



Platforma za sudjelovanje djece

# ZAJEDNO ZA DOBROBIT

Doznajte više o studijskom posjetu Berlinu

16.–18. travnja 2026.

## OKUPILI SMO SE U BERLINU

Studijski posjet Berlinu pod nazivom **Zajedno za dobrobit** okupio je 16 mladih iz više država članica koje sudjeluju u platformi EU-a za sudjelovanje djece. U Veleposlanstvu djece, koje vodi organizacija SOS Dječja sela, proveli smo dva dana istražujući kako djeci pružiti sigurnost, potporu i prilike da iznesu svoja mišljenja i zatraže pomoć. Poanta nije bila samo promišljati o tim temama, nego razviti konkretne preporuke za odrasle i donositelje odluka.



## ČIME SMO SE BAVILI NA STUDIJSKOM POSJETU?

Glavna tema našeg studijskog posjeta bila je **dobrobit**: kako postići da se djeca osjećaju zaštićeno, poštovano i uključeno te kako možemo unaprijediti naše sustave za potporu. Sudjelovali smo u raznim aktivnostima, slušali predavanja, proučili primjere iz drugih zemalja, podijelili vlastita iskustva i zatim svoje ideje pretvorili u preporuke za odrasle i donositelje odluka.



Posjet je imao dva dijela:

### Prvi dan

upoznavanje, razmjena ideja i rasprava o tome kako djeca doživljavaju potporu

### Drugi dan

pretvaranje naših ideja u prijedloge, poruke i preporuke za politike i praksu

## KAKO JE POSJET ZAPOČEO?

Prvi dan započeo je s kratkim druženjem kako bi se svi osjećali ugodno, dobrodošlo i spremno za sudjelovanje. U uvodnom govoru djecu su pozdravile **Ayata** i **Helene**, članice dječjeg vijeća Platforme, i inspirativnim riječima objasnile zašto su bitna stajališta mladih važne i zašto mentalno zdravlje i dobrobit djece treba shvatiti ozbiljno.

**Astrid Brandl**, glavna izvršna direktorica SOS Dječjih sela u Njemačkoj, je u dobrodošlici naglasila da je za SOS sudjelovanje i dobrobit djece u prvom planu. Opisala je kako je preko Veleposlanstva djece u Njemačkoj SOS kreirao fizički prostor u kojem djeca i mladi mogu razgovarati o svojim brigama i prenijeti ih svijetu.

**Marie-Cécile Rouillon**, koordinatorica Europske komisije za prava djeteta, ukazala je na važan rad Europske komisije u području mentalnog zdravlja, koji uključuje projekte povezane sa zdravstvenim uslugama, zaštitom na internetu i pravima djece. Istaknula je i da je studijski posjet važna prilika za upoznavanje situacije u dru-

gim zemljama i raspravu o tome što još treba poboljšati i u konačnici kako kroz preporuke te ideje pretvoriti u stvarnost.

**Zahid**, bivši član **SOS Dječjih sela i Vijeća mladih**, napomenuo je da je Veleposlanstvo djece bitan prostor za mlade jer tu mogu iznijeti svoja mišljenja i raspravljati o temama koje su im važne, a koje čak mogu promicati zahvaljujući političkim peticijama, kao što je bio slučaj u primjeru koji je Zahid podijelio kasnije tog dana.



„Zahtijevamo da se naša mišljenja uvažavaju – želim vidjeti politike za pomoć djeci koje se temelje na preporukama koje ćemo danas ovdje donijeti.” - David, Portugal

## ŠTO SMO NAUČILI O POTPORI?

Najvažniji događaj prvog dana bila je rasprava **Kako funkcionira potpora?**, koju je vodila **Helene Wittek**, osnivačica i sudirektorica organizacije [Dare2Care:Zajedno za mentalno i socijalno jake škole](#). Proučili smo kako nastaje stres, kako razumjeti emocije i koje su strategije korisne za brigu o sebi i suočavanje s problemima. Dotakli smo se i načina na koje škole mogu doprinijeti dobrobiti učenika.

Helene nam je na modelu „kante za stres” pojasnila kako stres raste i zašto je bitno potražiti pomoć prije nego što se prelije preko ruba. Aktivnosti kao što su mjerenje raspoloženja i vježbe brige o sebi potakle su nas na razgovor o osjećajima, stresu i metodama rješavanja različitih problema. Helene je napomenula da se u školama koje brinu o psihološkom i socijalnom razvoju svojih učenika svi uključeni zajedno zalažu za promicanje emocionalnog odgoja, komunikacije, empatije, kontrole stresa i uzajamne potpore i na taj način čine škole sigurnim mjestom.

