



Platforma pro účast dětí

SPOLEČNĚ PRO ŽIVOTNÍ POHODU

Co se dělo na studijní návštěvě v Berlíně

16.–18. dubna 2026

SEŠLI JSME SE V BERLÍNĚ

V Berlíně se nás na studijní návštěvě nazvané **Together for Well-being** (Společně pro životní pohodu) sešlo šestnáct z různých členských států EU, všichni z Platformy EU pro účast dětí. Na Dětském velvyslanectví, které provozují SOS dětské vesničky, jsme dva dny zkoumali, co dětem pomáhá, aby se cítily v bezpečí, aby vnímaly podporu, aby měly pocit, že se jim naslouchá, a aby uměly požádat o pomoc. Nebyli jsme tam jen proto, abychom diskutovali, ale abychom naše myšlenky proměnili v doporučení pro dospělé a pro osoby s rozhodovací pravomocí.



ČEHO SE STUDIJNÍ NÁVŠTĚVA TÝKALA?

Naše studijní návštěva se zaměřila na **životní pohodu**: co pomáhá dětem, aby měly pocit bezpečí, aby cítily podporu a aby vnímaly, že jsou respektovány a že jim je věnována pozornost, a jak mohou podpůrné systémy lépe fungovat. Zapojili jsme se do činností, poslouchali řečníky, zkoumali příklady z různých zemí, přemýšleli o vlastních zkušenostech a poté jsme své nápady formulovali v doporučeních pro dospělé a pro osoby s rozhodovací pravomocí.



Návštěva měla dvě části:

Den 1

budování důvěry, sdílení nápadů a pochopení toho, jak děti vnímají podporu.

Den 2

proměna našich myšlenek v návrhy, sdílení a doporučení pro politiku a praxi.

JAK JSME ZAČALI?

První den začal tím, že jsme všem pomohli, aby se cítili příjemně, vítáni a připraveni se zapojit. Na úvodním setkání děti přivítaly **Ayatu a Helene**, členky dětského panelu platformy, které dojemně hovořily o tom, proč jsou názory mladých lidí důležité a proč by se duševní zdraví a pohoda měly brát vážně.

Astrid Brandlová, výkonná ředitelka SOS dětských vesniček v Německu, všechny přivítala a vysvětlila, že účast a životní pohoda dětí jsou pro SOS vesničky velmi důležité. Zdůraznila, že prostřednictvím Dětského velvyslanectví v Německu vytvořily SOS dětské vesničky skutečný fyzický prostor, kde mohou děti a mladí lidé hovořit o záležitostech, které se jich týkají, a posouvat tyto záležitosti dál.

Marie-Cécile Rouillonová, koordinátorka Evropské komise pro práva dítěte, vysvětlila, že duševní zdraví je již nyní důležitou součástí činnosti Komise, mimo jiné v rámci projektů spojených se zdravotními službami,

ochranou na internetu a právy dětí. Uvedla také, že studijní návštěva je důležitá, protože nám pomohla zjistit, jak se postupuje v různých zemích, co lze udělat lépe a jak by se naše nápady daly využít prostřednictvím doporučení.

Zahid, bývalý člen **SOS dětských vesniček a rady mládeže**, vysvětlil, že Dětské velvyslanectví je důležitým prostorem pro mladé lidi, protože jim dává možnost, aby se vyjádřili k tématům, která jsou pro ně důležitá, a mohli tyto otázky dokonce prosazovat formou politických petic, jak uvádí příklad, který bude představen odpoledne.



„Máme právo být vyslyšeni a já bych byl rád, kdyby se názory nás všech tady zohlednily v politice a pomohlo to více dětem.“ - David, Portugalsko

CO JSME SE DOZVĚDĚLI O PODPOŘE?

Významným okamžikem prvního dne bylo setkání na téma **What Makes Support Work?** (Kdy podpora funguje?) pod vedením **Helene Wittekové**, zakladatelky a spoluředitelky organizace [Dare2Care: Working together for mentally and socially strong schools](#) (Spolupráce pro duševně a sociálně silné školy). Zkoumali jsme, jak se vyvíjí stres, jak lze porozumět pocitům a jaké druhy péče o sebe sama a strategií zvládnání stresu mohou pomoci. Zamýšleli jsme se také nad tím, co mohou školy udělat pro podporu životní pohody studentů.

