



Platforma UE de participare a copiilor

ÎMPREUNĂ PENTRU BUNĂSTARE

Cum s-a desfășurat vizita de studiu de la Berlin

16-18 aprilie 2026

NE-AM REUNIT LA BERLIN

16 dintre noi, provenind din diferite state membre ale UE, dar toți făcând parte din Platforma UE de participare a copiilor, ne-am reunit la Berlin cu ocazia unei vizite de studiu intitulată „**Împreună pentru bunăstare**”. La Ambasada copiilor, condusă de SOS Children’s Villages, am explorat pe parcursul a două zile ce anume îi ajută pe copii să se simtă în siguranță, sprijiniți, ascultați și capabili să solicite ajutor. Am fost prezenți nu doar în scopul de a reflecta — ci și pentru a transforma ideile noastre în recomandări pentru adulți și pentru responsabilii de elaborarea politicilor.



CARE A FOST SCOPUL VIZITEI DE STUDIU?

Obiectivul principal al vizitei de studiu a fost **bunăstarea**: ce anume îi ajută pe copii să se simtă în siguranță, sprijiniți, respectați și ascultați, dar și cum pot funcționa mai bine sistemele de sprijin pentru noi. Am participat la activități, am ascultat vorbitorii, am discutat exemple din diferite țări, am reflectat asupra propriilor experiențe și apoi ne-am transformat ideile în recomandări pentru adulți și pentru responsabili de elaborarea politicilor.



Vizita s-a desfășurat în două părți:

Ziua 1

consolidarea încrederii, schimbul de idei și înțelegerea a ceea ce presupune sprijinul pentru copii

Ziua 2

transformarea ideilor noastre în propuneri, mesaje și recomandări privind politicile și practicile

CUM AM ÎNCEPUT ACEASTĂ VIZITĂ?

Ziua 1 a început prin a-i ajuta pe toți să se simtă confortabil, bineveniți și pregătiți să participe. În sesiunea de deschidere, copiii au fost întâmpinați de **Ayata** și **Helene**, membri ai **Grupului de dezbateri pentru copii al platformei**, care au adresat cuvinte emoționante cu privire la motivele pentru care vocile tinerilor sunt importante și de ce sănătatea mentală și bunăstarea ar trebui luate în serios.

Astrid Brandl, director general al S.O.S Children’s Villages Germania le-a urat tuturor bun-venit și a explicat faptul că implicarea copiilor și bunăstarea sunt extrem de importante pentru această organizație. A atras atenția asupra faptului că, prin intermediul Ambasadei copiilor din Germania, S.O.S a creat un spațiu fizic în care copiii pot dezbate problemele care îi afectează și pot răspândi mai departe aceste idei

Marie-Cécile Rouillon, coordonatoarea pentru drepturile copilului din cadrul Comisiei Europene, a explicat că sănătatea mentală reprezintă deja o parte importantă a activității Comisiei, inclusiv prin proiecte legate de

serviciile de sănătate, protecția online și drepturile copiilor. Ea a afirmat, de asemenea, că vizita de studiu este importantă, deoarece ne-a ajutat să aflăm ce se întâmplă în diferite țări, ce se poate îmbunătăți și cum ar putea fi valorificate ideile noastre prin recomandări.

Zahid, fost membru al **SOS Children's Villages** și al **Consiliului pentru tineri**, a explicat că Ambasada copiilor este un spațiu important unde tinerii se pot exprima și pot fi ascultați cu privire la subiecte care contează pentru ei și poate chiar să ducă mai departe aceste chestiuni prin petiții politice, la fel ca în cazul exemplului care a fost împărtășit mai târziu în aceeași zi.



„Avem dreptul de a fi ascultați și aș dori ca opiniile noastre, ale tuturor celor de aici, să fie reflectate la nivel legislativ și să ajute mai mulți copii.” - David, Portugalia

CE AM ÎNVĂȚAT DESPRE SPRIJIN?

Un moment semnificativ al zilei 1 a fost sesiunea intitulată **Ce anume face ca sprijinul să funcționeze?** condusă de **Helene Wittek**, fondator și co-director general al [Dare2Care: Împreună pentru școli puternice din punct de vedere social și al sănătății mintale](#). Am explorat modul în care se dezvoltă stresul, modul în care pot fi înțelese emoțiile, precum și tipurile de strategii de autoîngrijire și de adaptare care pot fi de ajutor. Am reflectat, de asemenea, asupra acțiunilor pe care școlile le pot întreprinde pentru a sprijini bunăstarea elevilor.