Imali smo i tiho **vrijeme za promišljanje** pod vodstvom stručnjakinje za mlade **Adriyane Vasheve** u kojem je svatko za sebe crtao i pisao pjesme ili poruke o onome što ih se najviše dojmilo. To je bila prilika da u miru razmislimo o svojim osjećajima i odaberemo one o kojima želimo nastaviti raspravljati u ostatku dana.



## ŠTO SMO NAUČILI O UZAJAMNOJ POTPORI I STAJALIŠTIMA MLADIH?

Rasprava koje je okupila najviše sudionika bila je **Uzajamna potpora: program SOS za mentalno zdravlje mladih** koju je koordinirao **Lucas Meinecke**. Razgovarali smo o načinima i granicama uzajamne potpore među mladima. Poruka je bila jasna: odrasli su odgovorni za pružanje pomoći djeci, ne djeca sama. Mladi nisu psihoterapeuti, ali se međusobno mogu bolje razumjeti i pomoći jedni drugima u povezivanju s odraslim osobama od povjerenja ili stručnjacima. U aktivnostima i raspravama promišljali smo o stresu, strategijama suočavanja i načinima na koje škole mogu pružiti sigurnost i potporu.

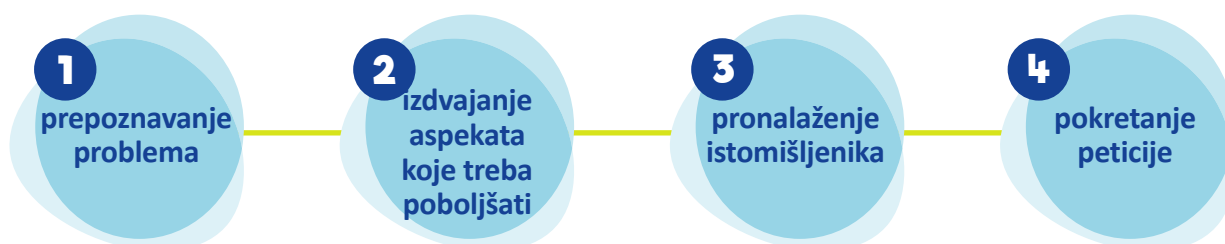


U popodnevnom dijelu odslušali smo predavanje koje su vodili **Zahid** i **Eliot** iz Vijeća za djecu i mlade organizacije SOS Dječja sela Njemačke.

Pokazali su nam primjer **inicijative mladih u Njemačkoj** koja je rezultirala **političkom peticijom za zaštitu mentalnog zdravlja i pristupačnost psihoterapije**.



Utvdili smo glavne korake:



Ispitali smo i kako sve mladi mogu pridonijeti: od skretanja pozornosti na probleme na društvenim mrežama, preko prikupljanja potpisa pa do pronalaženja osoba i organizacijama koje se mogu zalagati za njihov cilj. Vidjeti na konkretnom primjeru kako mladi pretvaraju brige u rješenja bilo je iznimno korisno.

## KAKO SMO IDEJE PRETVORILI U „POTPORNI ZID“?

Na kraju prvog dana zajedno smo izradili „**potporni zid**“ i ideje za **prevenciju** i **pomoć** podijelili u kategorije. Na zidu smo naznačili vrste potpore koje se već primjenjuju i one koje nedostaju.

Utvdili smo da pomažu:	Utvdili smo da još uvijek nedostaju:
<ul style="list-style-type: none"><li>• prijateljstva, uzajamna potpora i odrasle osobe od povjerenja</li><li>• potpora u obitelji i zdravo okruženje kod kuće</li><li>• hobiji, aktivnosti na otvorenom i sigurni prostori</li><li>• psihoterapija, dežurne telefonske linije za hitne slučajeve i mjesta za razgovor bez osuđivanja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kvalitetniji emocionalni odgoj i izgradnja empatije i samopouzdanja</li><li>• destigmatizacija problema mentalnog zdravlja</li><li>• pristupačnija i profesionalnija potpora</li><li>• direktnija komunikacija, sigurni prostori i pouzdanija potpora</li></ul>

Te smo ideje povezali s okruženjima u kojima bi se trebale primjenjivati, kao što su škole, obitelji, zdravstvene i socijalne službe, vlade, organizacije mladih i internetske platforme.

## ŠTO SMO NAUČILI IZ PRIMJERA DRUGIH ZEMALJA?



Drugi dan otvorila je aktivnost pod nazivom **Kako zemlje podupiru mentalno zdravlje djece – Što mi mislimo?** Prošetali smo se štandovima raznih zemalja i proučili načine na koje se potpora može pružiti u praksi. Na svakom štandu razgovarali smo s izlagačima i utvdili što je korisno, što nedostaje i koje ideje treba dodatno istražiti.