Helene nám ukázala obrázek „stresového seznamu“, aby nám vysvětlila, jak se stres může hromadit a proč je důležité poskytnout podporu dříve, než dojde ke krizi. Prostřednictvím činností, jako je měření nálady a cvičení v oblasti péče o sebe sama, jsme se zamýšleli nad otevřenými pocity, stresem a tím, co nám může v různých situacích pomoci. Helene se podělila o to, že duševně a sociálně silné školy potřebují emoční učení, komunikaci, empatii, zvládnání stresu a vzájemnou podporu a že školy se mohou stát bezpečnějšími, když se do nich zapojí žáci, učitelé i rodiče.

Měli jsme také nerušený **čas k zamyšlení**, vedený odborníci na mládež **Adriyanou Vashevovou**, během něž jsme psali, kreslili, skládali básně nebo vytvářeli vzkazy o tom, co nás dosud zaujalo. Poskytlo nám to prostor zastavit se, uvědomit si, jak se cítíme, a přemýšlet o tom, co si chceme přenést do další části dne a co chceme zanechat v prostoru, který jsme vytvořili.



CO JSME SE DOZVĚDĚLI O VZÁJEMNÉ PODPOŘE A NÁZORECH MLADÝCH LIDÍ?

Oblíbené bylo setkání na téma **Peer Support Spotlight: SOS Mental Health Peers Program** (Pozornost věnovaná vzájemné podpoře: program SOS vesniček pro vrstevníky v oblasti duševního zdraví) pod vedením **Lucase Meineckeho**. Zkoumali jsme, jak si mladí lidé mohou vzájemně poskytnout podporu a zároveň si uvědomovat hranice vzájemné podpory. Šlo o jasný signál: dospělí jsou zodpovědní za poskytování pomoci dětem, není to úkol dětí. Vrstevníci nejsou terapeuti, ale mohou naslouchat, starat se a pomáhat s kontakty na důvěryhodné dospělé osoby nebo odbornou podporu. Formou činností a diskusí jsme se zamýšleli nad stresem, nad strategiemi jeho zvládnutí a nad tím, co vytváří pocit bezpečí a podpory ve škole.

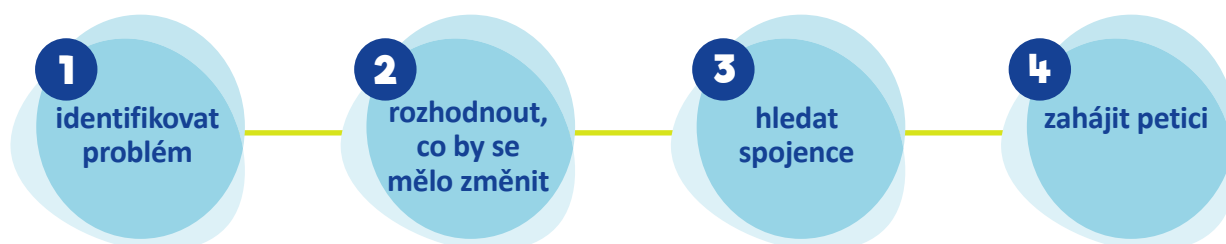


Ke konci prvního dne jsme se připojili k setkání, které vedli **Zahid** a **Eliot** z Rady dětí a mládeže SOS dětských vesniček v Německu.

Ukázali nám, jak mladí lidé v Německu proměnili obavy ohledně duševního zdraví a přístupu k terapii v politickou petici.



Naučili jsme se hlavní kroky:



Zkoumali jsme také, jak mladí lidé mohou pomoci zvyšováním povědomí, využíváním sociálních médií, sbíráním podpisů a oslovováním lidí a organizací, kteří mohou na problém upozorňovat. Toto setkání nám pomohlo pochopit, jak mladí lidé mohou své obavy proměnit v činy.

JAK JSME Z NÁPADŮ UDĚLALI „HRADBU PODPORY“?

