



Πλατφόρμα για τη συμμετοχή των παιδιών

# ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Τι έγινε κατά την εκπαιδευτική επίσκεψη  
στο Βερολίνο

16-18 Απριλίου 2026

## ΣΥΝΑΝΤΗΘΗΚΑΜΕ ΣΤΟ ΒΕΡΟΛΙΝΟ

Δεκαέξι άτομα από διαφορετικά κράτη μέλη της ΕΕ, όλα μέλη της πλατφόρμας της ΕΕ για τη συμμετοχή των παιδιών, συναντηθήκαμε στο Βερολίνο για μια εκπαιδευτική επίσκεψη με τίτλο **Μαζί για την ευημερία**. Στην πρεσβεία των παιδιών, την οποία διαχειρίζονται τα Παιδικά Χωριά SOS, για δύο ημέρες διερευνήσαμε τι βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή, να νιώθουν ότι λαμβάνουν υποστήριξη, ότι η φωνή τους ακούγεται και ότι μπορούν να ζητήσουν βοήθεια. Δεν ήμασταν εκεί μόνο για να προβληματιστούμε, αλλά και για να μετουσιώσουμε τις ιδέες μας σε συστάσεις για ενήλικες και υπευθύνους λήψης αποφάσεων.



## ΤΙ ΑΦΟΡΟΥΣΕ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ;

Η εκπαιδευτική μας επίσκεψη επικεντρώθηκε στην **ευημερία**: τι βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή, να νιώθουν ότι λαμβάνουν υποστήριξη, ότι η φωνή τους ακούγεται και ότι αντιμετωπίζονται με σεβασμό και πώς τα συστήματα υποστήριξης μπορούν να μας βοηθήσουν περισσότερο. Συμμετείχαμε σε δραστηριότητες, παρακολουθήσαμε ομιλίες, εξετάσαμε παραδείγματα από διαφορετικές χώρες, προβληματιστήκαμε με τις δικές μας εμπειρίες και, στη συνέχεια, μετουσιώσαμε τις ιδέες μας σε συστάσεις για ενήλικες και υπευθύνους λήψης αποφάσεων.



Η επίσκεψη αποτελούνταν από δύο μέρη:

### Ημέρα 1

καλλιέργεια εμπιστοσύνης, ανταλλαγή ιδεών και κατανόηση της έννοιας της υποστήριξης όπως την αισθάνονται τα παιδιά

### Ημέρα 2

μετουσίωση των ιδεών μας σε προτάσεις, μηνύματα και συστάσεις για πολιτική και πρακτικές

## ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΗΣΑΜΕ;

Η 1η ημέρα ξεκίνησε με τη μέριμνα να αισθανθούν όλοι άνετα, να νιώσουν ευπρόσδεκτοι και έτοιμοι να συμμετάσχουν. Κατά την εναρκτήρια συνεδρίαση, η **Ayata** και η **Helene**, μέλη της ομάδας παιδιών της πλατφόρμας, καλωσόρισαν τα παιδιά και μοιράστηκαν μαζί τους συγκινητικές σκέψεις για τη σημασία που έχει η φωνή των νέων και για τους λόγους για τους οποίους η ψυχική υγεία και η ευημερία θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη.

Η **Astrid Brandl**, διευθύνουσα σύμβουλος των παιδικών χωριών SOS της Γερμανίας, καλωσόρισε τους συμμετέχοντες και εξήγησε ότι η συμμετοχή των παιδιών και η ευημερία τους είναι πολύ σημαντικές για τα παιδικά χωριά SOS. Τόνισε ότι, μέσω της πρεσβείας των παιδιών στη Γερμανία, τα παιδικά χωριά SOS έχουν δημιουργήσει έναν πραγματικό υπαρκτό χώρο, όπου τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να μιλήσουν για τα ζητήματα που τους αφορούν και να προωθήσουν τα θέματα αυτά.

