Ausgabe 02-2026

PLANPOST

Das Patenschaftsmagazin

Wie Maya-Familien lernen, dem Hochwasser zu entkommen

Still We Dream: das Buch zu 90 Jahren Plan

Hört den Mädchen zu

In Indonesien erfährt eine Delegation des Hamburger SV, wie Fußball Rollenbilder verändert – und warum der 13-jährige Colin das gut findet

PLAN INTERNATIONAL

Gibt Kindern eine Chance



6
Auf dem Fußballplatz sind alle gleich
In wenigen Schritten erreichen die Schulkinder und Plan-Patin Pauline Machtens (4. v. l.) den Fußballplatz im indonesischen Projektgebiet auf der Insel Timor

Inhalt

4 Aktuelles
- Erdbebenhilfe für Südamerika
- Medienpreis für Kinderrechte

6 Reportage
HSV-Frauen trainieren mit Kindern in Indonesien

14 Aus aller Welt
Nachrichten aus unseren Partnerländern

16 Patenschaftsforum
- Guinea: Rose profitiert von Bildungsprojekten
- Plan-Alumni: Was kommt nach der Patenschaft?

20 Engagement für Kinder
- Ehrenamtliche an der Seite von Plan
- Mit einer Treuhandstiftung Gutes tun
- Weltmädchentag: Brücken statt Lücken

26 Im Fokus
Guatemala: Katastrophenvorsorge in Zeiten von El Niño

30 Kooperationen
EDEKA übernimmt gesellschaftliche Verantwortung in Ghana

31 Abgeschlossen
Nepal: Berufsausbildung für junge Menschen

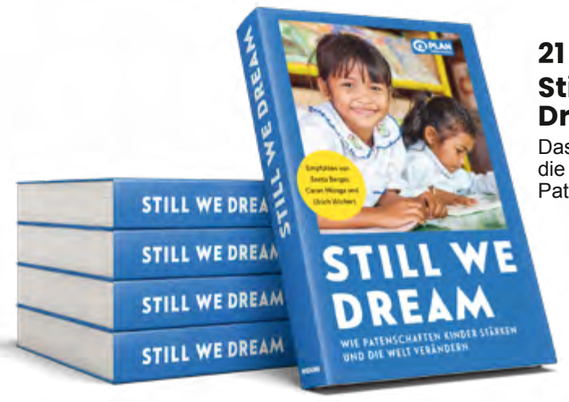
31 Impressum

32 Spendenaufruf
Togo: Gesundheit und frühkindliche Bildung

Titelthemen sind blau markiert.



26 Wetterextreme in Lateinamerika
Wie Maya-Familien mit Überflutungen umgehen können



21 Still We Dream
Das Buch über die Kraft der Patenschaften



Liebe Leser:innen,

stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Mädchen mit strahlenden Augen und voller Selbstvertrauen über das Fußballfeld laufen – und Jungs mit ehrlichem Respekt an ihrer Seite spielen. Dieses Bild hat uns bei unserer Reise durch Indonesien tief berührt.

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf die dortige Insel Timor. Unsere Partner vom HSV und der HELM AG haben dort ein Mädchenfußballprojekt besucht, eine Initiative für Chancengleichheit und Mut. Denn echter Wandel gelingt nur, wenn auch die Jungen Teil dieser Entwicklung sind. Das weiß der 13-jährige Colin auf unserer Titelseite längst: Auf dem Platz zählt jede:r für das Team.

Doch Geschichten wie die von Timor sind kein Einzelfall. Sie stehen beispielhaft für unser Engagement in vielen Teilen der Welt: Jeder Erfolg, jede neue Chance für Kinder verdeutlicht, wie wichtig kontinuierliche Unterstützung und Patenschaften sind.

Dazu empfehlen wir Ihnen unser neues Jubiläumsbuch „Still We Dream“: Es erzählt berührende Geschichten von Patenkindern und verbindet sie mit Einblicken in 90 Jahre Engagement von Plan International. Jetzt erhältlich im Buchhandel und im Plan Shop – lassen Sie sich inspirieren!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße

Ihre

Petra Berner

Petra Berner
Vorstandsvorsitzende von Plan International Deutschland

Fotos: Jenner Egberts, Hamburger SV/Pascal Griesel, Plan International, Wienand Verlag





Rotkehlchen und Weihnachtskugeln

Plan Shop

Von Hand gemacht, mit Herz geschenkt

Nepal – Land der Traditionen und Kreativität. Selbst in schwierigen Zeiten entstehen hier neue Perspektiven: Die Kooperative ACP, ein langjähriger Partner des Plan Shops, verbindet Handwerkskunst mit sozialem Engagement und macht Frauen stark. Mit kunstvoll gefertigten Produkten verschaffen sie sich ein eigenes Einkommen und mehr Unabhängigkeit.
Jedes Stück spiegelt jahrhundertealte Techniken und erzählt eine Geschichte. Die besondere Weihnachtsdekoration und Geschenkideen aus dem Plan Shop bedeuten mehrfach Freude: Sie bewahren Kultur, unterstützen Menschen vor Ort und ermöglichen verantwortungsvolles Schenken.

Bestellen Sie die neuen Produkte und erfahren Sie mehr über dieses Plan Shop-Projekt:
www.plan-shop.org/geschenke

Jede Spende zählt doppelt

Für das Projekt „Gesundheit für Kinder in Togo“ sowie drei weitere Vorhaben verdoppelt die gemeinnützige Gesellschaft eines engagierten Spenders Ihre Spende – bis zu einem Gesamtbetrag von 1 Million Euro für Zuwendungen, die bis zum 30. November eingehen.
Der Spender setzt sich mit Herzblut dafür ein, Kindern neue Chancen zu eröffnen. „Kinder sind unsere Zukunft und gemeinsam können wir ihnen die Möglichkeiten geben, die sie verdienen“, betont er – und lädt zum Mitmachen ein: „Mit meiner Spendenverdopplung möchte ich Sie ermutigen, zusammen mit Plan International zu helfen. Denn jedes Kind hat das Recht auf ein gesundes Aufwachsen.“
Wir bedanken uns herzlich für diese tatkräftige Unterstützung und freuen uns über jede Beteiligung. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Rückseite des Magazins und unter:
www.plan.de/verdopplung



Doppelte Unterstützung für Schulmädchen in Togo

Ulrich Wickert Preis für Kinderrechte 2026

Bei einer festlichen Veranstaltung in Berlin wurde der Journalistenpreis zum 15. Mal verliehen

Bundesministerin Karin Prien überreichte den Preis in der Kategorie Deutschland/Österreich an Hannah Knuth und Anna Kemper für ihre ZEIT-Reportage „Missbrauch im Turnen“ und sagte: „Jedes Kind verdient es, gesehen, gehört und ernst genommen zu werden. Journalistische Arbeit macht Missstände sichtbar und hilft, Geschichten von Kindern zu erzählen, die sonst ungehört bleiben.“
Der Peter Scholl-Latour Preis für Berichterstattung aus Krisen- und Konfliktgebieten ging an Mariel Müller für die TV-Dokumentation „Krieg im Sudan: Die vergessene Katastrophe“, Korrespondentin der Deutschen Welle. Den Preis International erhielt Catherine Tembo aus Malawi und die „Petauke Youth Bakers“ aus Sambia wurden mit dem Girls LEAD Award geehrt. 129 Medienschaffende aus zehn Ländern hatten insgesamt 99 Beiträge eingereicht.
www.plan.de/uwp2026



Bundesministerin Karin Prien, Siegerin Anna Kemper (ZEITmagazin) und Stifter Ulrich Wickert

Fotos: Norbert Schulz/Hintergrund KI, Plan International, Michael Fahrig, CESVI

24

prominente österreichische Botschafter:innen aus Sport und Gesellschaft stellten rund um den Weltmädchentag am 11. Oktober das Thema Gleichberechtigung in den Mittelpunkt – das Wiener Plan-Büro organisierte mit ihnen 51 Workshops an Schulen. Unter dem Motto „Aus starken Mädchen werden starke Frauen“ diskutierten sie mit 2.100 Kindern darüber, wie wichtig es ist, Mädchen gezielt zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre Träume zu verwirklichen.
www.plan-international.at

Südamerika

Hoffnung nach den Beben



Ein Mädchen in Venezuela hat eines der Plan-Notfallsets erhalten

Die schweren Erdbeben in Venezuela und Kolumbien haben das Leben vieler Familien erschüttert, Plan International leistete mit lokalen Partnern humanitäre Hilfe. Über 11.000 Menschen, darunter besonders viele Kinder, Frauen und Menschen mit Behinderung, wurden bisher von uns erreicht und mit Trinkwasser und/oder Notfallsets versorgt. Sie enthalten Hygieneartikel wie Seife, Monatsbinden sowie Windeln, Handtücher und Wäsche. Neben materieller Hilfe bieten wir psychosoziale Betreuung und Maßnahmen für den Kinderschutz an, zum Beispiel durch kinderfreundliche Treffpunkte und Familienzusammenführung. Dank großzügiger Spenden – über 720.000 Euro für Venezuela und mehr als 90.000 Euro für Kolumbien allein aus Deutschland – konnte vielen Betroffenen Hoffnung geschenkt werden. Dennoch ist der Bedarf an Unterstützung weiterhin sehr hoch. **www.plan.de/kolumbien**

