenen Situationen helfen kann. Helene berichtete, dass mental und sozial starke Schulen emotionales Lernen, Kommunikation, Einfühlungsvermögen, Stressbewältigung und Unterstützung durch Gleichaltrige benötigen und dass Schulen sicherer werden können, wenn sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Lehrkräfte und Eltern gemeinsam daran mitwirken.

Unter der Leitung der Jugendexpertin **Adriyana Vasheva** gab es auch eine ruhige **Reflexionsphase**, in der wir schreiben, zeichnen, dichten oder Beiträge zu dem verfassen konnten, was uns bisher aufgefallen war. So konnten wir innehalten, unsere Gefühle wahrnehmen und darüber nachdenken, was wir für den Rest des Tages mitnehmen und was wir in dem von uns geschaffenen Raum lassen wollten.



## WAS WIR ÜBER DIE UNTERSTÜTZUNG DURCH GLEICHALTRIGE UND DIE ANLIEGEN JUNGER MENSCHEN GELERNT HABEN

Eine der beliebtesten Veranstaltungen war „Peer Support Spotlight“: **Wir zusammen – SOS-Mental Health Peers**, ein Präventionsprogramm für die Schulsozialarbeit, unter der Leitung von **Lucas Meinecke**. Wir haben untersucht, wie junge Menschen sich gegenseitig unterstützen können, aber auch gelernt, welche Grenzen die Unterstützung durch Gleichaltrige hat. Die Botschaft war klar: Erwachsene sind dafür verantwortlich, Kindern zu helfen, dies ist nicht die Aufgabe der Kinder. Gleichaltrige sind keine Therapeuten, aber sie können zuhören, sich kümmern und helfen, Kontakte zu vertrauenswürdigen Erwachsenen oder professioneller Unterstützung herzustellen. Im Rahmen von Aktivitäten und Diskussionen haben wir uns mit Stress und Bewältigungsstrategien beschäftigt und darüber nachgedacht, was eine Schule zu einem sicheren und unterstützenden Ort macht.

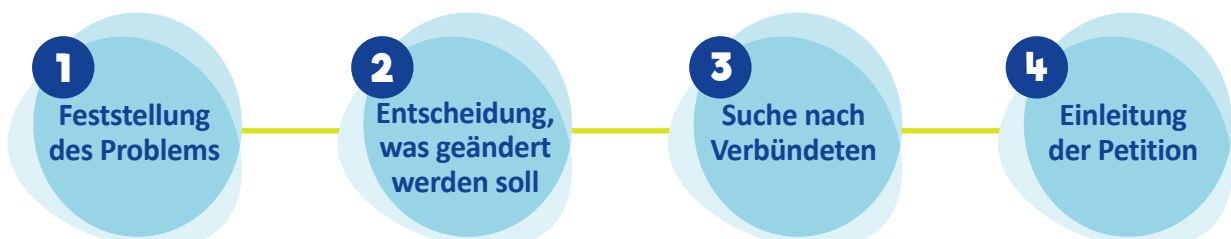


Später am ersten Tag nahmen wir an einer von **Zahid** und **Eliot** vom Kinder- und Jugendrat von SOS-Kinderdorf Deutschland geleiteten Veranstaltung teil.

Sie zeigten uns, wie junge Menschen in Deutschland ihre Sorgen um die psychische Gesundheit und den Zugang zu Therapien in eine politische Petition umgesetzt haben.



Dabei haben wir die wichtigsten Schritte kennengelernt:



Wir haben auch untersucht, wie junge Menschen helfen können, indem sie auf das Thema aufmerksam machen, soziale Medien nutzen, Unterschriften sammeln und sich an Personen und Organisationen wenden, die einem Thema Gehör verschaffen können. Diese Veranstaltung half uns zu verstehen, wie junge Menschen ihre Anliegen in die Tat umsetzen können.

## WIR HABEN UNSERE IDEEN IN FORM EINER "UNTERSTÜTZUNGSWAND" UMGESETZT

Am Ende des ersten Tages haben wir gemeinsam an einer **Unterstützungswand** gearbeitet. Dies half uns, die Ideen von **Prävention** und **Schutz/Unterstützung** in Kategorien einzuteilen und das im Verlauf des Tages Gehörte zu ordnen. Wir haben die Wand genutzt, um zu zeigen, was bereits hilft und was noch fehlt.

