



EU-plattformen för barns delaktighet

# TILLSAMMANS FÖR VÄLBEFINNANDE

Studiebesök i Berlin

16–18 april 2026

## VI TRÄFFADES I BERLIN

Vi var 16 personer från olika EU-länder – alla en del av EU-plattformen för barns delaktighet – som träffades i Berlin för ett studiebesök under parollen ”**Tillsammans för välbefinnande**” (Together for Well-being). På Barnens ambassad, som drivs av SOS Barnbyar, tillbringade vi två dagar med att försöka ta reda på vad som får barn att känna sig trygga, stöttade och hörda och att känna att de kan be om hjälp. Vi var inte bara där för att diskutera det ämnet – vi skulle också omvandla våra idéer till rekommendationer för vuxna och beslutsfattare.



## VAD HANDLADE STUDIEBESÖKET OM?

Studiebesöket handlade om **välbefinnande**: vad som får barn att känna sig trygga, stöttade, respekterade och hörda och hur stödsystemen kan fungera bättre för oss. Vi deltog i aktiviteter, lyssnade på talare, undersökte exempel från olika länder, reflekterade över våra egna erfarenheter och omvandlade sedan våra idéer till rekommendationer för vuxna och beslutsfattare.



### Besöket bestod av två delar:

Dag 1	Dag 2
Bygga upp förtroende, dela idéer och förstå hur det känns för barn att få stöd	Omvandla våra idéer till förslag, budskap och rekommendationer om politiska och praktiska åtgärder

## HUR BÖRjade Vi?

Dag 1 gick ut på att få oss alla att känna oss bekväma, välkomna och redo att delta. Under första passet välkomnades vi av **Ayata** och **Helene**, som är **medlemmar av plattformens barnpanel**. De delade med sig av fina berättelser om varför ungdomars röster är viktiga och varför psykisk hälsa och välbefinnande ska tas på allvar.

**Astrid Brandl, vd för SOS Barnbyar i Tyskland**, välkomnade oss alla och förklarade att barns deltagande och välbefinnande är mycket viktiga för SOS. Hon betonade att SOS genom Barnens ambassad i Tyskland har skapat en verklig fysisk plats där barn och ungdomar kan prata om de frågor som påverkar dem och ta dessa frågor vidare.

**Marie-Cécile Rouillon, EU-kommissionens samordnare för barnets rättigheter**, förklarade att psykisk hälsa redan är en viktig del av kommissionens arbete, bland annat genom projekt kopplade till hälso- och sjukvård, skydd på nätet och barns rättigheter. Hon berättade också att studiebesöket var viktigt eftersom det gav oss

chansen att lära oss hur situationen ser ut i olika länder, vad som kan göras bättre och hur våra idéer kan föras vidare genom rekommendationer.

**Zahid**, en tidigare medlem av **SOS Barnbyars barn- och ungdomsråd**, förklarade att Barnens ambassad är en viktig plats där ungdomar kan prata om vad är viktigt för dem och till och med gå vidare med dessa frågor genom politiska namninsamlingar, precis som i det exempel som skulle tas upp senare den dagen.



”Vi har rätt att göra våra röster hörda, och jag skulle vilja att detta – åsikterna från alla vi som är här – syns i politiken så att fler barn får hjälp.” - David, Portugal

## VAD LÄRDE VI OSS OM STÖD?

En av höjdpunkterna dag 1 var seminariet **”What Makes Support Work?”** (Hur får man stödet att fungera?), som leddes av **Helene Wittek**, grundare och en av vd:arna för [Dare2Care: samarbete för psykiskt och socialt starka skolor](#). Vi undersökte hur stress uppstår, hur vi kan förstå känslor samt vad vi själva kan göra för att må bra och vilka strategier som kan hjälpa. Vi diskuterade också vad skolan kan göra för att bidra till elevernas välbefinnande.

Helene visade oss en bild av en ”stresshink” för att förklara hur stress kan byggas upp och varför det är viktigt att få stöd innan hinken svämmar över. Genom aktiviteter som humörmätare och egenvårdsövningar reflekterade vi över öppna känslor, stress och vad som kan hjälpa i olika situationer. Helene berättade att psykiskt och socialt starka skolor behöver emotionellt lärande, kommunikation, empati, stresshantering och kamratstöd och att skolan blir en tryggare plats när elever, lärare och föräldrar arbetar tillsammans.