Η **Marie-Cécile Rouillon**, συντονίστρια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τα δικαιώματα του παιδιού, εξήγησε ότι η ψυχική υγεία αποτελεί ήδη σημαντικό μέρος του έργου της Επιτροπής, το οποίο περιλαμβάνει μεταξύ άλλων έργα που έχουν να κάνουν με τις υπηρεσίες υγείας, την προστασία στο διαδίκτυο και τα δικαιώματα των παιδιών. Μίλησε επίσης για τη σημασία της εκπαιδευτικής επίσκεψης, η οποία μας βοηθά να μάθουμε τι συμβαίνει σε διαφορετικές χώρες, τι μπορεί να βελτιωθεί και πώς οι ιδέες μας θα μπορούσαν να προωθηθούν μέσω συστάσεων.

Ο **Zahid**, πρώην μέλος του Συμβουλίου Παιδικών Χωριών SOS και του Συμβουλίου Νεολαίας SOS, εξήγησε ότι η πρεσβεία των παιδιών δίνει σημαντικό βήμα στους νέους, ώστε να εκφράζουν τις απόψεις τους σχετικά με θέματα που τους αφορούν και να εισακούονται, ενώ μπορεί ακόμη και να προωθεί τα ζητήματα αυτά μέσω πολιτικών ψηφισμάτων, όπως στο παράδειγμα που κοινοποιήθηκε αργότερα την ίδια ημέρα.



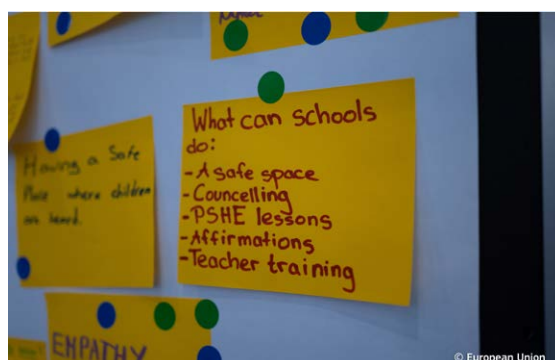
«Έχουμε το δικαίωμα να εκφράζουμε τις απόψεις μας. Θα ήθελα λοιπόν να δω τις απόψεις όλων μας εδώ να αποτυπώνονται σε μια πολιτική και να βοηθούν περισσότερα παιδιά.» - David, Πορτογαλία

## ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ;

Το αποκορύφωμα της 1ης ημέρας ήταν η συνεδρία με τίτλο Πώς μπορεί η υποστήριξη να έχει αποτελέσματα; την οποία συντόνισε η **Helene Wittek**, ιδρύτρια και συνδιευθύνουσα σύμβουλος του οργανισμού [Dare2Care: Working together for mentally and socially strong schools](#) (Dare2Care: Συνεργαζόμαστε για σχολεία πνευματικής και κοινωνικής ενδυνάμωσης). Διερευνήσαμε πώς δημιουργείται το άγχος, πώς μπορούν να γίνουν κατανοητά τα συναισθήματα, καθώς και τι είδους στρατηγικές αντιμετώπισης και αυτοφροντίδας θα μπορούσαν να βοηθήσουν. Εξετάσαμε επίσης τι μπορούν να κάνουν τα σχολεία για να στηρίξουν την ευημερία της μαθητικής κοινότητας.

Η Helene μάς έδειξε την εικόνα ενός «κουβά άγχους» για να μας εξηγήσει πώς συσσωρεύεται το άγχος και γιατί είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υποστήριξη πριν ξεχειλίσει ο κουβάς. Μέσα από δραστηριότητες όπως ο μετρητής διάθεσης και οι ασκήσεις αυτοφροντίδας, διερευνήσαμε την επαφή με τα συναισθήματά μας, το άγχος και πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν σε διάφορες καταστάσεις. Η Helene μίλησε για τα σχολεία ως χώρους πνευματικής και κοινωνικής ενδυνάμωσης, τονίζοντας ότι για να επιτελέσουν το έργο τους χρειάζονται συναισθηματική μάθηση, επικοινωνία, ενσυναίσθηση, διαχείριση του άγχους και αλληλοϋποστήριξη μεταξύ συμμαθητών και ότι τα σχολεία μπορούν να γίνουν πιο ασφαλή όταν συμμετέχουν και οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς.