Svaka zemlja ponudila je drugačiju perspektivu:



**Cipar – Maria Peyioti**, predsjednica parlamentarnog odbora, izložila je: „Stajališta mladih pomažu oblikovati budućnost“. Doznali smo kako djeca i mladi mogu oblikovati politike, sastati se s državnim tijelima i izraziti svoje mišljenje putem potpornih skupina, telefonskih linija za pomoć i drugih struktura za potporu.



**Poljska – Łucja Dorota i Zuzanna**, dvije srednjoškolke, predstavile su „3Lab: laboratorij za inovacije u radnom okruženju”. Pokazali su nam zajednički prostor u kojem se učenici bave temama koje su im važne, uključujući borbu protiv digitalnih dezinformacija, sigurnost na internetu i uzajamnu potporu za stres u školi.



**Španjolska – Olalla García Pineda**, savjetnica za mentalno zdravlje, predstavila je dokument „Dobrobit i mentalno zdravlje djece i mladih kao prioriteta”. Spoznali smo važnost preventivne potpore i suradnje odraslih u pružanju pouzdane i djelotvorne potpore djeci.



**Rumunjska – Valeria Ungur**, stručna suradnica u školi i klinička psihoterapeutkinja, predstavila je „Politike i resursi za sigurne i poticajne škole”. Objasnila je kako škole mogu sudjelovati u emocionalnom odgoju, preventivnoj potpori i razvoju samosvijesti djece te pridonijeti poticanju suradnje među odraslima.



© European Union



© European Union



© European Union

Zahvaljujući toj razmjeni mišljenja i iskustava uvidjeli smo različite načine na koje se zemlje suočavaju sa sličnim pitanjima, uključujući:



kako povećati sigurnost u školama



kako omogućiti djelotvornu potporu



kako uzeti u obzir perspektive djece



kako izgraditi sustave koji su prilagođeni potrebama djece

## ŠTO SMATRAMO NAJVAŽNIJIM?

Na temelju ideja s potpornog zida i štanova zemalja, zajedno smo odabrali teme koje smo odlučili konkretizirati u preporuke za odrasle i donositelje odluka.

Odabrane su četiri ključne teme:



pristupačna psihoterapija



destigmatizacija problema mentalnog zdravlja



emocionalna inteligencija



potpora u obitelji



„Lako je zanemariti mišljenja djece pozivajući se na njihovu nezrelost i neiskustvo, ali ponekad ih treba saslušati, ozbiljno shvatiti njihova mišljenja i vjerovati da oni najbolje znaju što im je potrebno.” - Eliot, Njemačka

## ŠTO SMO PREDLOŽILI?

U laboratoriju za politike svoje ideje pretvorili smo u stvarne preporuke za odrasle i donositelje odluka. Radili smo u skupinama prema prioritarnim temama i izradili kartice politika.

Za svaku temu iznesene su četiri konkretne preporuke.



### 1. Pristupačna terapija

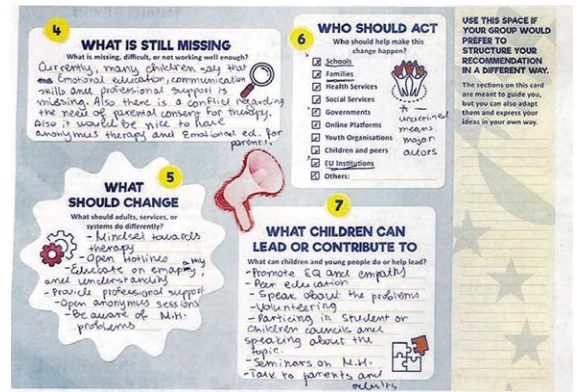
- Psihoterapija bi trebala biti pristupačnija, pravovremena, dostupna u školama i besplatna kad god je moguće.
- **Istaknuli smo** manjak stručnjaka, emocionalnog odgoja i roditeljske potpore.
- **Pozvali smo na** više ulaganja, bližu suradnju među službama i jasnije informacije o dostupnoj potpori.
- **Djeca mogu pridonijeti** izražavanjem mišljenja, skretanjem pozornosti na probleme i pokretanjem peticija.