Indonesien

Kick it like Pauline

HSV-Kapitänin Pauline Machtens macht auf der Insel Timor vielen Mädchen Mut. Von der besonderen Kraft des Fußballs berichtet Louisa Eberhard, Redakteurin beim Hamburger Abendblatt

Foto: Hamburger SV/Pascal Gnesel

HSV-Kapitänin Pauline Machtens wird von den jungen Kickerinnen im indonesischen Soe sofort ins Herz geschlossen



Einer von insgesamt 16 Fußballplätzen in der indonesischen Provinz Ost-Nusa Tengarra, auf denen die Kinder im Plan-Projekt „Girls Football 3.0“ kicken



Auch Rodolfo Cardoso, Fußballlegende und HSV-Trainer, nimmt sich für die Kinder im indonesischen Soe Zeit

Pauline Machtens kann auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Klassenerhalt, Viertelfinale im DFB-Pokal, Rekorde bei den Publikumszahlen. Den Urlaub während der Spielpause hatte sich die Kapitänin des Hamburger SV (HSV) redlich verdient. Doch die 23-Jährige nutzte ihre Auszeit für ein Engagement nach Südostasien: Gemeinsam mit weiteren HSV-Verantwortlichen und Plan International ging es im Juni nach Indonesien, wo die Kinderrechtsorganisation 2025 das Fußballprojekt „Girls Football 3.0“ ins Leben gerufen hat.

Das Programm zielt darauf ab, Kindern – vor allem Mädchen – gleiche Chancen in der Welt des Fußballs zu eröffnen, ihre Führungsqualitäten zu fördern sowie ein sicheres und gleichberechtigtes Umfeld zu schaffen. Neben regelmäßigen Trainings und Fußballspielen organisiert Plan International Workshops gegen geschlechtsbedingte Diskriminierung sowie Teenagerschwangerschaft.

Ausgangspunkt für den Besuch der HSV-Delegation ist die Hafenstadt Kupang auf der Insel Timor. Der Himmel ist grau, es herrscht drückende Hitze. Der Verkehr auf den Straßen ist schnell und laut. Pick-ups und Motorroller rasen mit dröhnenden Motoren aneinander vorbei. Wer überholen möchte, hupt – und da immer jemand überholen möchte, wird immer gehupt.

Am Horizont eine Berglandschaft, deren Kuppen von schweren Wolken verschluckt sind. Dort, rund 900 Meter über dem Meeresspiegel, befindet sich Soe und somit das Ziel der Verantwortlichen von HSV, Plan International und HELM AG. Diese Konstellation basiert auf einer besonderen Partnerschaft: 2024 wurde das Familienunternehmen HELM AG neuer Ärmelpartner des HSV und überlässt seitdem diese Trikotpräsenz der Kinderrechtsorganisation. Gemeinsam will die Delegation nun das Mädchenfußballprojekt am anderen Ende der Welt besuchen.

Drei Stunden dauert die Autofahrt über kurvige Straßen, vorbei an Reisfeldern, Hütten und Palmen. Je weiter die Fahrzeuge ins Inselinnere vordringen, desto stärker verändert sich die Landschaft. Die Hütten werden kleiner, die Wiesen grüner. Kinder spielen an der Straße, sie klettern auf Autowracks oder kicken leere Flaschen hin und her. Soe gilt als eine der ärmsten Regionen der Provinz Ost-Nusa Tenggara. Bodenschätze gibt es hier kaum, und Ernten fallen oft spärlich aus. Der Zugang zu Wasser ist immer noch an einigen Stellen beschränkt, viele Häuser haben keinen direkten Anschluss.

Stattdessen müssen Familienmitglieder – oft sind es die Kinder und speziell Mädchen – lange Fußwege auf sich nehmen, um sauberes Wasser zu bekommen. Die Konsequenz: längere Tage, weniger Konzentration in der Schule, weniger Raum zum Lernen oder zur Selbstentfaltung.

Schutz vor Kinderrechtsverletzungen

Das Leben hier unterscheidet sich in vielen Faktoren von dem in Deutschland. Wie stark, das erfährt die Delegation nach der Ankunft in Soe spätestens beim Treffen mit dem örtlichen Plan-Team. Hierbei geht es vor allem darum, die deutsche Reisegruppe für die Sicherheit der Kinder im Projekt zu sensibilisieren, doch immer wieder kommen auch die Lebensumstände der Mädchen und Jungen sowie die damit einhergehenden Kinderrechtsverletzungen zur Sprache: „Mädchen gelten hier oft noch als Menschen zweiter Klasse. Wir haben hier stark ausgeprägte patriarchische Strukturen“, erklärt Kinderrechtsexpertin Maria Stela Maris Musik. Sexuelle Belästigungen, Diskriminierung und geschlechterspezifische Gewalt gegen Mädchen sind an vielen Orten Indonesiens – nicht nur auf der Insel Timor – ein Problem. Insbesondere in den ländlichen Regionen gebe es weiterhin Kinderehen. Mädchen werden jung verheiratet, um die Herkunftsfamilie finanziell zu entlasten. Und gleichzeitig übernehmen sie schon als Kinder viele Aufgaben wie Kochen und Putzen, während Jungen in diesem Alter noch vergleichsweise wenige Pflichten haben.

Fußball wird für die Mädchen zugänglich

Umso besonderer ist es für viele der Mädchen, im Rahmen von „Girls Football 3.0“ in einer Sportart gefördert zu werden, die sonst oft nur für Jungen zugänglich ist. Denn Fußball gehört traditionell nicht zu den gewünschten Tätigkeiten für Mädchen. Sie sollen stattdessen früh an die Arbeit im Haushalt gewöhnt werden. Dementsprechend aufre-

Bundesliga-Premiere

Die HELM AG ist seit 2024 Ärmelpartner des Hamburger SV und unterstützt Plan International. Mehr Informationen und ein Interview mit Stephan Schnabel, Chief Executive Officer der HELM AG: **www.plan.de/sport**



Als Fußballprofi in ihrem Element: Pauline Machtens coacht die Kinder beim Plan-Projekt „Girls Football 3.0“ im indonesischen Soe

Fotos: Hamburger SV/Pascal Griesel

„Mädchen gelten hier oft noch als Menschen zweiter Klasse.“

Maria Stela Maris Musik, Kinderrechtsexpertin von Plan International Indonesien

Pauline Machtens

erzählt im Plan Post-Interview über ihre Erlebnisse in Indonesien: **www.plan.de/magazin/machtens**

gend ist es für die jungen Inselbewohnerinnen auch, am folgenden Tag Profisportlerin Pauline Machtens kennenzulernen.

Der erste Besuch der Delegation findet in einer staatlichen Mittelschule statt. Wie in Indonesien üblich haben die Mädchen dort einen Tanz als Begrüßungsritual vorbereitet. Nach einer Vorstellungsrunde geht es Richtung Fußballplatz, auf dem die Sportprofis aus Hamburg gemeinsam mit den Kindern trainieren wollen.

Es regnet, die Rasenfläche ist aufgeweicht und matschig – doch zu stören scheint das niemanden. Eine der Spielerinnen ist Lilian. Die 13-Jährige lebt gemeinsam mit zwei Geschwistern bei ihren Großeltern, seit ihre Mutter das Dorf zum Arbeiten in der Stadt verlassen hat, und sagt: „Ich stehe jeden Morgen um 4 Uhr auf, mache dann den Abwasch und helfe beim Kochen fürs Frühstück.“ Gegen 5 Uhr morgens muss sie zur Schule aufbrechen. Dafür läuft das Mädchen rund drei Kilometer den Berg hinauf – auf der Fahrbahn, denn Fußgängerwege gibt es nicht. Um 6 Uhr beginnt das erste Fußballtraining, nach der Schule gibt es ein zweites. Um 17:30 Uhr kehrt Lilian nach Hause zurück.

Dort, so erzählt sie, hilft sie ihrer Großmutter beim Kochen und im Haushalt, lernt und geht wieder schlafen. Ihr Traum für die Zukunft: „Ich möchte gerne in einem anderen Land studieren und dann zurückkehren, um mich um meine Eltern (Anm.: So bezeichnet Lilian ihre Großeltern) zu kümmern. Irgendwann würde ich gerne in einer ganz anderen Stadt arbeiten.“

Doch nicht nur Mädchen kicken beim Fußballprojekt von Plan International, auch einige Jungen nehmen daran teil. „Kein Kind soll ausgeschlossen werden“, sagt Alda Soraya, Projektleiterin vor Ort, „außerdem müssen auch die Jungen einbezogen und aufgeklärt werden. Denn ohne, dass die Jungs dazulernen, kann keine Gleichberechtigung erzielt werden.“

Der ebenfalls 13-jährige Colin ist einer der Jungen, die Teil des Fußballprojekts sind. „Ich bin sehr glücklich darüber, dass ich dabei sein kann – obwohl ich ein Junge bin“, erklärt er. „Es ist hier nicht normal für Mäd-

„Ich will zur Gleichberechtigung beitragen und dazu, dass Mädchen und Jungen die gleichen Chancen haben.“

Colin (13), Teilnehmer am Plan-Mädchenfußballprojekt



Trotz Wind und Wetter auf rund 900 Metern Höhe in den Bergen von Timor genießen die Kinder jede Minute mit den weitgereisten HSV-Profis auf dem Fußballplatz

Foto: Hamburger SV/Pascal Griesel

chen, Fußball zu spielen. Normalerweise sollen sie zu Hause helfen.“ Ihn freue es, dass er im Rahmen des Plan-Projekts mit seinen Freundinnen kicken kann – und das, obwohl seine Eltern erst skeptisch über seine Teilnahme gewesen seien. „Ich habe ihnen dann erklärt, dass ich zur Gleichberechtigung beitragen will und dazu, dass Mädchen und Jungen die gleichen Chancen haben, Fußball zu spielen“, erklärt Colin.
Auch er erzählt etwas über seinen Alltag – der sich von dem von Lilian unterscheidet: „Ich stehe meist erst gegen 6 Uhr auf und habe dann gerade noch Zeit zum Bett-Machen, bevor ich zur Schule losgehe. Zum Training komme ich oft zu spät“, feixt der Teenager. Sein Traum ist, an einer Universität in Amerika zu studieren oder zum hiesigen Militär zu gehen.