Na konci prvního dne jsme společně pracovali na společné **hradbě podpory**. Pomohlo nám to převést myšlenky **prevence** a **ochrany/podpory** do kategorií a uspořádat to, co jsme během dne slyšeli. Pomocí hradby jsme ukázali, co už pomáhá a co ještě chybí.

Co z toho, co jsme zmínili, již pomáhá:	Co z toho, co jsme zmínili, stále chybí:
<ul style="list-style-type: none"> • přátelství, vzájemná podpora a důvěryhodné dospělé osoby, • podpora rodiny a zdravé domácí prostředí, • koníčky, venkovní aktivity a bezpečné prostory, • terapie, krizové linky a místa, kde si můžete promluvit bez odsuzování. 	<ul style="list-style-type: none"> • více emoční výchovy, empatie a sebedůvěry, • méně stigmatizace kolem duševního zdraví, • dostupnější a profesionálnější podpora, • lepší komunikace, bezpečné prostory a podpora, které lze snáze důvěřovat.

Tyto myšlenky jsme také propojili s lidmi a systémy, kteří by měli jednat, jako jsou školy, rodiny, zdravotní a sociální služby, vládní instituce, mládežnické organizace, online platformy a samotné děti.

CO JSME SE NAUČILI OD JINÝCH ZEMÍ?



Druhý den začal zasedáním nazvaným **How Countries Support Children's Mental Health – What Works for Us** (Jak země podporují duševní zdraví dětí – co funguje u nás)? Chodili jsme mezi stanovišti jednotlivých zemí a zkoumali příklady toho, jak lze podporu organizovat v praxi. U každého stanoviště jsme naslouchali, kladli otázky a zaznamenávali, co nám připadalo užitečné, co nám chybělo a jaké nápady bychom mohli využít.

Každá země nabídla jiný pohled na věc:



Kypr – Maria Peyiotiová, vedoucí parlamentního výboru, se podělila o téma „Young Voices Shaping the Future“ (Mladé hlasy utvářejí budoucnost). Dozvěděli jsme se, jak děti a mladí lidé mohou utvářet politiky, setkávat se se zástupci vnitrostátních orgánů a vyjadřovat svůj názor prostřednictvím silných skupin, linek pomoci a dalších podpůrných struktur.



Polsko – Lucja Dorota a Zuzanna, dvě středoškolačky, představily téma „3Lab: Innovation Workplace Lab for All“ (Laboratoř inovačního pracoviště pro všechny). Ukázaly nám komunitní prostor, kde studenti vytvářejí projekty na témata, která je zajímají, včetně digitálních dezinformací, bezpečnosti na internetu a vzájemné podpory při stresu ve škole, zkouškách a prezentacích.



Španělsko – Olalla García Pinedaová, poradkyně pro duševní zdraví, představila téma „Child & Youth Well-being and Mental Health First“ (Pohoda a duševní zdraví dětí a mladých lidí na prvním místě). Dozvěděli jsme se, jak důležitá je včasná podpora, spolupráce dospělých a to, aby děti měly jednu důvěryhodnou osobu, která je provede potřebnou pomocí.



Rumunsko – Valeria Ungurová, školní poradkyně a klinická psychoterapeutka, prezentovala téma „Policies and Resources for Safe and Supportive Schools“ (Politiky a zdroje pro bezpečné a podporující školy). Představila, jak školy mohou pomoci formou emocionálního učení, uvědomování si sebe sama, včasné podpory a týmové spolupráce dospělých.



© European Union



© European Union



© European Union

U těchto stanovišť jsme společně zjistili, že podpora může být v různých zemích organizována různými způsoby, ale že máme podobné problémy a otázky:



Jak zvýšit bezpečnost ve školách?



Jak omezit překážky bránící podpoře?



Jak zapojit děti?



Jak vytvořit systémy, které lépe reagují na potřeby dětí?

CO JE PRO NÁS NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Na základě hradby podpory a poznámek ze stanovíšť jednotlivých zemí jsme společně vybrali témata, u nichž bychom rádi formulovali doporučení pro dospělé osoby a pro osoby s rozhodovací pravomocí.