### Für den Bereich „hilft bereits“ haben wir festgestellt:

- Freundschaften, Unterstützung durch Gleichaltrige und vertrauenswürdige Erwachsene
- Unterstützung der Familie und ein gesundes häusliches Umfeld
- Hobbys, Aktivitäten im Freien und sichere Räume
- Therapie, Krisen-Hotlines und Orte, an denen man ohne Vorurteile reden kann

### Für den Bereich „fehlt noch“ haben wir festgestellt:

- Mehr emotionale Bildung, Einfühlungsvermögen und Selbstvertrauen
- Weniger Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit
- Leichter zugängliche und professionellere Unterstützung
- Bessere Kommunikation, sichere Räume und Unterstützung, der man sich leicht anvertrauen kann

Wir haben diese Ideen auch mit den Menschen und Systemen verknüpft, die handeln sollten, wie Schulen, Familien, Gesundheits- und Sozialdienste, Regierungen, Jugendorganisationen, Online-Plattformen und Kinder selbst.



## WIR HABEN VON ANDEREN LÄNDERN GELERNT

Der zweite Tag begann mit einer Veranstaltung mit dem Titel „**How Countries Support Children’s Mental Health – What Works for Us?**“ (Wie Länder die psychische Gesundheit von Kindern unterstützen – Was funktioniert bei uns?). Wir sahen uns verschiedene Länderstationen an und erkundeten Beispiele dafür, wie die Unterstützung in der Praxis organisiert werden kann. An jeder Station hörten wir zu, stellten Fragen und vermerkten, was sich als hilfreich erwiesen hat, was zu fehlen schien und welche Ideen wir vielleicht weiterverfolgen wollten.

Jede Länderstation brachte eine andere Perspektive ein:



**Zypern – Maria Peyiotti**, Vorsitzende eines parlamentarischen Ausschusses, berichtete über „Young Voices Shaping the Future“ (Junge Stimmen, die die Zukunft gestalten). Wir haben erfahren, wie Kinder und junge Menschen die Politik mitgestalten, mit nationalen Behörden in Kontakt treten und sich durch starke Gruppen, Helplines und andere Hilfsangebote Gehör verschaffen können.



Polen – Łucja Dorota und Zuzanna, zwei Gymnasialschülerinnen, stellten „3Lab: Innovation Workplace Lab for All“ (Innovationslabor am Arbeitsplatz für alle) vor. Sie zeigten uns einen Gemeinschaftsraum, in dem Schülerinnen und Schüler Projekte zu Themen entwickeln, die ihnen am Herzen liegen, darunter digitale Desinformation, Sicherheit im Internet sowie gegenseitige Unterstützung bei Schulstress, Prüfungen und Präsentationen.



Spanien – Olalla García Pineda, Beraterin für psychische Gesundheit, stellte „Child & Youth Well-being and Mental Health First“ (Das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern und jungen Menschen an erster Stelle) vor. Wir haben gelernt, dass es wichtig ist, frühzeitige Unterstützung zu erhalten, dass Erwachsene zusammenarbeiten und Kinder eine Vertrauensperson haben, die ihnen die Hilfe vermittelt, die sie benötigen.



Rumänien – Valeria Ungur, Schulberaterin und klinische Psychotherapeutin, stellte „Policies and Resources for Safe and Supportive Schools“ (Maßnahmen und Ressourcen für sichere und unterstützende Schulen) vor. Sie zeigte uns, wie Schulen durch emotionales Lernen, Selbstwahrnehmung, frühzeitige Unterstützung und die Zusammenarbeit zwischen Erwachsenen helfen können.



All diese Stationen haben uns klargemacht, dass Unterstützung in den verschiedenen Ländern auf unterschiedliche Weise organisiert werden kann, wir aber alle ähnlichen Herausforderungen und Fragen gegenüberstehen:



Wie können Schulen sicherer gemacht werden?



Wie können Hindernisse bei der Unterstützung abgebaut werden?



Wie können die Anliegen von Kindern einbezogen werden?



Wie können Systeme aufgebaut werden, bei denen die Bedürfnisse von Kindern besser berücksichtigt werden?

## DAS WAR FÜR UNS AM WICHTIGSTEN

Anhand der Unterstützungswand und der Hinweise der Länderstationen haben wir gemeinsam die Themen ausgewählt, die uns für die Umsetzung in Empfehlungen an Erwachsene und Entscheidungsträger am wichtigsten erschienen. Schließlich haben sich vier Hauptthemen herauskristallisiert:



Zugang zu Therapien



Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen



Emotionale Intelligenz



Familiäre Unterstützung



„Es ist leicht, das, was Kinder sagen, abzutun, weil man denkt, ‚das sind eben Kinder, das verwächst sich‘. Aber manchmal muss man ihnen tatsächlich zuhören und sie ernst nehmen und darauf vertrauen, dass sie wissen, was sie brauchen.“ - Eliot, Deutschland