Auf dem Fußballplatz sind alle Kinder gleich

Trotz strömenden Regens werden die Mädchen und Jungen von Rodolfo Cardoso, argentinischer Fußballspieler und HSV-Trainer, Christoph Rohmer, Direktor des HSV-Nachwuchsleistungszentrums, Pauline Machtens und U12-Trainerin Kristin Witte trainiert. In Kleingruppen coachen sie die Kinder, Sprachbarrieren behindern sie nicht. „Wir hatten zwar eine Übersetzerin vor Ort, aber die brauchten wir oft gar nicht. Wir konnten die Übungen einfach vormachen und die Kinder haben sie umgesetzt – innerhalb kurzer Zeit haben sie große Fortschritte gemacht“, erzählt HSV-Kapitänin Pauline Machtens nach der ersten erfolgreichen Trainingseinheit.
Berührt hat die Hamburgerin vor allem eines: „Wir haben die Kinder gefragt, welche Vorbilder sie haben, da kamen einige männliche Namen. Dann haben wir sie gefragt, welche weiblichen Vorbilder sie haben. Da ist ihnen nichts eingefallen. Irgendwann haben sie schließlich meinen Namen gesagt“, sagt Machtens, die auf der Reise auch ihr Patenkind Agnes (13) kennengelernt hat. Das habe ihr gezeigt, wie wichtig es ist, auch und gerade Mädchen darin zu bestärken, ihren Träumen zu folgen.
Und genau deshalb ist es mehr als Fußball, was den Mädchen beim Plan-Projekt mitgegeben werden soll. „Die Mädchen lernen hier, für sich einzustehen. Die Stimme zu erheben und mit Selbstbewusstsein ihr Leben zu gestalten“, erklärt Plan-Projektleiterin Alda Soraya. Im Schutze des Sports soll gleichzeitig über Kinderrechte, Gleichberechtigung, sexuelle Gesundheit und Familienplanung gesprochen werden. Denn zur Realität gehört auch Folgendes: Neben Kinderehen sind Teenagerschwangerschaften in den ärmeren Provinzen von Indonesien üblich. „Passiert das, wollen wir die Mädchen dazu ermutigen, zur Schule zurückzukehren und ihren Abschluss zu absolvieren statt als Hausfrau zu Hause zu bleiben“, so Soraya.
In den vergangenen Monaten habe sie deutlich bemerkt, welche Auswirkungen das Training auf die Mädchen hat: „Sie sind lauter, sie haben keine Angst mehr, in der Schule zu sprechen oder vor den Augen anderer Leute Fußball zu spielen.“ Die meisten von ihnen seien deutlich selbstbewusster geworden.
Noch zwei weitere Standorte besuchen die Verantwortlichen vom HSV in den darauffolgenden Tagen, auch hier trainieren sie zusammen mit den Kindern auf den teils provisorisch gestalteten Fußballplätzen. „Man hat einfach gemerkt, wie viel Spaß die Kinder beim Training hatten“, erklärt Rodolfo Cardoso nach einer weiteren erfolgreichen Einheit. „Ich nehme neben all den Eindrücken von dem Leben hier mit, wie viel Glück wir mit den Trainingsbedingungen in Deutschland haben“, resümiert Pauline Machtens. Nach mehreren Trainingstagen verlässt die Reisegruppe Indonesien. Im Gepäck: erste Vorstellungen von der anspruchsvollenLebensrealität vor Ort und Dankbarkeit für die Privilegien zu Hause.
Noch bis 2028 wird das Projekt von Plan International weitergeführt. Danach liegt es an den Gemeinden und 16 teilnehmenden Mittelschulen der Provinz Ost-Nusa Tenggara, die bis dahin gefestigten Abläufe und Strukturen weiterzuführen – und so auch Mädchen ein Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu ermöglichen.





Trikots und Fußballausrüstung des Projekts „Girls Football 3.0“ stellt Plan International



Nach dem Training besucht HSV-Kapitänin Pauline Machtens ihr Patenkind Agnes (13, r.), die mit ihrer Mutter und ihrer jüngeren Schwester zum Fußballplatz gekommen ist

Fotos: Hamburger SV/Pascal Griesel



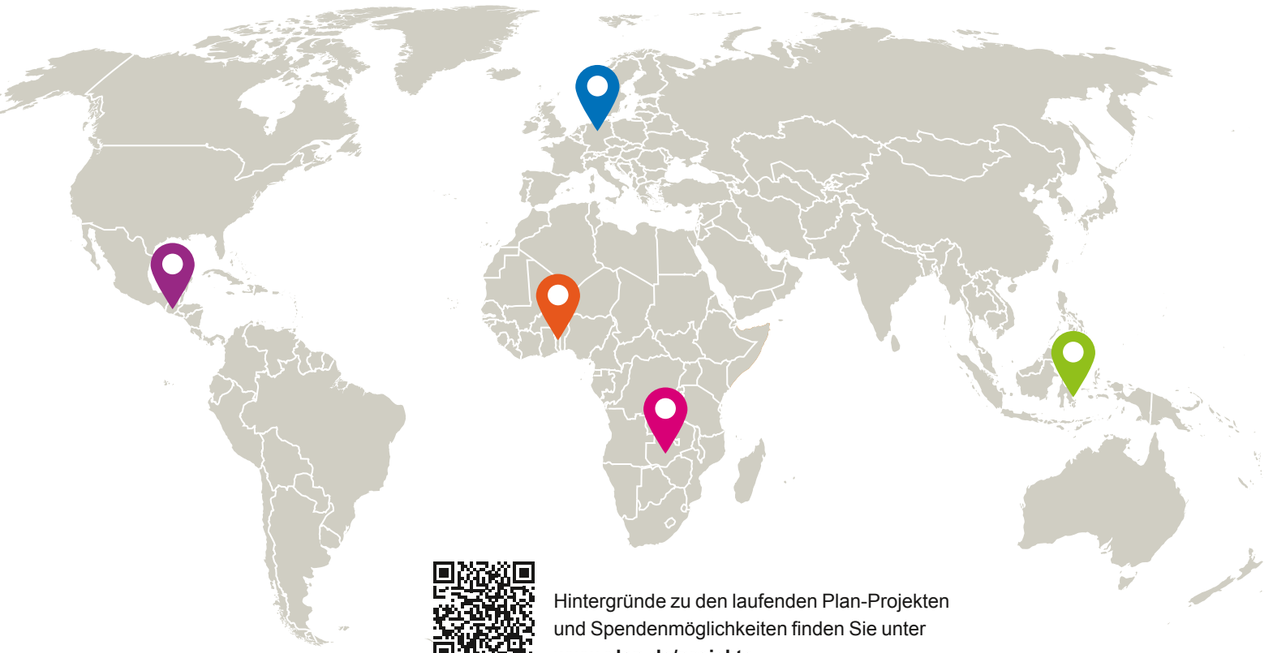
Sie möchten mehr erfahren?

Informationen zu unserem Engagement in Indonesien und den Spendenmöglichkeiten finden Sie unter **www.plan.de/indonesien**

Superlative

17.508 Inseln und etwa 700 Sprachen zählt das südostasiatische Indonesien.

Nachrichten aus unseren Partnerländern



Hintergründe zu den laufenden Plan-Projekten und Spendenmöglichkeiten finden Sie unter **www.plan.de/projekte**

Indonesien

Jugend-Initiativen für Klimaschutz

In Indonesien engagieren sich Jugendliche selbstbestimmt mit eigenen Aktionsplänen für eine stärkere Klimaresilienz, denn die Folgen des Klimawandels sind dort deutlich spürbar. Plan International unterstützt junge Menschen – insbesondere Frauen und Jugendliche mit Behinderung – dabei, Klimaaktionspläne zu entwickeln. Mehr als 100 solcher Pläne wurden bereits erarbeitet, etwa in den Bereichen Landwirtschaft, Wassernutzung und Abfallmanagement. Die Gemeinden und das Umfeld der Projektteilnehmenden sind bei der Umsetzung eng eingebunden – für eine nachhaltigere Umwelt und Zukunft. Das Vorhaben wird unterstützt von der Internationalen Klimaschutz Initiative (IKI).