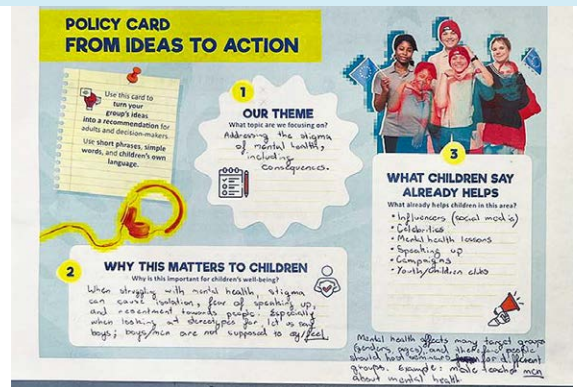
## 2. Emocionalna inteligencija

- Emocionalna inteligencija pomaže u suočavanju sa stresom i osjećajima te razvija empatiju i komunikacijske vještine.
- **Istaknuli smo** važnost dežurnih telefonskih linija za hitne slučajeve, zdravog okruženja kod kuće, psihoterapije i sigurnih prostora.
- **Pozvali smo** na kvalitetniji emocionalni odgoj i stručnu potporu te rad na unapređenju komunikacijskih vještina. Ukazali smo i na potrebu za većom empatijom i razumijevanjem, uspostavom dežurnih telefonskih linija i anonimne potpore te boljom informiranosti o problemima u području mentalnog zdravlja.
- **Djeca mogu pridonijeti** promicanjem empatije, izražavanjem mišljenja i sudjelovanjem u skupinama i vijećima mladih.



## 3. Destigmatizacija problema mentalnog zdravlja

- Stigmatizacija može stvoriti strah, šutnju i osuđivanje, posebno kad stereotipi diktiraju kako se djeca trebaju ponašati.
- **Istaknuli smo** da metode kao što su edukacije, kampanje, klubovi za mlade i javne osobe koje promiču važnost mentalnog zdravlja znatno pomažu.
- **Pozvali smo** na više razumijevanja među odraslima, edukaciju nastavnika i programe za odrasle. Napomenuli smo i važnost boljeg izražavanja, veće obzirnosti robnih marki i javnih osoba te pažljivije upotrebe društvenih medija.
- **Djeca mogu pridonijeti** sudjelovanjem u inicijativama mladih i aktivnostima u kojima dijele svoja mišljenja.



## 4. Potpora u obitelji

- Potpora u obitelji je ključna jer roditelji svojim ponašanjem i primjerom utječu na djecu.
- **Istaknuli smo** da određeni oblici potpore već postoje, kao što su školski obroci, SOS kampanje i sigurni prostori.
- **Pozvali smo** na veću empatiju, izravniju potporu obiteljima i direktnije načine traženja pomoći. Zatražili smo i jačanje potpore roditeljima, smanjenje nastavnog pritiska za učenike (kako bi provodili više vremena s obiteljima) i uspostavu linije za hitne slučajeve u obitelji.
- **Djeca mogu pridonijeti** tako da se međusobno poštuju i odnose s više obzira i empatije.



## KOJI SU NAJVAŽNIJI ZAKLJUČCI?

Na kraju drugog dana objedinili smo **kartice politika** u zaključni dokument **Zajednička poruka iz Berlina** i razmijenili ideje i dojmove kako bismo ga dodatno ojačali. U toj finalnoj fazi uočili smo brojne dodirne točke tema koje smo obradili.

Pristupačnost psihoterapije, emocionalna inteligencija, stigmatizacija i potpora u obitelji nisu izolirani problemi – isprepleteni su i potrebna su zajednička rješenja.

Jasno smo dali do znanja da ne želimo da odrasli samostalno popravljaju situaciju. I mi moramo biti dio rješenja tako što skrećemo pozornost na probleme, međusobno se podupiremo, izražavamo svoja stajališta i tako oblikujemo sustave prilagođenije nama.



**Odnosi s odraslima i međusobno povjerenje je važno**



**Potpora bi trebala biti dostupnija i pouzdanija**



**Doprinos škole je važan, ali nedovoljan**



**Djeca trebaju biti aktivni sudionici donošenja odluka**



**Sustavi za potporu su najdjelotvorniji kada svi uključeni surađuju**



## KOJI SU SLJEDEĆI KORACI?

Preporuke koje smo sastavili u Berlinu koristit će se u radu:

- mreže za prava djece
- stručnih skupina za mentalno zdravlje i blagostanje u školi
- na Strategiji EU-a o pravima djeteta.

Iako je studijski posjet završio, **naše ideje se nastavljaju**.





**Imam poruku za sve političare i cijeli svijet: ulažite više u mlade i pobrinite se da budemo zaštićeni i da imamo sve što nam je potrebno. A svoj djeci i tinejdžerima: ne odustajte – vaši glasovi odjekuju! Njegujte svoju znatiželju, uživajte u životu i budite ponosni na svoju jedinstvenost. Na dobrom ste putu!**

-Ayata, Njemačka





**#EUChildParticipation**