Αφιερώσαμε επίσης χρόνο σε σιωπηρό συλλογισμό, τον οποίο συντόνισε η **Adriyana Vasheva**, ειδική σε θέματα νεολαίας, για να γράψουμε, να ζωγραφίσουμε, να δημιουργήσουμε ποιήματα και μηνύ-



ματα, αντλώντας έμπνευση από όσα μας είχαν κάνει εντύπωση μέχρι εκείνη τη στιγμή. Ο χρόνος αυτός μας έδωσε την ευκαιρία να σταθούμε και να αφουγκραστούμε τα συναισθήματά μας, να σκεφτούμε τι θα θέλαμε να κρατήσουμε για τις υπόλοιπες συνεδρίες και τι θέλουμε να αφήσουμε στον χώρο που δημιουργήσαμε.

## ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΟΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ;

Μια από τις αγαπημένες μας συνεδρίες ήταν η συνεδρία με τίτλο **Peer Support Spotlight: SOS Mental Health Peers Program (Η αλληλοϋποστήριξη στο επίκεντρο: Πρόγραμμα SOS αλληλοϋποστήριξης για την ψυχική υγεία)**, την οποία συντόνισε ο **Lucas Meinecke**. Διερευνήσαμε τον τρόπο με τον οποίο αλληλοϋποστηρίζονται οι νέοι, κατανοώντας παράλληλα τα όρια της αλληλοϋποστήριξης. Το μήνυμα ήταν σαφές: η παροχή βοήθειας δεν είναι καθήκον των παιδιών, η ευθύνη αυτή ανήκει στους ενήλικες. Οι συνομήλικόι μας δεν είναι ψυχοθεραπευτές, αλλά μπορούν να ακούν, να φροντίζουν και να βοηθούν ώστε να φέρνουν σε επαφή άλλα παιδιά με έμπιστους ενήλικες ή με επαγγελματίες υποστήριξης. Μέσω δραστηριοτήτων και συζητήσεων, προβληματιστήκαμε σχετικά με το άγχος, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και για όσα χρειάζονται για να γίνει ένα σχολείο ασφαλές και υποστηρικτικό.



Αργότερα την 1η ημέρα, συμμετείχαμε σε συνεδρία με συντονιστές τον **Zahid** και τον **Eliot** από το Συμβούλιο Παιδιών και Νεολαίας των Παιδικών Χωριών SOS της Γερμανίας.

Μας έδειξαν πώς η νεολαία στη Γερμανία μετουσίωσε τις ανησυχίες της σχετικά με την ψυχική υγεία και την πρόσβαση στην ψυχοθεραπεία σε πολιτικό ψήφισμα.



Μάθαμε τα κύρια βήματα:

1

Εντοπίζουμε το πρόβλημα

2

Αποφασίζουμε τι θα πρέπει να αλλάξει

3

Βρίσκουμε συμμάχους

4

Ξεκινάμε το ψήφισμα

Διερευνήσαμε επίσης τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι μπορούν να βοηθήσουν αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση, χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συγκεντρώνοντας υπογραφές και προσεγγίζοντας άτομα και οργανώσεις που μπορούν να αναδείξουν ένα πρόβλημα. Η συνεδρία αυτή μας βοήθησε να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι μπορούν να μετουσιώσουν τις ανησυχίες τους σε δράση.

## ΠΩΣ ΜΕΤΑΤΡΕΨΑΜΕ ΤΙΣ ΙΔΕΕΣ ΣΕ «ΤΟΙΧΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ»;

Στο τέλος της 1ης ημέρας, συνεργαστήκαμε με στόχο τη δημιουργία ενός κοινού **τοίχου υποστήριξης**. Η διαδικασία αυτή μας βοήθησε να φτιάξουμε κατηγορίες με βάση τις ιδέες της **πρόληψης** και της **προστασίας/υποστήριξης** και να οργανώσουμε όσα είχαμε ακούσει καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Χρησιμοποιήσαμε τον τοίχο για να δείξουμε, από τη μία, τι είναι αυτό που βοηθά ήδη και, από την άλλη, τι είναι αυτό που λείπει ακόμα.