Helene ne-a prezentat imaginea unei „găleți cu stres” pentru a explica modul în care se poate acumula stresul și de ce sprijinul este important pentru ca lucrurile să nu se agraveze. Prin activități precum indicatorul de dispoziție și exerciții de autoîngrijire, am reflectat asupra emoțiilor noastre, a stresului și a ceea ce ne poate ajuta în diferite situații. Helene ne-a spus că școlile puternice din punct de vedere social și al sănătății mintale trebuie să asigure învățare socio-emoțională, comunicare, empatie, gestionarea stresului și sprijin inter pares, precum și că școlile pot deveni mai sigure atunci când elevii, profesorii și părinții sunt cu toții implicați.

Am alocat, de asemenea, un **moment de reflecție** liniștit, condus de experta în domeniul tineretului **Adriyana Vasheva**, pentru a scrie, a desena, a compune poezii sau mesaje cu privire la cele mai importante idei reieșite. Acest lucru ne-a permis să facem o pauză, să observăm mai atent cum ne simțim și să ne gândim la ceea ce dorim să păstrăm cu noi de-a lungul zilei, dar și la ceea ce dorim să lășăm în urmă în spațiul pe care l-am creat.



CE AM ÎNVĂȚAT DESPRE SPRIJINUL INTER PARES ȘI VOCILE TINERILOR?

O sesiune foarte apreciată a fost cea intitulată „Peer Support Spotlight”: Programul „SOS Mental Health Peers”, condus de **Lucas Meinecke**. Am explorat modul în care tinerii se pot sprijini reciproc, înțelegând în același timp limitele acestui tip de sprijin. Mesajul a fost unul clar: adulții sunt cei care au responsabilitatea de a-i ajuta pe copii, aceasta nu este sarcina altor copii. Colegii nu pot ține loc de terapeuți, însă pot asculta pot să își arate grija și pot pune în contact copiii aflați în dificultate cu adulți de încredere sau cu persoane care pot oferi sprijin specializat. Prin activități și discuții, am reflectat asupra stresului, a strategiilor de adaptare și a aspectelor care fac ca o școală să fie percepută drept sigură, dar și să poată oferi susținere.

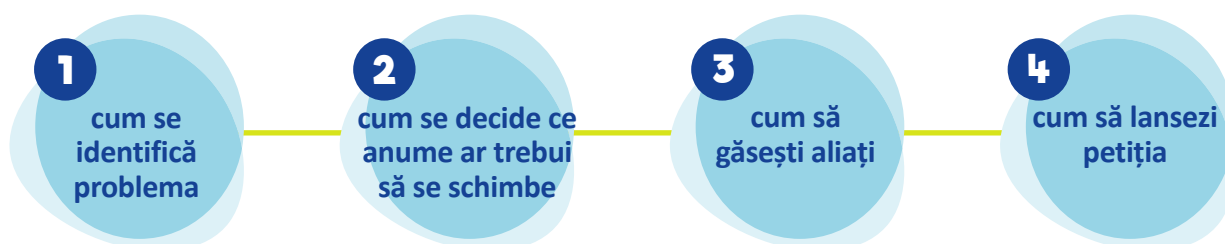


În cea de-a doua parte a zilei 1, am participat la o sesiune condusă de **Zahid** și **Eliot** de la Consiliul pentru copii și tineri al SOS Children’s Villages Germania.

Ei ne-au arătat cum tinerii din Germania au transformat preocupările legate de sănătatea mintală și de accesul la terapie într-o petiție politică.



Am aflat care sunt principalele etape:



Am explorat, de asemenea, modul în care tinerii pot contribui prin acțiuni de sensibilizare, prin utilizarea rețelelor sociale, prin colectarea de semnături și prin stabilirea de contacte cu persoane și organizații care pot face cunoscută o cauză. Această sesiune ne-a ajutat să înțelegem modul în care tinerii pot transforma preocupările în acțiuni concrete.

CUM AM TRANSFORMAT IDEILE ÎNTR-UN „PANOU DE SPRIJIN”?