Supported by:
Federal Ministry for the Environment, Climate Action, Nature Conservation and Nuclear Safety
based on a decision of the German Bundestag
IKI INTERNATIONAL CLIMATE INITIATIVE

Deutschland

Digitale Hilfe für junge Menschen in Krisen

Krisen wie Kriege, Energieknappheit und Klimawandel belasten viele Kinder und Jugendliche weltweit. Das Projekt „ICU – I see you“ von Plan International in Kooperation mit krisenchat bietet ihnen digitale, anonyme Beratung und psychosoziale Unterstützung – rund um die Uhr, sicher und inklusiv. Das Angebot richtet sich an Zehn- bis 24-Jährige und legt besonderen Wert auf Geschlechtergerechtigkeit. Ein speziell geschultes Team unseres Projektpartners krisenchat hilft bei Sorgen oder Ängsten direkt online. Mitarbeitende werden regelmäßig fortgebildet, damit alle jungen Menschen unabhängig von Geschlecht oder Herkunft Zugang zu Hilfe erhalten. Damit das Angebot möglichst viele erreicht, setzt ICU auf Social-Media-Kampagnen, praxisnahe Leitfäden und digitale Veranstaltungen. So werden psychische Hilfen nachhaltiger und für alle zugänglich gemacht. **www.plan.de/icu**

krisenchat

Fotos: Plan International, Yayasan Plan International Indonesia



Workshop an der Jugenduniversität in Huehuetenango

Guatemala

Jugend macht Politik

In Guatemala sind junge Menschen – besonders Frauen – häufig von Diskriminierung, Gewalt und fehlender politischer Teilhabe betroffen. Ein Projekt von Plan International stärkt gezielt ihre Mitwirkung: In drei Regionen werden Jugendorganisationen und Netzwerke dahingehend unterstützt, Trainings zur Interessenvertretung sowie Workshops zu Menschenrechten und Medienkompetenz durchzuführen. Das Ziel ist, die Teilnehmenden aktiv in politische Entscheidungsprozesse einzubinden, damit ihre Anliegen von der Politik berücksichtigt werden. Rund 3.300 junge Menschen profitieren direkt, etwa 754.000 Personen indirekt von dem Vorhaben, das wir mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission durchführen.

Togo

Gesund aufwachsen

Frühkindliche Bildung fördern, Zugang zu Gesundheitsdiensten verbessern und geschlechtergerechte Rollenbilder stärken – dies sind wichtige Projektziele in unserer Projektregion Centrale im westafrikanischen Togo. Eine mobile Klinik erreicht dort entlegene Dörfer und bietet Vorsorgeuntersuchungen sowie Impfungen an. Zudem sind dort Diskussionsgruppen entstanden, die das Wissen zu Gesundheitsfürsorge stärken. Allein im Finanzjahr 2026 wurden über 6.800 Kinder auf Mangelernährung untersucht und 2.278 Geburten begleitet. Neue Kindergärten und Schulungen für Lehrkräfte verbessern zudem die Lernumgebung. Das Projekt schafft so wichtige Grundlagen für eine gesunde Entwicklung und stärkt die gesamte Gemeinschaft. Spenden für dieses Projekt werden verdoppelt! Mehr dazu auf der Rückseite des Magazins.

Sambia

Schutz vor den Folgen des Klimawandels

In Sambia stehen viele Menschen vor großen Herausforderungen: Der Klimawandel führt zu Dürren, Überschwemmungen und bedroht Lebensgrundlagen. Ein Plan-Projekt unterstützt die Gemeinden dabei, widerstandsfähiger zu werden. Knapp 300 junge Menschen wurden bereits in grünem Unternehmertum geschult, etwa in den Bereichen Schweinezucht und Imkerei. Zudem erhielten Landwirt:innen Schulungen in klimaresilienter Landwirtschaft, bei denen neue Anbaumethoden erprobt wurden. Auch Umweltkampagnen zeigen Wirkung: Insgesamt wurden 900 Bäume gepflanzt, sechs Hydroponik-Gewächshäuser gebaut und 113 Fahrräder zur klimaneutralen Verbesserung der Mobilität verteilt. Das Projekt stärkt so nicht nur die Umwelt, sondern schafft auch neue Einkommens- und Zukunftsperspektiven für die Menschen.



Ivy hat im Rahmen des Plan-Projekts ihren eigenen Gemüsegarten angebaut



Rose weiß, was sie will

Das Plan-Patenkind aus Guinea geht gern zur Schule – und versteht sehr genau, warum Bildung so wichtig ist. Einsichten einer selbstbewussten Elfjährigen

Noch bevor morgens in Kissidougou im Südosten Guineas der Unterricht beginnt, sitzt Rose an ihrem Platz, die Stifte ordentlich vor sich aufgereiht. Die Elfjährige lernt gern. Ihre Lehrerinnen schätzen ihren Fleiß und ihre Ausdauer, die anderen Kinder in der Klasse verbringen gern die Pausen mit ihr.

Für Rose ist Schule zugleich mehr als ein Ort zum Lernen. Sie hat ein klares Ziel vor Augen: „Ich werde Krankenschwester! Denn es gibt in unserer Gemeinde nicht genug Gesundheitszentren und Personal“, erzählt sie. Schon mit elf Jahren hat sie nicht nur ihre Zukunft im Blick, sondern auch das Wohl ihrer Nachbar:innen und der Gemeinde. Auf ihrem Bildungsweg wird sie durch das Patenschaftsprogramm von Plan International unterstützt und erhält unter anderem Schul- und Lernmaterialien.

Fotos: Plan International

Ein Plan-Projekt für mehr Selbstvertrauen

Auch außerhalb des Klassenzimmers sammelt Rose Erfahrungen, die ihr Selbstvertrauen stärken. Besonders ein Filmprojekt ist ihr in Erinnerung geblieben: „Dadurch habe ich keine Angst mehr, vor anderen oder vor der Kamera zu sprechen.“



Keine Scheu vor der Kamera: Rose (11) hat durch ein Filmprojekt viel Selbstvertrauen gewonnen.



Rucksack auf und los: Rose macht sich auf den Weg in die Schule.

Heute redet das Mädchen offen über Themen, die Kinder in ihrem Umfeld betreffen – über Bildung, Kinderrechte und darüber, wie wichtig es ist, gehört zu werden. Zuspruch erfährt sie auch durch ihre Patin, mit der sie mehrmals im Jahr Briefe austauscht. „Sie fragt oft nach meiner Familie und meiner Schule und ermutigt mich, fleißig weiter zu lernen“, erzählt Rose.

Ihre Eltern und die Lehrkräfte verfolgen die Entwicklung von Rose ebenso mit Stolz. Inzwischen gilt sie selbst bei jüngeren Mädchen und Jungen als Vorbild. „Ich sage anderen Kindern, dass sie ihre Schulbildung ernst nehmen und ihre Eltern respektieren sollen.“ Rose weiß, wofür sie lernt und möchte eines Tages für die Menschen in ihrer Gemeinde da sein. Den Grundstein dafür legt sie schon heute – im Klassenzimmer.

Plan in Guinea

Plan International ist seit 1989 im westafrikanischen Guinea aktiv. Rose ist eines von rund 25.400 Patenkindern im Land, das von Projekten für Mädchenrechte, Bildung und Katastrophenvorsorge profitiert.
www.plan.de/guinea



Als Alumna schult Shine (r.) an den Wochenenden Kinder und Jugendliche zu Bildungsfragen

„Die Zukunft gehört denen, die Träume haben“

In Ghana setzt sich ein Netzwerk aus jungen Erwachsenen für die Gleichstellung von Mädchen und Jungen ein. Das Besondere: Die sogenannten Alumni waren selbst einmal Patenkinder

„Früher habe ich geglaubt, dass meine Stimme nichts zählt“, sagt Shine, die in einer kleinen Gemeinde im Südosten Ghanas aufwuchs. Mit zehn Jahren wurde sie Patenkind bei Plan International und trat einem Jugendclub bei, in dem unter anderem die Kinderrechte Thema sind. „Ich habe gelernt, dass meine Stimme etwas bewirken kann“, erinnert sie sich. Als Teenager unterstützte Plan International sie mit einem Stipendium, sodass sie die Oberstufe abschließen und studieren konnte. Heute unterrichtet sie Mathematik – und vermittelt an den Wochenenden in Workshops in ihrer Gemeinde in der Volta-Region Mädchen und Jungen, wie wichtig Bildung ist.

Dabei ist Shine nicht allein. Sie ist Teil eines Netzwerks ehemaliger Plan-Patenkinder, der Alumni, die sich selbst organisieren, regelmäßig Ideen austauschen und gemeinsam mit Plan International soziale Projekte in ihren Heimatgemeinden anstoßen. Ins Leben gerufen wurde das Netzwerk 2020 von der Kinderrechtsorganisation – damit der Kontakt zu ehemaligen Patenkindern sowie Projektteilnehmenden bestehen bleibt und sie ihre Kräfte bündeln können. „Ich sehe im Alumni-Netzwerk eine einzigartige Möglichkeit, andere zu inspirieren“, erzählt Jonathan. Wie Shine ist auch er mit Plan International aufgewachsen.