### Τι είπαμε πως βοηθά ήδη:

- Φιλίες, αλληλοϋποστήριξη και έμπιστοι ενήλικες
- Στήριξη από την οικογένεια και υγιές περιβάλλον στο σπίτι
- Χόμπι, υπαίθριες δραστηριότητες και ασφαλείς χώροι
- Ψυχοθεραπεία, ανοικτές γραμμές τηλεφωνικής υποστήριξης και χώροι όπου έχουμε τη δυνατότητα να μιλήσουμε χωρίς να μας κρίνουν

### Τι είπαμε πως λείπει ακόμα:

- Περισσότερη συναισθηματική εκπαίδευση, ενσυναίσθηση και αυτοπεποίθηση
- Λιγότερος στιγματισμός γύρω από την ψυχική υγεία
- Περισσότερη προσιτή και επαγγελματική υποστήριξη
- Καλύτερη επικοινωνία, ασφαλείς χώροι και υποστήριξη από έμπιστα άτομα

Συνδέσαμε επίσης τις ιδέες αυτές με τους ανθρώπους και τα συστήματα που θα πρέπει να δράσουν, όπως τα σχολεία, οι οικογένειες, οι υπηρεσίες υγείας και οι κοινωνικές υπηρεσίες, οι κυβερνήσεις, οι οργανώσεις νεολαίας, οι διαδικτυακές πλατφόρμες και τα ίδια τα παιδιά.

## ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ;



Η 2η ημέρα ξεκίνησε με μια συνεδρία με τίτλο **Με ποιους τρόπους οι χώρες υποστηρίζουν την ψυχική υγεία των παιδιών — Τι έχει αποτελέσματα για μας**; Ρίξαμε μια ματιά στους σταθμούς των διαφόρων χωρών και διερευνήσαμε παραδείγματα τρόπων με τους οποίους μπορεί η στήριξη να οργανωθεί στην πράξη. Σε κάθε σταθμό ακούσαμε, θέσαμε ερωτήσεις και σημειώσαμε τι μας φάνηκε χρήσιμο, τι φαινόταν να λείπει και ποιες ιδέες θα θέλαμε να προωθήσουμε. Ο σταθμός κάθε χώρας είχε διαφορετική προσέγγιση:



**Κύπρος — Η Μαρία Πεγιώτη**, επικεφαλής κοινοβουλευτικής επιτροπής, μας μίλησε για το πώς «η φωνή των νέων διαμορφώνει το μέλλον». Μάθαμε πώς τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να διαμορφώσουν πολιτικές, να έρθουν σε επαφή με τις εθνικές αρχές και να εκφράσουν τις απόψεις τους μέσω ισχυρών ομάδων, γραμμών βοήθειας και άλλων δομών στήριξης.



**Πολωνία** — Η **Lucja Dorota** και η **Zuzanna**, δυο μαθήτριες γυμνασίου παρουσίασαν το «3Lab: Εργαστήριο για την καινοτομία στον εργασιακό χώρο για όλους και για όλες». Μας έδειξαν έναν κοινοτικό χώρο όπου οι μαθητές θέτουν σε εφαρμογή ιδέες και πρωτοβουλίες για θέματα που τους ενδιαφέρουν και που αφορούν, μεταξύ άλλων, την ψηφιακή παραπληροφόρηση, την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την αλληλοϋποστήριξη για το άγχος, τις εξετάσεις και τις παρουσιάσεις στο σχολείο.



**Ισπανία** — Η **Olalla García Pineda**, σύμβουλος ψυχικής υγείας, παρουσίασε το έργο «Child & Youth Well-being and Mental Health First (Προτεραιότητα στην ευημερία των παιδιών και των νέων στην ψυχική υγεία)». Μάθαμε για τη σημασία της έγκαιρης υποστήριξης, της συνεργασίας μεταξύ ενηλίκων και της διασφάλισης ότι τα παιδιά έχουν ένα έμπιστο πρόσωπο που τα καθοδηγεί, ώστε να έχουν τη βοήθεια που χρειάζονται.



**Ρουμανία** — Η **Valeria Ungur**, σχολική σύμβουλος και κλινική ψυχολόγος παρουσίασε το έργο «Πολιτικές και πόροι για ασφαλή και υποστηρικτικά σχολεία». Παρουσίασε τον τρόπο με τον οποίο τα σχολεία μπορούν να βοηθήσουν μέσω της συναισθηματικής μάθησης, της αυτογνωσίας, της έγκαιρης υποστήριξης και της ομαδικής εργασίας μεταξύ ενηλίκων.