La sfârșitul zilei 1, am lucrat împreună la un **panou de sprijin** comun. Acest lucru ne-a ajutat să împărtășim ideile de **prevenție** și **protecție/sprijin** pe categorii și să organizăm ceea ce am auzit pe tot parcursul zilei. Am folosit panoul pentru a arăta atât ceea ce ne ajută deja, cât și ceea ce încă lipsește.

Lucruri care au fost menționate și care deja ne ajută:	Lucruri care au fost menționate și care încă nu au fost puse în practică:
<ul style="list-style-type: none"> • prietenii, sprijinul inter pares și adulții de încredere • sprijinul familial și un mediu sănătos acasă • hobby-uri, activități în aer liber și spații sigure • terapie, linii telefonice de urgență pentru situații de criză și locuri de dialog în care să nu fim judecați 	<ul style="list-style-type: none"> • mai multă educație emoțională, empatie și încredere în sine • mai puțină stigmatizare în ceea ce privește sănătatea mintală • sprijin specializat și mai accesibil • o mai bună comunicare, spații sigure și modalități de sprijin pe care să ne putem baza fără ezitare

De asemenea, am corelat aceste idei cu persoanele și sistemele care ar trebui să acționeze, precum școlile, familiile, serviciile de sănătate și sociale, guvernele, organizațiile pentru tineri, platformele online și copiii înșiși.

CE AM ÎNVĂȚAT DE LA ALTE ȚĂRI?



Ziua 2 a început cu o sesiune intitulată **„Cum sprijină țările sănătatea mintală a copiilor – Ce funcționează pentru noi?”** Am vizitat standurile dedicate diverselor țări și am discutat exemple privind modul în care sprijinul poate fi organizat în practică. La fiecare stand am ascultat, am adresat întrebări și am notat ce am considerat util, ce părea să lipsească și ce idei am dori să dezvoltăm mai departe.

Fiecare stand a expus o perspectivă diferită:



Cipru – Maria Peyiotti, lidera unei comisii parlamentare, ne-a vorbit despre inițiativa „Vocile tinerilor modelează viitorul”. Am învățat cum pot copiii și tinerii să modeleze politicile, să se întâlnească cu autoritățile naționale și să își facă auzită vocea prin intermediul unor grupuri puternice, al unor linii de asistență telefonică și al altor structuri de sprijin.



Polonia – Łucja Dorota și Zuzanna, două eleve de liceu, au prezentat „3Lab: Laboratorul de inovare la locul de muncă pentru toți”. Acestea ne-au arătat un spațiu comunitar în care elevii creează proiecte legate de teme care contează pentru ei, inclusiv dezinformarea digitală, siguranța online și sprijinul inter pares pentru stresul școlar, examene și prezentări.



Spania – Olalla García Pineda, consilieră pe probleme de sănătate mintală, a prezentat „Child & Youth Well-being and Mental Health First” („Bunăstarea copiilor și a tinerilor și sănătatea mintală pe primul loc”). Am aflat despre importanța sprijinului timpuriu, a colaborării între adulți și a asigurării faptului că minorii au o persoană de încredere care să îi îndrume în cadrul ajutorului de care au nevoie.



România – Valeria Ungur, consilier școlar și psihoterapeut clinic, a vorbit despre „Politici și resurse pentru școli sigure și care oferă sprijin”. Ea a arătat modul în care școlile pot contribui prin învățare socio-emoțională, conștientizare personală, sprijin timpuriu și muncă în echipă între adulți.



Împreună, aceste standuri ne-au ajutat să înțelegem că sprijinul poate fi organizat în moduri diferite de la o țară la alta, dar că împărtășim provocări și întrebări similare:



Cum să facem școlile mai sigure?



Cum să implicăm vocile copiilor?



Cum să reducem obstacolele din calea acordării de sprijin?



Cum să construim sisteme care să răspundă mai bine la nevoile copiilor?

CE A AVUT CEA MAI MARE IMPORTANTĂ PENTRU NOI?

Utilizând panoul de sprijin și notițele luate la standurile dedicate țărilor, am colaborat pentru a alege temele pe care am dorit cel mai mult să le transformăm în recomandări pentru adulți și pentru responsabilii de elaborarea politicilor.