Gemeinsam Veränderung bewirken

Waren die Alumni 2025 in drei ghanaischen Gemeinden aktiv, sind es mittlerweile zehn. Ihre Arbeit zeigt Wirkung, beispielsweise bei der Wahl von Schulsprecher:innen. Bisher waren es in einem Dorf immer Jungen – das ändert sich. „Jetzt verstehen die Kinder, dass sowohl Jungs als auch Mädchen kandidieren können, und wählen die Person, die am besten geeignet ist“, sagt Shine. Und Jonathan ergänzt: „Wenn auch Jungen zu Hause Aufgaben übernehmen, haben Mädchen mehr Zeit zum Lernen und eine Chance, Ärztin, Anwältin oder Architektin zu werden.“ Für die Kinder sind Alumni wie Shine und Jonathan vertrauenswürdige Mentor:innen, denn sie haben ähnliche Erfahrungen gemacht.

Inzwischen gibt es in 14 Ländern vergleichbare Alumni-Netzwerke. Sie wollen eine globale Bewegung werden, die sich für junge Menschen – insbesondere Mädchen – stark macht. „Die Zukunft gehört denen, die Träume haben“, fasst Shine zusammen. „Auch wenn der Traum manchmal unerreichbar scheint, wir gehen ihn Schritt für Schritt an.“

Fotos: Jenner Egberts, Plan International

Fragen & Antworten

Schreiben Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Patenschaftsforum“ an: info@plan.de

Wie geht es nach der Patenschaft für mein Patenkind weiter?

„Als wichtiger Teil der Gemeinschaft bleiben ehemalige Patenkinder in unsere Projekte eingebunden“, erklärt Frank Schättiger-Heyer, Leiter der Patenschafts- und Spendenbetreuung

„Mit dem 18. Geburtstag endet für viele Patenkinder die Zeit als Kind – und der Patenschaft. Gleichzeitig beginnt ein neuer Lebensabschnitt, bei dem Ihre Unterstützung hilft, diesen Übergang selbstbewusst zu meistern. Die Mehrzahl unserer Patenkinder erreicht einen Schulabschluss und profitiert von Schulungen, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern. Noch wichtiger: Ihre Patenschaft ermutigt die Kinder, zu träumen und ihre Zukunft aktiv zu gestalten. Denn schon als Jugendliche dürfen sie bei den Plan-Projekten in ihrer Gemeinde mitwirken. Dadurch entwickeln sie das nötige Wissen und Selbstvertrauen, um später Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Viele bleiben als junge Erwachsene weiterhin in unsere Arbeit eingebunden – sie durchlaufen Ausbildungen, erwerben Wissen über Kindererziehung oder engagieren sich als Gemeindehelfer:innen. Aus ehemaligen Patenkindern werden so Vorbilder, Gründer:innen und Eltern, die Wandel in ihrer Gemeinschaft mitgestalten. Ihre Patenschaft bildet den Grundstein für eine stabile und eigenständige Zukunft – und für die generationenübergreifende Verantwortung.“

Ihre Patenschaft bildet den Grundstein für eine stabile und eigenständige Zukunft



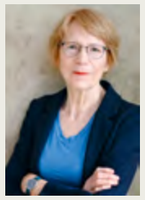
Frank Schättiger-Heyer, Leiter der Abteilung Patenschafts- und Spendenbetreuung, beantwortet Ihre Fragen

MEIN PLAN

Anmeldungen und weitere Informationen finden Sie unter **www.plan.de/meinplan** sowie für Österreich unter **www.plan international.at/meinplan**

Deutschland

Österreich



Unsere Ombudsfrau Dr. Regine Winter

Falls Sie ausdrücklich eine unabhängige Beantwortung Ihrer Fragen wünschen, wird Dr. Regine Winter, ehemalige Richterin am Bundesarbeitsgericht, als ehrenamtliche Ombudsfrau von Plan International Deutschland tätig. Sie erreichen sie per E-Mail: ombudsstelle@plan.de oder unter +49 (0)40 61167273

Was liegt Ihnen auf dem Herzen? Wir sind für Sie da!

Fragen zu Patenschaften, den Projekten und der Arbeit von Plan International beantworten wir umfassend. Die Kontaktwege für Sie:

Patenschafts- und Spendenbetreuung[1]:	+49 (0)40 607716-250
Projektspenden[1]:	+49 (0)40 607716-228
Plan Shop[2]:	+49 (0)40 6366970
Plan in Österreich[3]:	+43 (0)1 581080033

www.plan.de und www.plan-international.at
www.facebook.com/PlanDeutschland, www.facebook.com/PlanOesterreich

montags bis freitags: [1] 08:30 Uhr bis 17:00 Uhr, [2] 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr;
[3] montags bis donnerstags: 08:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Werden Sie Teil des Plan-Dialogs!

Ob per Online-Umfrage, im Plan-Webinar oder persönlich bei einem unserer Plan-Abende: Wir informieren transparent über unsere Projektplanung, die laufende Programmarbeit und beantworten Ihre Fragen

Ihre Meinung zählt! Mit dem neuen „Plan Dialog“-Umfrageformat können Pat:innen und Spender:innen aktiv mitgestalten: Durch Ihre Teilnahme – etwa einmal im Monat – beeinflussen Sie die Projekte und Prioritäten von Plan International direkt. Und Sie erhalten exklusiven Einblick in die Ergebnisse und Umsetzung. Ihre Teilnahme ist freiwillig. Ziel des Dialogs: unsere Arbeit noch besser an Ihren Bedürfnissen ausrichten. Ihre Ideen und Erfahrungen helfen uns, neue Ansätze zu entwickeln, die Kommunikation zu verbessern und entscheidende Themen zu priorisieren.

Plan-Abende und -Webinare

Wie werden Spenden genutzt? Was bewegt Ihr Patenkind? Antworten gibt es bei unseren Plan-Abenden und Webinaren! Wir laden in verschiedenen Regionen zu Info-Abenden ein. Treffen Sie uns persönlich, erleben Sie Geschichten und Eindrücke aus den Patenschaftsländern aus erster Hand und tauschen Sie sich mit anderen Pat:innen aus. Unsere Webinare informieren Sie bequem zu Hause am Bildschirm – mit Einblicken in Projekte, inspirierenden Vorträgen und bewegenden Geschichten.
Alle Termine und Orte finden Sie unter: **www.plan.de/plan-abende**

Plan im Dialog

Rund 600 Pat:innen und Spender:innen sind bereits dabei. Werden auch Sie Teil des Dialogs – jetzt anmelden unter: **www.plan.de/PlanDialog Anmeldung**



Gehen auch Sie mit uns in den Dialog!

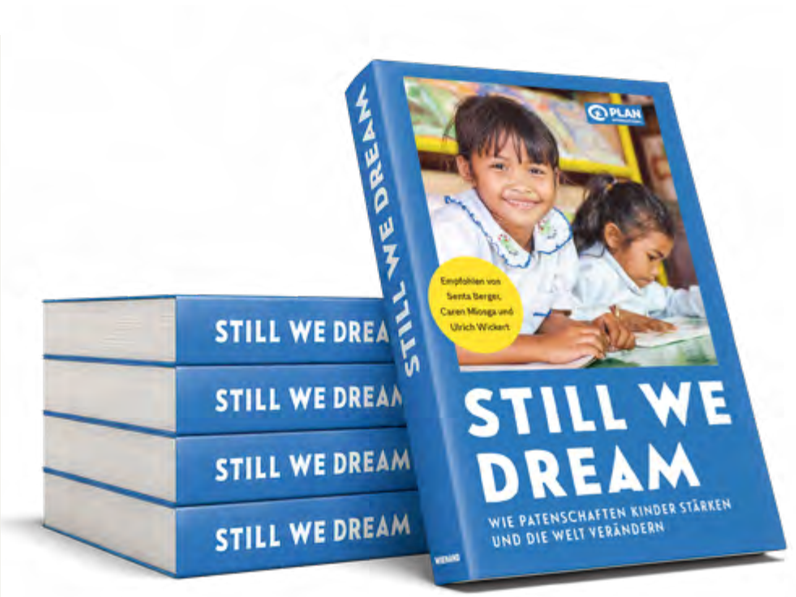
Fotos: Wienand Verlag, Plan International, Nobert Latim

Sport verbindet – über Kontinente hinweg

Die Trockenzeit im peruanischen Anden-Winter hat eben begonnen. Nahe der Stadt Cusco bereiten sich die Plan-Botschafter:innen Philipp Pflieger (Marathonlauf) und Katharina Schmid (Skispringen) auf ein besonderes Sportprojekt vor: Sie treffen sich mit Mädchen und Jungen, die an einem von Plan International initiierten Programm zur Gewaltprävention und gegen Diskriminierung teilnehmen.
Bei Sportübungen und Workshops lernen die Kinder, ihre kulturellen Wurzeln zu schätzen, eigene Fähigkeiten zu entdecken – und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Das sind wichtige Voraussetzungen, um Diskriminierung selbstbewusst entgegenzutreten. Philipp Pflieger und Katharina Schmid unterstützen sie dabei und führen Trainings mit den Kindern durch. Ein besonderes Erlebnis: In Gruppen treten die Kinder sportlich gegen die erwachsenen Profis an – die in der dünnen Luft auf 3.700 Metern Höhe an ihre körperlichen Grenzen stoßen. Für alle ein inspirierender, sportlicher Austausch mit viel Spaß – eine Begegnung jenseits von sprachlichen und kulturellen Barrieren.
www.plan.de/sport