© European Union



© European Union



© European Union

Όλοι αυτοί οι σταθμοί μάς βοήθησαν να διαπιστώσουμε ότι η στήριξη μπορεί να οργανωθεί με διαφορετικούς τρόπους μεταξύ των χωρών, αλλά και ότι σε όλες τις χώρες μοιραζόμαστε παρόμοιες προκλήσεις και κοινά ερωτήματα:



Πώς μπορούν να γίνουν τα σχολεία πιο ασφαλή



Πώς μπορούν να μειωθούν τα εμπόδια στη στήριξη



Πώς θα ακουστεί οι φωνή των παιδιών



Πώς θα δημιουργηθούν συστήματα που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των παιδιών

## ΤΙ ΗΤΑΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΓΙΑ ΕΜΑΣ;

Χρησιμοποιώντας τον τοίχο υποστήριξης και τις σημειώσεις μας από τους σταθμούς των χωρών, συνεργαστήκαμε για να επιλέξουμε τα θέματα που θέλαμε περισσότερο να μετουσιωθούν σε συστάσεις για τους ενήλικες και τους υπευθύνους λήψης αποφάσεων.

Τελικά, ξεχώρισαν τέσσερα βασικά θέματα:



Πρόσβαση σε ψυχοθεραπεία



Στίγμα της ψυχικής ασθένειας



Συναισθηματική νοημοσύνη



Στήριξη από την οικογένεια



«Εύκολα αγνοούμε αυτά που λένε τα παιδιά επειδή: “Είναι παιδιά και θ’ αλλάξουν γνώμη μεγαλώνοντας”. Όμως μερικές φορές πρέπει ν’ ακούσουμε και να τα πάρουμε στα σοβαρά και να πιστέψουμε πως ξέρουν τι χρειάζονται» - Eliot, Γερμανία

## ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΑΜΕ;

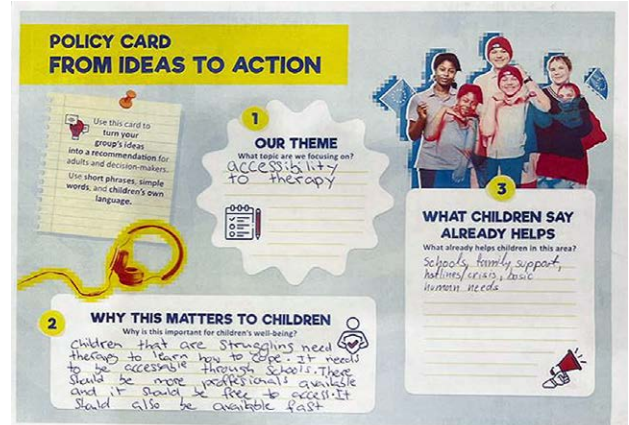
Στα εργαστήρια πολιτικής μετουσιώσαμε τις ιδέες μας σε πραγματικές συστάσεις, τις οποίες θέλουμε να ακούσουν οι ενήλικες και οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων. Εργαστήκαμε σε ομάδες γύρω από τα θέματα προτεραιότητας και φτιάξαμε κάρτες πολιτικής.

Για κάθε θέμα διατυπώθηκαν τέσσερις αυστηρές συστάσεις.



### 1. Πρόσβαση σε ψυχοθεραπεία

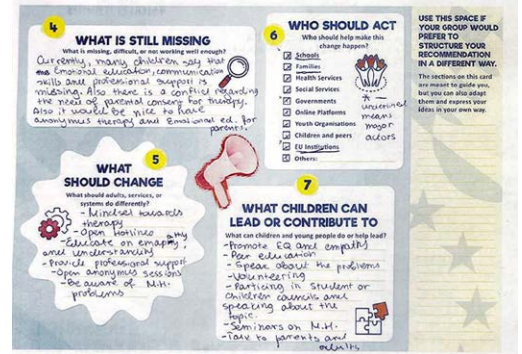
- Η πρόσβαση στην ψυχοθεραπεία θα πρέπει να είναι ευκολότερη, ταχύτερη, διαθέσιμη μέσω των σχολείων και, όπου είναι δυνατόν, δωρεάν.
- Επισημάναμε την έλλειψη επαγγελματιών, συναισθηματικής εκπαίδευσης και της στήριξης από τους γονείς όταν τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια.
- Ζητήσαμε περισσότερες επενδύσεις, περισσότερη συνεργασία μεταξύ των υπηρεσιών και καλύτερη ενημέρωση σχετικά με την παρεχόμενη στήριξη.
- Τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν εκφράζοντας την άποψή τους, ευαισθητοποιώντας και οργανώνοντας ψηφίσματα.