Vi hade också en tyst **stund för att reflektera**, under ledning av ungdomsexperten **Adriyana Vasheva**, där vi fick skriva, rita, skriva dikter eller skapa budskap om vad vi dittills hade tyckt varit mest intressant. Det gjorde att vi kunde ta en paus, fundera på hur vi kände oss och komma på vad vi ville ta med oss in i resten av dagen och vad vi ville lämna kvar i det utrymme vi skapat.



## VAD LÄRDE VI OSS OM KAMRATSTÖD OCH UNGDOMARS RÖSTER?

Ett favoritpass var ”Peer Support Spotlight: SOS Mental Health Peers Program” (Fokus på kamratstöd: SOS kamratprogram för psykisk hälsa), under ledning av **Lucas Meinecke**. Vi undersökte hur ungdomar kan stötta varandra, men även var gränserna går för kamratstöd. Budskapet framgick tydligt: Det är de vuxna som är ansvariga för att hjälpa barnen – inte barnen själva. Kamraterna är inte psykologer, men de kan lyssna, visa omtanke och hjälpa till att ta kontakt med en vuxen som de litar på eller söka professionellt stöd. Genom aktiviteter och diskussioner reflekterade vi över stress, strategier för att hantera den och vad som får en skola att kännas trygg och stöttande.



Senare dag 1 deltog vi i ett seminarium som leddes av **Zahid** och **Eliot** från barn- och ungdomsrådet i SOS Barnbyar i Tyskland.

De visade oss hur ungdomar i Tyskland startat en politisk namninsamling om psykisk ohälsa och tillgången till terapi.



Vi lärde oss vilka de viktigaste stegen är:

1

Identifiera problemet

2

Besluta om vad som bör förändras

3

Hitta allierade

4

Starta namninsamlingen

Vi undersökte även hur ungdomar kan hjälpa till genom att öka medvetenheten, använda sociala medier, samla in underskrifter och nå ut till människor och organisationer som kan uppmärksamma problemet. Detta seminarium hjälpte oss att förstå hur ungdomar kan omvandla oro till handling.

## HUR FÖRVANDLADE VI IDÉER TILL EN STÖDVÄGG?

I slutet av dag 1 arbetade vi tillsammans för att skapa en gemensam **stödvägg**. Detta hjälpte oss att dela in idéerna om **förebyggande** och **skydd/stöd** i kategorier och organisera all information vi hade hört under dagen. Vi använde väggen för att visa både vilken hjälp som redan finns och vad som fortfarande saknas.

Den hjälp som redan finns:	Den hjälp som fortfarande saknas:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vänner, kamratstöd och vuxna som barnen litar på</li> <li>• Familjestöd och en hälsosam hemmiljö</li> <li>• Fritidsintressen, utomhusaktiviteter och trygga platser</li> <li>• Terapi, krisjourer och platser där man kan prata med någon utan att känna sig dömd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mer emotionell utbildning, empati och självförtroende</li> <li>• Mindre stigmatisering kring psykisk ohälsa</li> <li>• Mer tillgängligt och professionellt stöd</li> <li>• Bättre kommunikation, trygga platser och stöd som det är lättare att lita på</li> </ul>

Vi kopplade även dessa idéer till de människor och system som bör agera, t.ex. skolan, familjen, hälso- och sjukvård och socialtjänst, myndigheter, ungdomsorganisationer, onlineplattformar och barnen själva.

## VAD LÄRDE VI OSS AV ANDRA LÄNDER?



Dag 2 inleddes med seminariet **”How Countries Support Children’s Mental Health – What Works for Us?”** (Hur länder stöder barns psykiska hälsa – vad fungerar för oss?). Vi gick runt till olika landsstationer och fick ta del av exempel på hur stöd kan organiseras i praktiken. Vid varje station fick vi lyssna, ställa frågor och skriva ner vad som kändes användbart, vad som verkade saknas och vilka idéer vi skulle vilja arbeta vidare med.

Varje landsstation gav ett nytt perspektiv:



**Cypern – Maria Peyioti**, ledare för ett parlamentsutskott, berättade om **”Young Voices Shaping the Future”** (Unga röster som formar framtiden). Vi fick lära oss hur barn och ungdomar kan påverka politiken, träffa nationella myndigheter och göra sina röster hörda genom starka grupper, hjälptelefoner och andra stödstrukturer.



**Polen – de två högstadieläverna** Łucja Dorota och Zuzanna presenterade ”3Lab: Innovation Workplace Lab for All” (3Lab: innovationsarbetslabb för alla). De visade oss en gemensam lokal där elever kan skapa projekt om ämnen som är viktiga för dem, inklusive digital desinformation, säkerhet på nätet och kamratstöd för skolstress, prov och redovisningar.