Philipp Pflieger beim Sport-Workshop in Peru



Wie Patenschaften Kinder stärken

Buchneuerscheinung: „Still We Dream“ – 90 Jahre Plan International und die Kraft der Patenschaft

Mit einem kleinen Jungen, der im Spanischen Bürgerkrieg seine Eltern verlor, begann 1937 die Geschichte von Plan International. Die Gründer John Langdon-Davies und Eric Muggeridge erkannten, wie wichtig Schutz und Förderung für Kinder sind, und leisteten Hilfe. Aus dieser ersten Unterstützung entstand eine Organisation, die heute 42 Millionen Kinder weltweit erreicht. Das Buch „Still We Dream – Wie Patenschaften Kinder stärken und die Welt verbessern“ beschreibt zum Jubiläum eindrucksvoll, wie aus einzelnen Schicksalen eine internationale Bewegung wurde. Der Band verbindet persönliche Lebenswege von Patenkindern mit Einblicken in die Entwicklung und Arbeitsweise von Plan International und zeichnet so ein lebendiges Bild von 90 Jahren Engagement für Kinder.
Das reich illustrierte Buch folgt der Entwicklung von der Hilfe für kriegsvertriebene Kinder in Europa bis zur globalen Arbeit in heute über 80 Ländern. Lesungen mit bekannten Plan-Botschafter:innen in Hamburg, Köln, München und Wien begleiten die Veröffentlichung. „Still We Dream“ (256 Seiten) ist im Wienand Verlag erschienen, in vier Sprachen erhältlich und kostet 24 Euro – jetzt im Buchhandel und im Plan Shop.

Online bestellen

Bestellen Sie das neue Buch über die Kraft der Patenschaften:

Treu an unserer Seite

Die Plan-Aktionsgruppen leisten einen unverzichtbaren Beitrag für unsere Arbeit. Einige von ihnen schon seit Jahrzehnten

Machen Sie mit!

Rund 80 Aktionsgruppen freuen sich über Ihre Unterstützung. Neu gegründet sind die AGs Chemnitz (Sachsen) sowie Heilbronn und Ostalb (Baden-Württemberg). Alle Kontaktdaten und Infos:
www.plan.de/ags

Silbernes Jubiläum am Rhein: Die Aktionsgruppe Köln blickte im April auf 25 Jahre ehrenamtliches Engagement zurück, die AG München feierte im Juni sogar ihr 30-jähriges Bestehen. Beide Jubiläen sind für uns Anlass, viele Jahre wertvoller Unterstützung für Kinder weltweit zu würdigen. „Unsere Aktionsgruppen sind in ganz Deutschland im Dauereinsatz, um die Kinderrechte zu stärken und das Bewusstsein für die Arbeit von Plan zu fördern“, betont Petra Berner, Vorstandsvorsitzende von Plan International Deutschland. „Mit zahlreichen Aktionen, Informationsveranstaltungen und lokalen Projekten setzen sie sich leidenschaftlich dafür ein, Mädchen und Jungen weltweit neue Chancen zu ermöglichen. Ihr Einsatz verbindet Menschen, inspiriert zum Mitmachen und macht Plan International in vielen Regionen sichtbar. Wir sagen Danke!“

Seit 2001 sind auch die AGs Augsburg, Bad Kissingen, Leipzig, Mainz/Wiesbaden und Regensburg aktiv. Bereits 2025 blickten die Gruppen in Bad Hersfeld, Dresden, Erlangen/Nürnberg/Fürth, Freiburg, Hamburg, Hannover, Saarbrücken und Stuttgart auf ihr 25-jähriges Bestehen zurück.

Die beiden „dienstältesten“ AGs in Frankfurt (seit 1992 aktiv und von Antje Arold-Hahn gegründet) sowie in Berlin (seit 1997) engagieren sich weiterhin mit viel Herzblut für eine gerechtere Welt.

Ein Kulturabend für die Kinderbildung

Im Zeichen der Solidarität veranstaltete Plan-Pate Heinz Suk im österreichischen Burgenland einen „Sonnenblumenabend“ zugunsten von Plan International. Die Verbindung aus Kunstausstellung, Musik und gesponserter Bewirtung mit inspirierenden persönlichen Begegnungen begeisterten das Publikum mit einem kurzweiligen Abend. Durch Suks Engagement und die Unterstützung der Gäste kamen fast 2.100 Euro Spenden für ein Plan-Bildungsprojekt für geflüchtete Kinder in Wien zusammen. „Zu wissen, dass wir mit diesem Abend Kindern neue Chancen auf Bildung und eine bessere Zukunft schenken können, berührt mich sehr“, sagt Plan-Pate Suk.
www.plan-international.at



Wenn es um die Kinderrechte geht immer zur Stelle: die Plan-Aktionsgruppe Köln

Fotos: Plan-Aktionsgruppe Köln, Plan International/606 Digital, Stiftung Hilfe mit Plan/Caroline Lucius



Gute Bildung fängt wie hier in Kambodscha schon in der Vorschule an

Eigene Stiftung gründen – leichter als gedacht

Die Treuhandstiftung ist eine Form der Stiftung, bei der Plan International die Verwaltung übernimmt, während die Stifter:innen den Zweck bestimmen – so zum Beispiel Jan Leiding



Plan-Pate Jan Leiding ist seit 2024 auch Stifter

„Soziales Engagement steckt in meiner DNA“, erzählt Jan Leiding, der seit mehr als 20 Jahren Plan-Pate ist. Als er sich aus seinem Berufsleben in der Wirtschaft zurückzog, stand für ihn fest, sein Engagement auszuweiten. In der Plan Post las er von der Möglichkeit, bei Plan International eine eigene Stiftung zu gründen. „Wir haben uns eine Informationsbroschüre bestellt und ein Beratungsgespräch mit Marisa Reitz von der Stiftung Hilfe mit Plan geführt“, erzählt er. „Dann blieb für uns nicht mehr viel zu tun. Wir mussten uns einen Stiftungszweck und einen Namen für unsere Treuhandstiftung überlegen – und natürlich das Gründungskapital zur Verfügung stellen. Alles andere wurde uns von der Stiftung Hilfe mit Plan und ihren Kooperationspartnern auf sehr professionelle Art und Weise abgenommen – es war leichter als gedacht.“

Mit der „Teddy Stiftung“ will sich Leiding langfristig für Bildung und Chancengleichheit weltweit einsetzen: „Plan International ist dabei genau der richtige Partner für mich und meine Familie“, sagt er. „Über die Jahre haben wir großes Vertrauen in die Organisation aufgebaut und sind überzeugt von der Wirksamkeit der Arbeit. Besonders liegen uns Projekte am Herzen, die Bildungschancen verbessern. Denn Bildung verleiht die Fähigkeit, das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Diese Chance sollten alle Kinder und jungen Menschen dieser Welt erhalten.“

PLAN INTERNATIONAL | Stiftung Hilfe mit Plan

Für Ihre Stiftung beraten wir Sie gern

Aus Deutschland:
Telefon: +49 (0)40 607 716-260
E-Mail: info@stiftung-hilfe-mit-plan.de
www.stiftung-hilfe-mit-plan.de

Aus Österreich:
Telefon: +43 (0)1 581 08 00-34
E-Mail: stiftung@plan-international.at
www.plan-international.at/stiftung

Vom Paten zum Stifter

Die ganze Geschichte von Jan Leiding finden Sie unter:
www.plan.de/teddy-stiftung



Plan behält die Welt im Blick – zum Beispiel für Mädchen in Uganda

Erster Weltmädchenindex

Gesundheit von Mädchen verbessert sich

Erstmals macht ein globaler Index von Plan International Deutschland und der Ruhr-Universität Bochum die Lebenswirklichkeit von fast einer Milliarde Mädchen weltweit sichtbar

WELT MÄDCHEN index

Die Lebenssituation von Fünf- bis 19-Jährigen ist erstmals auf globaler Ebene messbar und vergleichbar – dank des neuen Weltmädchenindex von Plan International Deutschland und dem Institut für Friedenssicherungsrecht und Humanitäres Völkerrecht (IFHV) der Ruhr-Universität Bochum. Ein Ergebnis: Mädchen leben heute gesünder als noch zu Beginn des Jahrtausends. In 178 von 192 untersuchten Ländern ist ihre Gesundheit seit 2000 spürbar gestiegen, die Sterblichkeitsrate wurde weltweit mehr als halbiert.

Trotz dieser Erfolge bestehen große Unterschiede: Während weniger als zehn Prozent der Mädchen in Ländern mit Top-Werten aufwachsen, lebt rund ein Drittel nach wie vor in Regionen mit niedriger oder sehr niedriger Gesundheitsversorgung; besonders in Sub-Sahara-Afrika und Südasien, wo die Verbesserungen zwar am stärksten ausfielen, aber immer noch zu viele Mädchen benachteiligt sind. Und: Noch immer sterben jede Stunde fast fünf Mädchen weltweit bei der Schwangerschaft oder Geburt.