## UNSERE EMPFEHLUNGEN

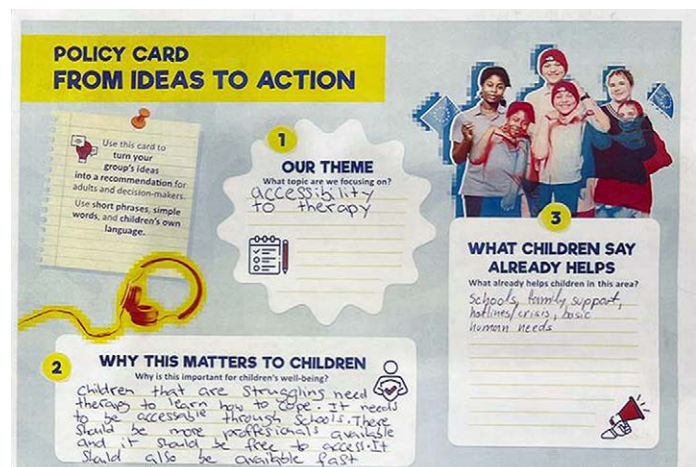
In den Politik-Laboren haben wir unsere Ideen in konkrete Empfehlungen umgesetzt, die wir Erwachsenen und Entscheidungsträgern nahebringen möchten. Wir haben in Gruppen zu den Schwerpunktthemen gearbeitet und Politik-Karten erstellt.

Für jedes Thema wurden vier nachdrückliche Empfehlungen formuliert.



### 1. Zugang zu Therapien

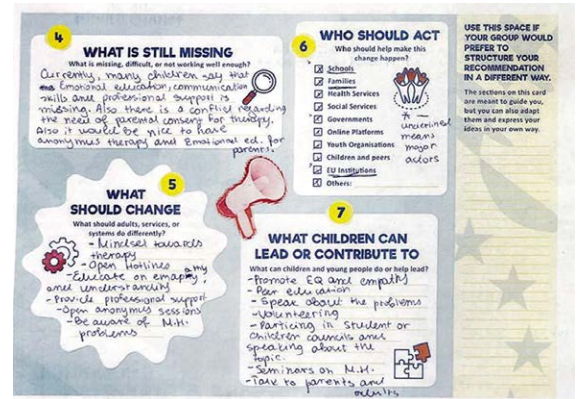
- Therapien sollten leichter zugänglich, schneller verfügbar, über Schulen angeboten und nach Möglichkeit kostenlos sein.
- **Wir haben hervorgehoben**, dass es an Fachkräften, emotionaler Bildung und Unterstützung durch die Eltern mangelt, wenn Kinder Hilfe benötigen.
- **Wir haben gefordert**, dass mehr Investitionen, eine engere Zusammenarbeit zwischen den Hilfsdiensten und bessere Informationen über die verfügbaren Hilfsangebote bereitgestellt werden.
- **Kinder können dazu beitragen**, indem sie ihre Stimme erheben, auf das Thema aufmerksam machen und Petitionen organisieren.





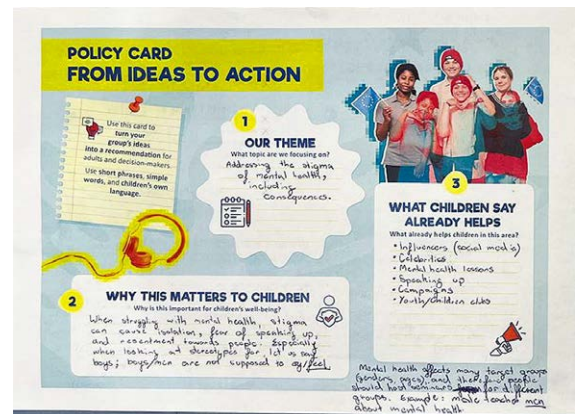
## 2. Emotionale Intelligenz

- Emotionale Intelligenz hilft beim Umgang mit Stress und Gefühlen sowie bei Einfühlungsvermögen und Kommunikation.
- **Wir haben hervorgehoben**, dass Hotlines, ein gesundes häusliches Umfeld, Therapie und sichere Räume wichtig sind.
- **Wir haben gefordert**, dass mehr Wert auf emotionale Bildung und bessere Kommunikationsfähigkeiten gelegt und eine bessere professionelle Unterstützung angeboten wird. Wir haben außerdem empfohlen, mehr Einfühlungsvermögen und Verständnis zu zeigen, offene Hotlines einzurichten, anonyme Hilfsangebote bereitzustellen und das Bewusstsein für psychische Probleme zu schärfen.
- **Kinder können dazu beitragen**, indem sie Einfühlungsvermögen fördern, ihre Meinung äußern und sich in Jugendgruppen und -gremien engagieren.