La final, au ieșit în evidență patru teme principale:



Accesul la terapie



Stigmatizarea legată de sănătatea mintală



Inteligența emoțională



Sprijinul familial



„Este ușor să ignorăm ceea ce spun copiii, deoarece ne repetăm că sunt doar copii, vor depăși această etapă. Însă uneori trebuie să îi iei în serios, să asculți cu adevărat ceea ce au de spus și să ai încredere că ei sunt cei care își cunosc cel mai bine nevoile.” - Eliot, Germania

CE RECOMADĂRI AM FĂCUT?

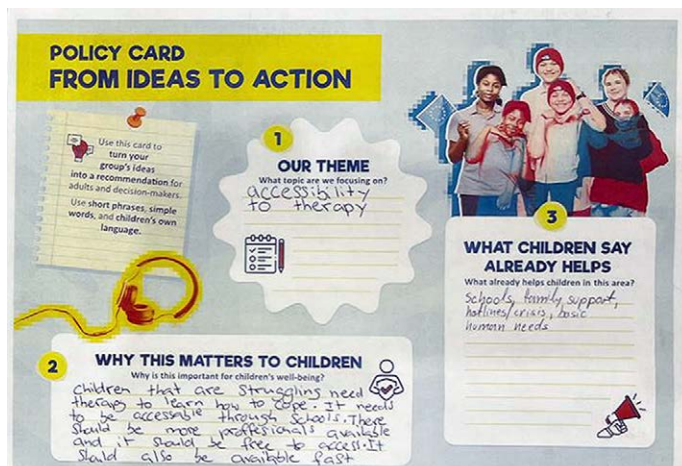
În cadrul atelierelor tematice, ideile noastre au fost transpuse în recomandări reale pe care dorim ca adulții și responsabilii de elaborarea politicilor să le asculte. Am lucrat în grupuri, abordând temele prioritare și am creat fișe de propuneri.

Pentru fiecare temă, au ieșit în evidență patru recomandări ferme:



1. Accesul la terapie

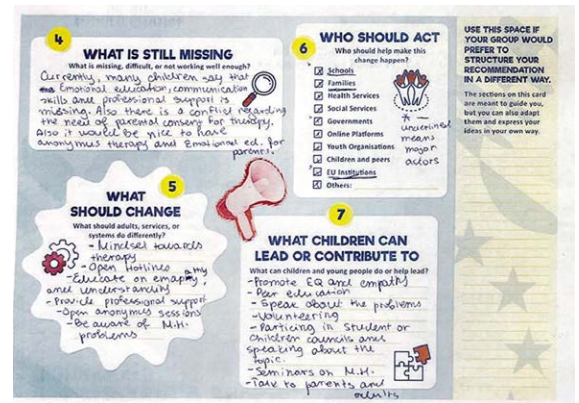
- Terapia ar trebui să fie mai ușor de accesat, mai rapidă, disponibilă prin intermediul școlilor și gratuită în cazurile în care este posibil.
- **Am subliniat** lipsa de profesioniști în domeniu, de educație emoțională și de sprijin din partea părinților atunci când copiii necesită ajutor.
- **Am solicitat** mai multe investiții, mai multă cooperare între servicii și o mai bună informare cu privire la sprijinul disponibil.
- **Copiii pot contribui** făcându-și auzită vocea, sensibilizând opinia publică și organizând petiții.





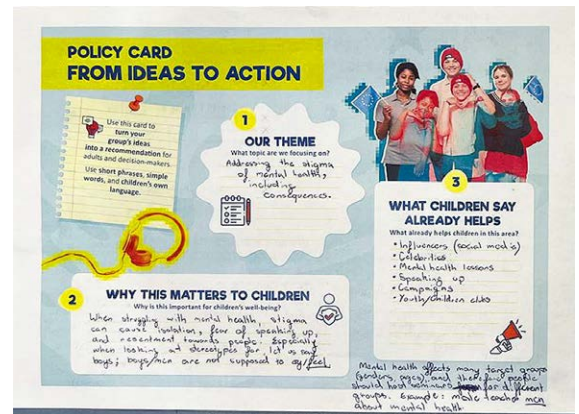
2. Inteligența emoțională

- Inteligența emoțională contribuie la reducerea stresului, la înțelegerea emoțiilor, dar și la creșterea nivelului de empatie și la comunicare.
- **Am subliniat** importanța liniilor telefonice de urgență, a unui mediu familial sănătos, a terapiei și a spațiilor sigure.
- **Am solicitat** dezvoltarea educației socio-emoționale, a unor competențe de comunicare mai solide și a unui sprijin profesional mai bun. De asemenea, am recomandat mai multă empatie și înțelegere, linii telefonice de urgență deschise, sprijin anonim și o mai mare sensibilizare cu privire la problemele de sănătate mintală.
- **Copiii pot contribui** la promovarea empatiei, exprimându-și opiniile și participând la grupuri și consilii pentru tineri.