Ungleichheiten nehmen wieder zu

Der Index macht auch deutlich, dass die Chancen auf eine gesunde Kindheit oft vom Geburtsort abhängen. Seit der Corona-Pandemie wächst die Ungleichheit zwischen den Ländern wieder. „Die Ergebnisse des Weltmädchenindexes zeigen, dass Investitionen wirken, dass politischer Wille etwas bewegt und dass Fortschritt möglich ist“, sagt Petra Berner, Vorstandsvorsitzende von Plan International Deutschland, die die Ergebnisse des Index im Deutschen Bundestag vorgestellt hat. „Jetzt kommt es darauf an, die erreichten Fortschritte zu sichern und diejenigen Mädchen zu erreichen, die bislang nicht ausreichend von ihnen profitieren.“

Für Millionen Mädchen und junge Frauen bleibt der fehlende Zugang zu qualifizierter Gesundheitsversorgung, Aufklärung und selbstbestimmter Familienplanung eine Frage von Leben und Tod. Plan International fordert daher einen gezielten Ausbau der Gesundheitsversorgung für Mädchen und mehr Aufklärung.

Der Weltmädchenindex startet mit dem Schwerpunkt Gesundheit. Der vollständige Index ist für 2028 geplant und soll zusätzlich die Bereiche Bildung, Schutz sowie Chancen und Teilhabe abdecken.

Weltmädchenindex

Ergebnisse und Hintergründe auf **www.plan.de/index**

Weltmädchentag 2026

Brücken statt Lücken

Zum Weltmädchentag am 11. Oktober machte Plan International auf die Situation und Rechte der Mädchen aufmerksam

Welt-mädchentag

Auf Initiative von Plan International riefen die Vereinten Nationen den „International Day of the Girl Child“ erstmals für das Jahr 2012 aus. Seitdem ist der Weltmädchentag am 11. Oktober gesetzt.

Mädchen sind weltweit weiterhin stark benachteiligt. Ihnen eine Stimme zu geben und Brücken für sie zu bauen, ist Plan International als globaler Kinderrechtsorganisation ein besonderes Anliegen.

Um die Situation von Mädchen weltweit sichtbar zu machen, veröffentlicht Plan International jährlich den „State of the World’s Girls Report“ – in diesem Jahr unter dem Titel „Wie die Klimakrise sexuelle Gewalt, Kinderehen und ungewollte Schwangerschaften verstärkt“. Dafür wurden 5.000 Mädchen in Bangladesch, Kenia, Peru, Senegal und Simbabwe befragt. Welche Folgen die Klimakrise für Mädchen hierzulande hat, fragte Plan zusammen mit dem Meinungsforschungsinstitut Forsa ab. Demnach beschäftigen sich in Deutschland 82 Prozent der befragten 14- bis 29-jährigen Mädchen und jungen Frauen stark mit dem Thema Klimawandel, 83 Prozent davon fühlen sich stark oder sehr belastet.

Dreimal um die Welt für Kinderrechte

Bei der Aktion „Kilometer für Kinderrechte“ sammelten Engagierte bis zum Weltmädchentag laufend, radelnd oder schwimmend insgesamt 120.000 Kilometer – genug, um die Erde symbolisch dreimal zu umrunden. Mit jedem zurückgelegten Kilometer wurden Spenden für den Mädchen-Fonds von Plan International gesammelt.

Auch die Plan-Aktionsgruppen rückten bundesweit mit Ausstellungen, Filmvorführungen, Kreativmärkten und Kulturevents die Belange von Mädchen in den Vordergrund. Plan-Kooperationspartner machten zudem den Weltmädchentag mit tollen Aktionen zu einem besonderen Tag: Etwa die Beiersdorf AG auf Social Media oder die FRoSTA AG mit einem Infostand in Bremerhaven.

Die pinkfarbene Beleuchtung von bekannten Gebäuden wurde – dank tatkräftiger Unterstützung vieler Engagierter – ebenfalls ein großer Erfolg. An mehr als 80 Orten in Deutschland, Österreich und Luxemburg setzte Plan International dadurch ein symbolisches Zeichen für mehr Chancengleichheit.



Unter dem Motto „Lücken schließen. Mädchen sichtbar machen!“ hat Plan International Deutschland bei der Vorstellung des Weltmädchenindex am 8. Oktober 2026 zu einer Fotoaktion im Berliner Regierungsviertel eingeladen. Neben Bundesminister Boris Pistorius wirkten zahlreiche Bundestagsabgeordnete an einem übergroßen Puzzle mit, das sichtbar machte, welche Lebensbereiche von Mädchen nicht ausreichend gesehen und berücksichtigt werden.

Fotos: Anika Büssemeier, Quinn Neely, Plan International

Im Fokus

Wie Maya-Familien mit Überflutungen umgehen können

Plan International bereitet Gemeindemitglieder systematisch auf mögliche Katastrophen vor. Dadurch können Familien beispielsweise in Guatemala frühzeitig auf drohende Fluten reagieren

Foto: Plan International

Lieblingsort: Hamacas, in bunten Farben gewebte Hängematten, gehören zum Inventar einer jeden Maya-Familie in Guatemala – so auch für Silvia und ihre Kinder



Aníbal hat die Betten in seinem Haus auf eine höhere Ebene gebracht, um seine Familie sowie ihr Hab und Gut vor den Fluten zu schützen. An der Wand hängt ein Plakat: „Was tun im Fall einer bevorstehenden Überflutung?“



Früher waren Silvia, Aníbal und ihre Kinder bei Hochwasser weitgehend auf sich gestellt. Doch ein Plan-Projekt unterstützt die Katastrophenprävention entlang des Rio Sepur Zarco



Mit einem getöpferten Krug holt Silvia (28) das Wasser für ihre Familie aus dem nahe gelegenen Fluss



Trügerische Idylle: Der Rio Sepur Zarco im guatemaltekischen Alta Verapaz kann sich in der Regenzeit in einen tosenden Fluss verwandeln

Wenn es im guatemaltekischen Department Alta Verapaz ab September Tag und Nacht zu regnen beginnt, wird Schlaf für Aníbal, Silvia und andere indigene Familien zum Luxusgut. Zu hoch ist das Risiko, nachts in ihrem Maya-Dorf von den steigenden Fluten des nahen Flusses Sepur Zarco überrascht zu werden. Aníbal bleibt dann wach und lauscht auf das Geräusch des steigenden Wassers, um seine Frau und Kinder im Notfall schnell retten zu können. Als Leiter der lokalen Katastrophenschutzkoordinatoren hilft der 43-Jährige dabei, die 138 Familien in seiner Gemeinde zu schützen. Das ist bitter nötig, denn der Fluss kann in der Regenzeit auf das Achtfache seines normalen Pegels ansteigen, wodurch die Häuser dann manchmal wochenlang überflutet sind. Die Wassermassen bedrohen dann nicht nur Menschenleben, sie vernichten auch Ernten und töten Vieh.

Alta Verapaz ist eines der am stärksten von extremen Regenfällen betroffenen Departements in Guatemala. Während der Regenzeit 2025 verzeichnete die Nationale Koordinierungsstelle für Katastrophenschutz (CONRED) dort 412 Notfälle. Allein die Gemeinde von Aníbal und Silvia erlebte durch ihre Nähe zum Flusslauf 53 „Vorfälle“ – und liegt in den akut bedrohten Gebieten von Alta Verapaz. Das Wetterphänomen „El Niño“ könnte die Situation in diesem Jahr sogar noch verschlimmern. 2026 wurden ungewöhnlich hohe Wassertemperaturen im äquatorialen Pazifik registriert – also vor der Küste des mittelamerikanischen Landes. Eine Folge sind Extremwetterereignisse mit besonders viel Niederschlag.

Fotos: Plan International

Erst knackte es laut, dann kam das Wasser

Doch die Gemeindemitglieder sind heute besser auf drohende Überflutungen vorbereitet. In dem kleinen Dorf sind Evakuierungswege und Treffpunkte klar markiert. „Wir wissen genau, wohin wir bei extremem Hochwasser flüchten müssen,“ sagt Aníbal. Auch seine 28-jährige Frau Silvia fühlt sich gut vorbereitet. „Als die Überschwemmungen zum ersten Mal kamen, hatte ich nur Panik. Wir hörten, wie die Bäume laut knackten, dann strömte das Wasser auch schon in unser Haus. Ich rannte los, um meine Kinder zu schützen“, erinnert sie sich. Einmal habe sie ihre Kinder nur noch schnell auf das Bett heben können. Eine Militäreinheit brachte die Familien mit einem Seil in Sicherheit, aus dem Überflutungsgebiet in eine Notunterkunft.

Der Notfallrucksack liegt parat

Im Rahmen eines Plan-Projekts zur Katastrophenvorsorge und Ernährungssicherheit lernte Silvia, wie sie sich auf solche Notfälle vorbereiten kann. „Noch bevor das Wasser kommt, haben wir unsere Rucksäcke mit dem Nötigsten gepackt“, erklärt sie. Sie lernte auch viel über gesunde Ernährung: „Vor allem Kinder brauchen mehr als Tortillas und Bohnen. Wir geben ihnen Kürbis, Beeren, Kräuter und Möhren, damit sie mit allen Nährstoffen versorgt sind“, erklärt Silvia. Auch die über Plan International angeschafften Hühner tragen zu einer ausgewogenen Ernährung ihrer Familie bei.