## 3. Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

- Stigmatisierung kann Angst, Schweigen und Vorurteile hervorrufen, vor allem, wenn Stereotypen Einfluss darauf haben, wie sich Kinder verhalten sollen.
- **Wir haben hervorgehoben**, dass Unterricht im Bereich der psychischen Gesundheit, Kampagnen, Jugendclubs, Prominente, die sich offen äußern, und Menschen, die ihre Meinung sagen, bereits helfen.
- **Wir haben gefordert**, für mehr Akzeptanz bei Erwachsenen, Lehrerausbildung und Programme für Erwachsene zu sorgen. Wir empfehlen auch eine bessere Ausdrucksweise, mehr Bewusstsein bei Marken und öffentlichen Persönlichkeiten und eine vorsichtiger Nutzung der sozialen Medien.
- **Kinder können dazu beitragen**, indem sie an von Jugendlichen geleiteten Initiativen und Seminaren, die auf die Perspektive von Kindern eingehen, teilnehmen.



## 4. Familiäre Unterstützung

- Die Unterstützung durch die Familie ist wichtig, weil die Eltern Vorbilder sind und ihr Verhalten die Kinder beeinflusst.
- **Wir haben hervorgehoben**, dass es bereits einige Unterstützungsmaßnahmen gibt, wie Schulmahlzeiten, SOS-Kampagnen und sichere Räume.
- **Wir haben gefordert**, dass mehr Einfühlungsvermögen gezeigt und mehr direkte Unterstützung für Familien bereitgestellt wird sowie einfachere Möglichkeiten geschaffen werden, um Hilfe zu bitten. Wir empfehlen auch eine intensivere Unterstützung für Eltern, weniger Leistungsdruck für Schülerinnen und Schüler (um mehr Zeit für die Familie zu haben) und eine SOS-Hotline für Familien.
- **Kinder können dazu beitragen**, indem sie respektvoller, einfühlsamer und sorgsamer miteinander umgehen.



## DIE WICHTIGEN ERKENNTNISSE AUS UNSEREM TREFFEN

Am Ende des zweiten Tages tauschten wir unsere **Politik-Karten** im Rahmen der „**Collective Messages from Berlin**“ (Gemeinsame Botschaften aus Berlin) aus, hörten uns die Ideen der anderen an und gaben Feedback, um sie noch besser zu machen. Dieser letzte Schritt hat uns dabei geholfen, zu erkennen, dass viele der Themen, an denen wir gearbeitet hatten, eng miteinander verknüpft sind.

Der Zugang zu Therapien, emotionale Intelligenz, Stigmatisierung und familiäre Unterstützung sind keine voneinander getrennten Themen, sie beeinflussen sich gegenseitig und erfordern gemeinsame Lösungen.

Wir haben ebenfalls deutlich gemacht, dass wir nicht wollen, dass nur Erwachsene unsere Angelegenheiten in Ordnung bringen. Wir sehen uns selbst auch als Teil der Lösung, indem wir das Bewusstsein schärfen, uns gegenseitig unterstützen, unsere Meinung sagen und zur Gestaltung besserer Systeme beitragen.



**Vertrauenswürdige Erwachsene und Beziehungen sind wichtig.**



**Unterstützung sollte leichter zu finden sein und es sollte leicht sein, sich ihr anzuvertrauen.**



**Schulen spielen eine wichtige Rolle, können aber nicht alles alleine machen.**



**Kinder sollten einbezogen werden, es sollte nicht nur über sie gesprochen werden.**



**Unterstützungssysteme funktionieren am besten, wenn verschiedene Personen und Dienste zusammenarbeiten.**



## SO GEHT ES JETZT WEITER

Die Empfehlungen, die wir in Berlin erarbeitet haben, werden als Grundlage für die weitere Arbeit dienen, darunter die Arbeit im Zusammenhang mit:

- dem Netz für die Rechte des Kindes
- Expertengruppen für psychische Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen
- der EU-Kinderrechtsstrategie

Auch wenn der Studienbesuch beendet ist, **werden wir unsere Ideen weiter voranbringen.**





**Ich habe zudem eine Botschaft an alle Politikerinnen und Politiker und die ganze Welt ... Bitte investieren Sie mehr in die Jugend und sorgen Sie dafür, dass es uns gut geht und angemessene Mittel für uns bereitgestellt werden. Und an alle Kinder und Jugendlichen: Bitte gebt niemals auf, eure Stimmen werden gehört, bleibt immer neugierig, genießt euer Leben und hört auf, euch miteinander zu vergleichen. Ihr seid toll!**

-Ayata, Deutschland





**#EUChildParticipation**