**Spanien – kuratorn Olalla García Pineda** presenterade ”Child & Youth Well-being and Mental Health First” (Prioritera barns och ungdomars välbefinnande och psykiska hälsa). Vi fick lära oss hur viktigt det är att få stöd tidigt, att de vuxna arbetar tillsammans och att barnen har en person de litar på som kan se till att de får den hjälp de behöver.



**Rumänien – Valeria Ungur**, skolkurator och psykoterapeut, presenterade ”Policies and Resources for Safe and Supportive Schools” (Politik och resurser för trygga och stöttande skolor). Hon visade hur skolan kan hjälpa genom emotionellt lärande, självkännedom, tidigt stöd och vuxensamarbete.



© European Union



© European Union



© European Union

Tillsammans hjälpte dessa stationer oss att se att stödet kan organiseras på olika sätt i olika länder, men att vi delar liknande utmaningar och frågor:



**Hur kan vi göra skolan till en tryggare plats?**



**Hur minskar vi hindren för stöd?**



**Hur kan barnen få komma till tals?**



**Hur skapar vi system som bättre svarar mot barnens behov?**

## VAD VAR VIKTIGAST FÖR OSS?

Med hjälp av stödväggen och anteckningarna från landsstationerna arbetade vi tillsammans för att välja vilka teman som vi helst ville omvandla till rekommendationer för vuxna och beslutsfattare.

Till slut kom vi fram till fyra huvudteman:



Tillgång till terapi



Stigmatisering kring psykisk ohälsa



Emotionell intelligens



Familjestöd



”Det är lätt att strunta i vad barn säger eftersom 'de är bara barn och de kommer att växa ifrån det'. Men ibland måste man faktiskt lyssna och ta dem på allvar och lita på att de vet vad de behöver.” - Eliot, Tyskland

## VAD REKOMMENDERADE VI?

I politikklubbet omvandlade vi våra idéer till rekommendationer som vi vill att de vuxna och beslutsfattarna ska ta till sig. Vi arbetade i grupper kring prioriterade teman och skapade politikkort.

För varje tema tog vi fram fyra starka rekommendationer.



### 1. Tillgång till terapi

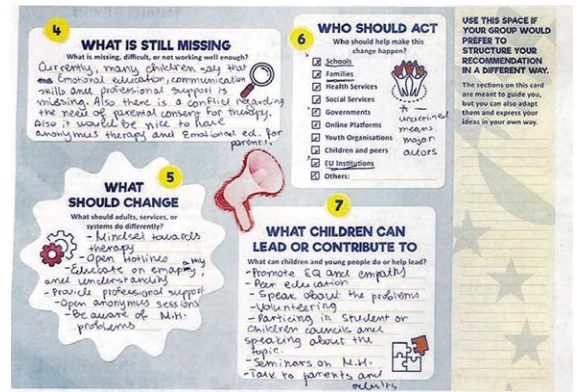
- Det borde gå lättare och snabbare att få tillgång till terapi. Den borde finnas tillgänglig via skolan och borde i möjligaste mån vara gratis.
- **Vi betonade** bristen på yrkesverksamma, emotionell utbildning och stöd från föräldrarna när ett barn behöver hjälp.
- **Vi efterlyste** ökade investeringar, mer samarbete mellan olika tjänster och bättre information om det stöd som finns.
- **Barnen kan hjälpa till** genom att göra sina röster hörda, öka medvetenheten och ordna namninsamlingar.





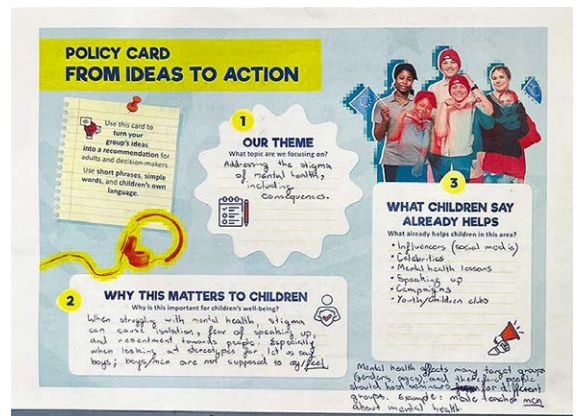
## 2. Emotionell intelligens

- Emotionell intelligens hjälper till med stress, känslor, empati och kommunikation.
- **Vi betonade** vikten av jourtelefoner, en hälsosam hemmiljö, terapi och trygga platser.
- **Vi efterlyste** mer emotionell utbildning, starkare kommunikationsfärdigheter och bättre professionellt stöd. Vi rekommenderade även mer empati och förståelse, öppna jourtelefoner, anonymt stöd och ökad medvetenhet om psykiska hälsoproblem.
- **Barnen kan hjälpa till** att främja empati, göra sina röster hörda och delta i ungdomsgrupper och ungdomsråd.