Wenn sich heute in der Regenzeit ein Unwetter über den Bananenplantagen von Aníbals und Silvias Grundstück zusammenbraut, warten sie nicht mehr lange ab. „Wir schnappen unseren Rucksack mit den wichtigsten Papieren und Wertsachen und verlassen unser Haus, bevor die Flut eintrifft“, erklärt sie. **www.plan.de/nothilfe**



Mädchen und junge Frauen in Ghana profitieren vom gemeinsamen Projekt von Plan International und EDEKA

Gleiche Chancen schaffen – Perspektiven eröffnen

Plan International Deutschland und die EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG setzen sich gemeinsam für mehr Chancengleichheit von Mädchen ein. Das Projekt „Mädchen. Bildung. Zukunft." läuft in der Region Oti in Ghana und fokussiert sich auf ein gesellschaftlich oft unterschätztes Problem: Bildungshürden aufgrund der Menstruation. Für viele Mädchen ist die Periode nicht nur ein körperliches Ereignis, sondern beeinflusst ihren Schulalltag, ihr Selbstbild und die Teilhabe am sozialen Leben.

Das Projekt unterstützt altersgerechte Informationen für Mädchen und will erreichen, dass sie ihre Periode sicher und ohne Scham erleben. Der Schulbesuch soll auch während der Menstruation selbstverständlich bleiben. Neben Schulen und Gemeindemitgliedern werden Familien, insbesondere Väter einbezogen. Zudem verbessert das Projekt den Zugang zu Menstruationsprodukten und Sanitäreinrichtungen.

Bestehende Plan-Projekte und Partnerschaften vor Ort erleichtern die Umsetzung: 1.000 Mädchen erhalten wiederverwendbare Menstruationsbinden, lokale Schneidereien werden bei der Herstellung von Mehrwegalternativen unterstützt, zehn neue Schullatrinen entstehen. Diskussionsgruppen, Gesundheits- und Sparclubs sowie Väterclubs sollen dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und Wissen zu stärken. Dadurch geht „Mädchen. Bildung. Zukunft." weit über Hygienemaßnahmen hinaus: Mädchen und junge Frauen werden dabei unterstützt, ihre Zukunft selbstbewusst zu gestalten – mit gleichen Chancen und neuen Perspektiven.

INFO

Informationen zu unserer Kooperation finden Sie unter: **www.plan.de/edeka**

Langfristiges Engagement für Kinder in Ghana

Was mit einer Weihnachtsspende begann, ist heute eine feste Partnerschaft: Die NDB-Firmengruppe aus dem niedersächsischen Stade unterstützt Plan International in Ghana – 2025 zunächst für das Projekt „Wasser, Bildung, Zukunft", das Kinder mit sauberem Wasser und besserer Hygiene versorgt. Seit 2026 übernehmen die NDB-Auszubildenden jeweils eine Patenschaft und tauschen sich mit ihren Patenkindern aus, vorbereitet durch eine Schreibwerkstatt von Plan International. Die Patenschaften werden langfristig von jungen Auszubildenden weitergeführt, sodass der kontinuierliche Kontakt zu den Patenkindern bleibt. Die NDB-Firmengruppe – Partner für Energie-, Elektro-, Bau- und Anlagentechnik sowie Bausanierung, -leitung und IT – verbindet dadurch soziales Engagement mit gesellschaftlicher Verantwortung.

Foto: Plan International, Illustration: Olaf Hänsel

Abgeschlossen

Berufliche Zukunft und Arbeit für junge Menschen in Nepal

Hier berichten wir für Sie immer über ein abgeschlossenes Plan-Projekt in Zahlen. Diesmal schauen wir nach Nepal. Dort haben wir unter anderem für junge Menschen 31 Trainings zur Unternehmensentwicklung durchgeführt.

Regionen: Dhanusha und Sindhuli in Ost-Nepal
Laufzeit: September 2022 bis April 2026
Budget: 1.363.636 Euro
Finanzierung: Einzelspenden, Sinnvoll Schenken, Plan-Fonds, Stiftung Hilfe mit Plan

550
junge Frauen und Männer erhielten Coachings, um sich berufliche Ziele zu setzen und Herausforderungen im beruflichen Umfeld zu meistern





15
Menschen mit Behinderung wurden in den Arbeitsmarkt integriert

235
Teilnehmer:innen bekamen Finanzhilfe zur Existenzgründung





396
junge Menschen absolvierten erfolgreich eine Berufsausbildung

Herausgeber
Plan International Deutschland e. V.
Bramfelder Straße 70
22305 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 607716-0
info@plan.de
www.plan.de
www.instagram.com/planinternationaldeutschland
www.facebook.com/PlanDeutschland
www.tiktok.com/@plandeutschland

Vorstand
Petra Berner (Vorsitzende), Mustafa Özen (Finanzen) und Frank Thomsen (Produkte) sowie Dr. h. c. Axel Berger, Dr. Helga Gennen, Sven Göth, Claudia Halberkamp, Thomas Kralinger, Dr. Dominik Lentz, Philipp Reimnitz und Christine Reisinger

Verantwortlich i. S. d. P.
Petra Berner und Frank Thomsen

Chef vom Dienst
Marc Tornow

Mitarbeit bei dieser Ausgabe
Sascha Balasko, Antonia Barry, Susanne Bösing, Lisa Glöggler, Sabine Grüngreiff, Emely Inselmann, Kristina Kienlein, Susanne Mosmann, Mila Ong, Antje Schröder, Katharina Ungar, Thoya Urbach, Barbara Wessel

Artdirektion und Herstellung
MOOVE GmbH, Hamburg

Druck
EversFrank, Meldorf

Plan Post Nr. 2, November 2026

Das Patenschaftsmagazin wird nachhaltig auf Recyclingpapier produziert, zwei Ausgaben jährlich, Vertrieb für Pat:innen kostenlos. Die Gesamtauflage enthält den Plan Shop-Katalog, eine Teilauflage Beilagen anderer Firmen. Dies unterstützt Plans Arbeit.

DZI Spenden-Siegel Geprüft + Empfohlen!
TÜV NORD CERT GmbH
TransparenzPREIS 2012 1. Platz



Gesundheit für Kinder in Togo!



Ulrich Wickert:
„Viele Kinder sterben vor ihrem 5. Geburtstag! Bitte helfen Sie!“

Gesundheit für Kinder, Schwangere und Mütter

Mangelernährung und Krankheiten wie Malaria und Lungenentzündung sind die Hauptursachen für die **hohe Kindersterblichkeit:** 63 von 1.000 Kindern erreichen das fünfte Lebensjahr nicht.[1] Eine **schlechte Gesundheitsversorgung,** aber auch Vernachlässigung, Gewalt und **fehlende frühkindliche Förderung** schränken die gesunde Entwicklung von Kleinkindern stark ein. Nur jedes fünfte Kind besucht eine Vorschule.

Mit diesem Projekt erleichtern wir den Zugang zu medizinischer Versorgung: Dank **mobiler Kliniken** bringen wir Vorsorgeuntersuchungen, Gesundheits-Check-ups und Impfungen zu Tausenden von Kleinkindern, Schwangeren und stillenden Müttern. **Der Ernährungszustand der Kinder** wird regelmäßig mittels Screenings kontrolliert. Eltern stärken wir im Bereich frühkindliche Bildung und ermutigen die Väter, sich stärker an der Betreuung ihrer Kinder zu beteiligen. Wir bauen Kindergärten und **schulen Erzieher:innen** in kindgerechten Unterrichtsmethoden und Gewaltprävention.

Ihre Spende gibt Kindern in Togo die Chance, gesund aufzuwachsen und ihr volles Potenzial zu entfalten!





Kontrolle des Ernährungszustands

Für eine gesündere Zukunft in Togo:

- Wir führen über 20.000 Gesundheitsuntersuchungen von Kleinkindern, schwangeren und stillenden Frauen durch.
- Geburts- und Gesundheitshelfer:innen sowie Erzieher:innen erhalten Fortbildungen.
- Eltern schulen wir zu positiver Erziehung und aktiver Vaterschaft.
- Wir bauen Kindergärten und statten sie mit Sanitäranlagen, Brunnen und Spielplatz aus.

Zehntausende Menschen sollen von unseren Maßnahmen profitieren! Bitte stärken Sie Kinder und ihre Familien in Togo - jeder Euro hilft jetzt doppelt!

[1] UNICEF, The State of the World's Children 2023.



Lehr- und Spielmaterial für zwei Familien zur Förderung der Beweglichkeit und kognitiven Gesundheit: **98 €**



Schulung von Eltern in positiver Erziehung und aktiver Vaterschaft: **128 € pro Paar**



Fortbildung von Erzieher:innen zu kindgerechten Lehrmethoden: **193 € pro Person**

Ihre Spende wird verdoppelt!

Alle Spenden werden **durch die gemeinnützige Gesellschaft eines Großspenders verdoppelt** – bis zu **1 Million €,** eingegangen bis zum 30.11.2026 bei Plan International. Bitte spenden Sie jetzt und **helfen Sie Kindern gleich zweifach!**

Danke für Ihre Unterstützung.
IBAN: DE75 3702 0500 0009 4449 33
SozialBank AG
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort PP Togo

Plan International Deutschland e. V.
Bramfelder Str. 70 • 22305 Hamburg
Telefon: +49 (0)40 60 77 16-0
Fax: +49 (0)40 60 77 16-140
E-Mail: info@plan.de | **www.plan.de**

DZI Spenden-Siegel Geprüft + Empfohlen!

PLAN INTERNATIONAL
Gibt Kindern eine Chance