Nakonec padla volba na čtyři hlavní témata:



Přístup k terapii



Stigma ohledně duševního zdraví



Emoční inteligence



Podpora rodiny



„Je snadné odmítnout to, co děti říkají, protože: ‚Jsou to děti a vyrostou z toho.‘. Někdy je však třeba jim skutečně naslouchat, brát je vážně a věřit, že vědí, co potřebují.“ - Eliot, Německo

JAKÁ JSOU NAŠE DOPORUČENÍ?

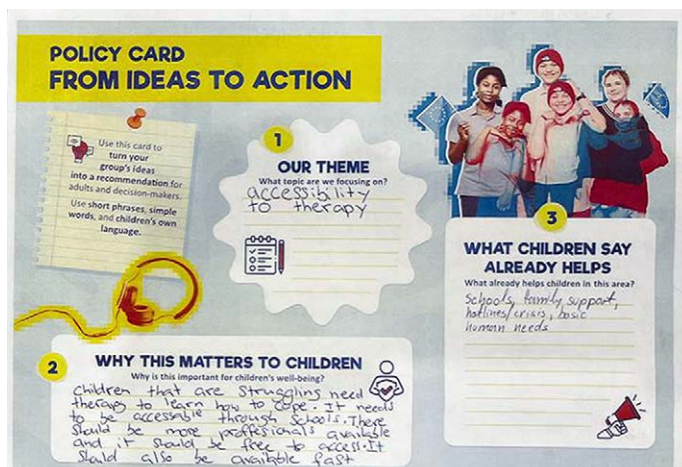
V rámci laboratoří politik jsme naše nápady koncipovali jako skutečná doporučení, která bychom chtěli předložit dospělým osobám a osobám s rozhodovací pravomocí. Pracovali jsme ve skupinách podle prioritních témat a vytvářeli karty týkající se politik.

Ke každému tématu jsme formulovali čtyři zásadní doporučení.



1. Přístup k terapii

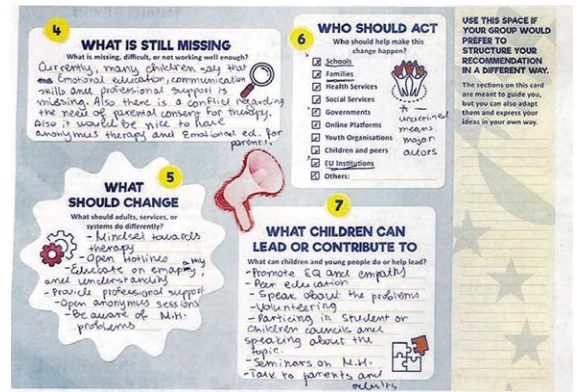
- Terapie by měla být snáze přístupná, rychlejší, dostupná prostřednictvím škol a pokud možno bezplatná.
- **Upozornili jsme** na nedostatek odborníků, emoční výchovy a podpory ze strany rodičů, když děti potřebují pomoc.
- **Vyzvali jsme k** větším investicím, větší spolupráci mezi službami a lepšímu informování o dostupné podpoře.
- **Děti mohou pomoci** tak, že se přihlásí o slovo, budou informovat a organizovat petice.





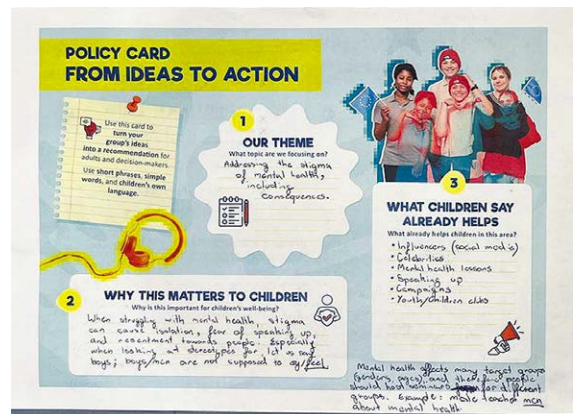
2. Emoční inteligence

- Emoční inteligence pomáhá zvládat stres, pocity, empatii a komunikaci.
- **Vyzvedli jsme** důležitost linek důvěry, zdravého domácího prostředí, terapie a bezpečných prostor.
- **Vyzvali jsme** k větší emoční výchově, silnějším komunikačním dovednostem a lepší odborné podpoře. Doporučili jsme také více empatie a porozumění, přístupné linky důvěry, anonymní podporu a větší informovanost o problémech duševního zdraví.
- **Děti mohou pomoci** tak, že budou podporovat empatii, budou se hlásit o slovo a účast ve skupinách a radách mládeže.