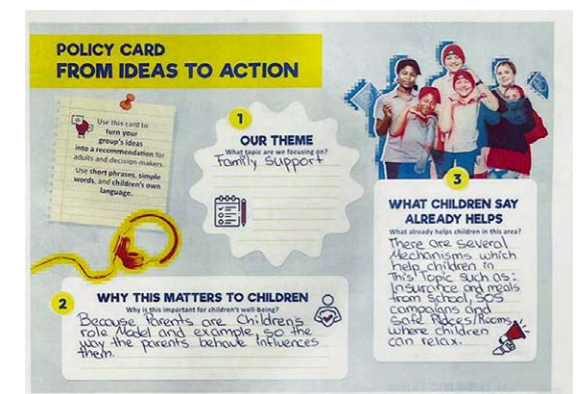
## 3. Stigmatisering kring psykisk ohälsa

- Stigmatisering kan göra barn rädda och tysta och få dem att känna sig dömda av andra, särskilt på grund av stereotyper som påverkar hur barn förväntas bete sig.
- **Vi betonade** att lektioner, kampanjer och ungdomsklubbar som berör psykisk hälsa redan hjälper till. Det gör även kändisar och andra som talar öppet om denna fråga.
- **Vi efterlyste** mer acceptans bland vuxna, lärarutbildning och program för vuxna. Vi rekommenderade även ett bättre språkbruk, ökad medvetenhet från varumärken och offentliga personer och en försiktigare användning av sociala medier.
- **Barnen kan hjälpa till** genom ungdomsledda initiativ och seminarier ur barnens perspektiv.



## 4. Familjestöd

- Familjestöd är viktigt eftersom föräldrarna är barnens förebilder och deras beteende påverkar barnen.
- **Vi betonade** att det redan finns en del stöd, t.ex. skolmåltider, SOS-kampanjer och trygga platser.
- **Vi efterlyste** mer empati, mer direkt stöd till familjer och enklare sätt att be om hjälp. Vi rekommenderade även starkare stöd till föräldrarna, mindre akademisk press på eleverna (så att de kan vara mer med sina familjer) och en SOS-jourtelefon för familjer.
- **Barnen kan hjälpa till** genom att visa mer respekt och vara mer empatiska och snällare mot varandra.



## VILKA BUDSKAP TOG VI MED OSS?

I slutet av dag 2 delade vi med oss av våra **politikkort** i **Gemensamma budskap från Berlin**, lyssnade på varandras idéer och gav feedback för att göra dem ännu bättre. Det här sista steget hjälpte oss att inse att många av de teman som vi hade arbetat med hängde nära ihop med varandra.

Tillgång till terapi, emotionell intelligens, stigmatisering och familjestöd är inte separata frågor, utan de påverkar varandra och kräver gemensamma lösningar.

Vi gjorde också klart att vi inte bara vill att de vuxna ska lösa problemen åt oss. Vi ser oss själva som en del av lösningen – genom att öka medvetenheten, stötta varandra, göra våra röster hörda och hjälpa till att skapa bättre system.



Det är viktigt med relationer och vuxna man kan lita på



Det bör vara lättare att hitta och lita på stöd



Skolan har en viktig roll, men kan inte göra allt på egen hand



Man bör prata med barnen, inte om dem



Stödsystemen fungerar bäst när olika personer och tjänster arbetar tillsammans



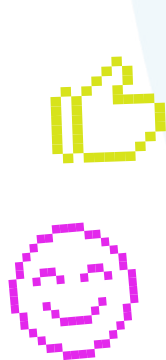
## VAD HÄNDER NU?

De rekommendationer som vi tog fram i Berlin kommer att bidra till uppföljningsarbetet med

- nätverket för barns rättigheter
- expertgrupperna för psykisk hälsa och välbefinnande i skolan
- EU:s strategi för barnets rättigheter.

Studiebesöket är visserligen slut, **men våra idéer kommer att fortsätta att växa framöver.**





**Jag har även ett budskap till alla politiker och hela världen ... Snälla, investera mer i ungdomar och se till att vi mår bra och har tillräckliga resurser. Och till alla barn och tonåringar: Ge aldrig upp - era röster hörs. Fortsätt att vara nyfikna, njut av livet och sluta att jämföra er med andra. Ni duger bra som ni är!**

-Ayata, Tyskland





**#EUChildParticipation**