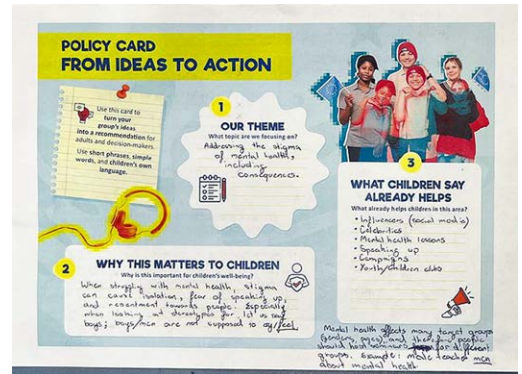
## 2. Συναισθηματική νοημοσύνη

- Η συναισθηματική νοημοσύνη βοηθά στο άγχος, στα συναισθήματα, στην ενσυναίσθηση και στην επικοινωνία.
- Τόνισαμε τη σημασία των ανοικτών γραμμών τηλεφωνικής υποστήριξης, του υγιούς περιβάλλοντος στο σπίτι, της ψυχοθεραπείας και των ασφαλών χώρων.
- Ζητήσαμε περισσότερη συναισθηματική εκπαίδευση, ισχυρότερες επικοινωνιακές δεξιότητες και καλύτερη επαγγελματική υποστήριξη. Κάναμε επίσης σύσταση για μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και κατανόηση, ανοικτές γραμμές τηλεφωνικής υποστήριξης, ανώνυμη υποστήριξη και μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση γύρω από τα προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Τα παιδιά μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της ενσυναίσθησης, της έκφρασης και της συμμετοχής σε ομάδες και συμβούλια νέων.



## 3. Στίγμα της ψυχικής ασθένειας

- Ο στιγματισμός μπορεί να προκαλέσει φόβο, σιωπή και άσκηση κριτικής, ιδίως όταν τα στερεότυπα επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αναμένεται να συμπεριφέρονται τα παιδιά.
- Τόνισαμε ότι τα μαθήματα ψυχικής υγείας, οι εκστρατείες, οι λέσχες νεολαίας, οι διασημότητες που μιλούν ανοιχτά και οι άνθρωποι που δεν διστάζουν να μιλήσουν βοηθούν ήδη.
- Ζητήσαμε μεγαλύτερη αποδοχή από τους ενήλικες, κατάρτιση των εκπαιδευτικών και προγράμματα για ενήλικες. Συνιστούμε επίσης καλύτερη γλώσσα, μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση από εμπορικές επωνυμίες και δημόσια πρόσωπα και προσεκτικότερη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν μέσω πρωτοβουλιών και σεμιναρίων υπό την καθοδήγηση νέων και σεμιναρίων από τη σκοπιά των παιδιών.



## 4. Στήριξη από την οικογένεια

- Η στήριξη της οικογένειας είναι σημαντική, διότι οι γονείς αποτελούν πρότυπα και η συμπεριφορά τους επηρεάζει τα παιδιά.
- Επισημάναμε ότι υπάρχει ήδη κάποια στήριξη, όπως σχολικά γεύματα, εκστρατείες SOS και ασφαλείς χώροι.
- Ζητήσαμε περισσότερη ενσυναίσθηση, πιο άμεση στήριξη για τις οικογένειες και ευκολότερους τρόπους για να ζητάμε βοήθεια. Συνιστούμε επίσης ενίσχυση της στήριξης για τους γονείς, λιγότερη ακαδημαϊκή πίεση για τους μαθητές (ώστε να δίνεται η δυνατότητα για περισσότερο χρόνο με την οικογένεια) και τη δημιουργία γραμμής SOS για τις οικογένειες.
- Τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν επιδεικνύοντας μεγαλύτερο σεβασμό, ενσυναίσθηση και προσοχή στις μεταξύ τους σχέσεις.



## ΠΟΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΠΟΚΟΜΙΣΑΜΕ;

Στο τέλος της 2ης ημέρας, παρουσιάσαμε τις κάρτες πολιτικής μας στη μορφή συλλογικών μηνυμάτων από το Βερολίνο, ακούσαμε ο ένας τις ιδέες του άλλου και δώσαμε ανατροφοδότηση για να τις ενισχύσουμε ακόμη περισσότερο. Αυτό το τελευταίο βήμα μάς βοήθησε να διαπιστώσουμε ότι πολλά από τα θέματα πάνω στα οποία εργαστήκαμε ήταν άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους.

Η πρόσβαση στην ψυχοθεραπεία, η συναισθηματική νοημοσύνη, ο στιγματισμός και η στήριξη από την οικογένεια δεν αποτελούν χωριστά ζητήματα, αλλά αλληλοεπηρεάζονται και ζητούν κοινές λύσεις.

Καταστήσαμε επίσης σαφές ότι δεν θέλουμε μόνο οι ενήλικες να διορθώνουν τα πράγματα για εμάς. Θεωρούμε ότι κι εμείς μπορούμε να γίνουμε μέρος της λύσης, αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση, στηρίζοντας ο ένας τον άλλον, εκφράζοντας τις απόψεις μας και συμβάλλοντας στη διαμόρφωση καλύτερων συστημάτων.



**Οι έμπιστοι ενήλικες και οι σχέσεις εμπιστοσύνης έχουν σημασία**



**Θα πρέπει να είναι ευκολότερο να βρεις κανείς υποστήριξη και να εμπιστευτεί τα άτομα που την παρέχουν**



**Τα σχολεία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο, αλλά δεν μπορούν να κάνουν τα πάντα μόνο τους**



**Τα παιδιά θα πρέπει να συμμετέχουν και όχι απλώς να αποτελούν αντικείμενο συζητήσεων**



**Τα συστήματα υποστήριξης λειτουργούν καλύτερα όταν τα διαφορετικά άτομα και οι διαφορετικές υπηρεσίες συνεργάζονται μεταξύ τους**



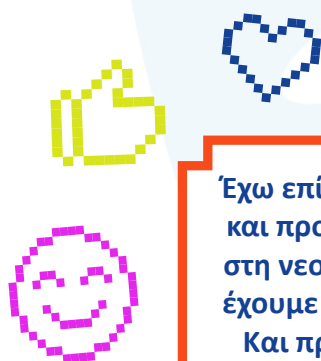
## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ;

Οι συστάσεις που διατυπώσαμε στο Βερολίνο θα συμβάλουν στην τεκμηρίωση των εργασιών παρακολούθησης με:

- το δίκτυο της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού
- ομάδες εμπειρογνομώνων για την ψυχική υγεία και την ευημερία στο σχολείο
- τη στρατηγική της ΕΕ για τα δικαιώματα του παιδιού

Επομένως, μπορεί η εκπαιδευτική επίσκεψη να ολοκληρώθηκε, **οι ιδέες μας, όμως, θα συνεχίσουν να προχωρούν.**





Έχω επίσης ένα μήνυμα προς όλους τους πολιτικούς και προς όλον τον κόσμο... Επενδύστε περισσότερο στη νεολαία και βεβαιωθείτε ότι ζούμε καλά και ότι έχουμε στη διάθεσή μας τους κατάλληλους πόρους. Και προς όλα τα παιδιά και όλους τους εφήβους: μην τα παρατάτε, η απόψεις σας έχουν αντίκτυπο, διατηρήστε την περιέργειά σας, χαρείτε τη ζωή σας και σταματήστε να συγκρίνετε τον εαυτό σας με τους άλλους. Τα πάτε μια χαρά!  
-Ayata, Γερμανία





**#EUChildParticipation**