3. Stigma ohledně duševního zdraví

- Stigmatizace může vyvolávat strach, mlčení a odsuzování, zejména pokud stereotypy ovlivňují názor, jak se děti mají chovat.
- **Zdůraznili jsme**, že lekce duševního zdraví, kampaně, kluby pro mládež, otevřeně hovořící celebrity a lidé, kteří mají odvahu se ozvat, již pomáhají.
- **Vyzvali jsme** k většímu přijetí ze strany dospělých, vzdělávání učitelů a programům pro dospělé. Doporučujeme také lepší vyjadřování, větší informovanost obchodních značek a veřejných osobností a uváženější využívání sociálních médií.
- **Děti mohou pomoci** formou iniciativ a seminářů vedených mládeží z pohledu dětí.



4. Podpora rodiny

- Podpora rodiny je důležitá, protože rodiče jsou vzorem a jejich chování děti ovlivňuje.
- **Zdůraznili jsme**, že určitá podpora již existuje, například školní stravování, SOS kampaně a bezpečné prostory.
- **Vyzvali jsme** k větší empatii, větší přímé podpoře rodin a jednodušším možnostem, jak požádat o pomoc. Doporučujeme také zajistit větší podporu pro rodiče, menší studijní tlak na studenty (aby měli více času na rodinu) a linku SOS pro rodiny.
- **Děti mohou pomoci** tím, že se k sobě budou chovat ohleduplněji, s větší empatií a pozorností.



JAKÁ DŮLEŽITÁ POSELSTVÍ JSME SI ODNESLI?

Na konci druhého dne jsme se podělili o své **karty týkající se politik** v rámci **společných poselství z Berlína**, navzájem vyslechli své myšlenky a poskytli zpětnou vazbu, abychom je ještě posílili. Tento poslední krok nám pomohl zjistit, že mnoho témat, na nichž jsme pracovali, spolu hluboce souvisí.

Přístup k terapii, emoční inteligence, stigmatizace a podpora rodiny nejsou oddělené problémy, nýbrž se vzájemně ovlivňují a vyžadují provázaná řešení.

Také jsme dali najevo, že nechceme, aby za nás věci řešili jen dospělí. I my se považujeme za součást řešení, protože informujeme, vzájemně se podporujeme, žádáme o slovo a pomáháme utvářet lepší systémy.



Důvěryhodní dospělí a vztahy jsou důležité.



Podpora by měla být snáze dostupná a důvěryhodnější.



Školy hrají důležitou roli, ale nemohou vše zvládnout samy.



Děti by se měly zapojit do diskuse, nikoliv být pouze jejím tématem.



Podpůrné systémy fungují nejlépe tehdy, když různí lidé a služby spolupracují.



A CO SE BUDE DÍT DÁL?

Doporučení, která jsme v Berlíně koncipovali, se stanou podkladem pro následnou součinnost:

- se sítí pro práva dětí,
- s expertními skupinami pro duševní zdraví a pohodu ve škole,
- se Strategii EU pro práva dítěte.

Takže i když studijní návštěva skončila, **naše myšlenky budou předávány dále.**





**Mám také vzkaz pro všechny politiky a celý svět ...
Prosím, investujte více do mládeže a udělejte vše pro
to, aby se nám dařilo dobře a abychom měli k dispozici
odpovídající zdroje. A pro všechny děti a dospívající:
nikdy se nevzdávejte, vaše názory jsou slyšet, buďte
i nadále zvědaví, užívejte života a přestaňte se
srovnávat. Mějte se hezky!**

-Ayata, Německo





#EUChildParticipation