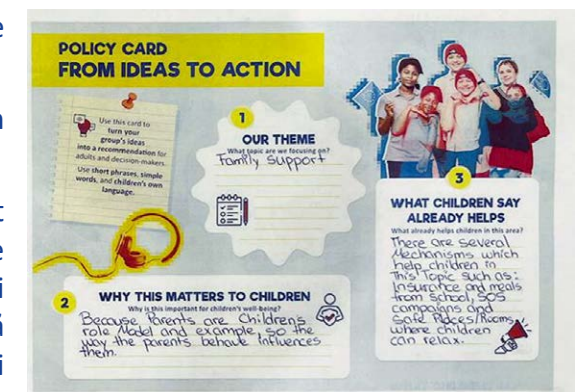
3. Stigmatizarea legată de sănătatea mintală

- Stigmatizarea poate crea teamă, tăcere și critică, în special atunci când stereotipurile influențează modul în care societatea se așteaptă să se comporte copiii.
- **Am subliniat** faptul că lecțiile, campaniile legate de sănătatea mintală, cluburile pentru tineri, celebritățile care vorbesc deschis și persoanele care verbalizează aceste probleme ajută deja.
- **Am solicitat** un grad mai mare de acceptare, instruirea cadrelor didactice, precum și programe dedicate pentru adulți. Recomandăm, de asemenea, utilizarea unui limbaj mai potrivit, o mai mare conștientizare din partea mărcilor și a personalităților publice, dar și o utilizare mai atentă a rețelelor sociale.
- **Copiii pot contribui** prin inițiative și seminare conduse de tineri ce expun perspectiva lor.



4. Sprijinul familial

- Sprijinul familial contează deoarece părinții reprezintă modele de urmat, iar comportamentul lor influențează copiii.
- **Am subliniat** faptul că există deja un anumit sprijin, precum mesele școlare, campaniile SOS și spațiile sigure.
- **Am solicitat** mai multă empatie, sporirea sprijinului direct pentru familii și introducerea unor modalități mai simple de a solicita ajutor. Recomandăm, de asemenea, un sprijin mai puternic pentru părinți, o presiune academică mai redusă pentru elevi (pentru a putea alocă mai mult timp familiei) și o linie SOS pentru familii.
- **Copiii pot contribui** fiind mai respectuoși, mai empatici și mai atenți unii față de ceilalți.



CE MESAJE IMPORTANTE AM REȚINUT?

La sfârșitul zilei 2, ne-am împărtășit **fișele de propuneri** sub forma unor **mesaje colective de la Berlin**, ne-am ascultat reciproc ideile și am oferit feedback pentru a le consolida. Acest ultim pas ne-a ajutat să constatăm că multe dintre temele pe baza cărora am lucrat erau strâns legate între ele.

Accesul la terapie, inteligența emoțională, stigmatizarea și sprijinul familial nu sunt probleme separate, ele se influențează reciproc și necesită soluții comune.

Am precizat, de asemenea, că nu dorim doar ca adulții să rezolve problemele în locul nostru. Ne considerăm, de asemenea, o parte a soluției, prin creșterea gradului de conștientizare, sprijinirea reciprocă, exprimarea opiniilor și contribuția la conturarea unor sisteme mai bune.



Adulții de încredere și relațiile cu cei din jur contează



Sprijinul ar trebui să fie mai ușor de accesat și mai de încredere



Școlile au un rol important, însă nu pot realiza totul pe cont propriu



Copiii ar trebui să fie implicați, nu doar să reprezinte un subiect de discuție



Sistemele de sprijin funcționează cel mai bine atunci când diferite persoane și tipuri de servicii colaborează



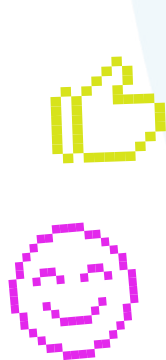
CE URMEAZĂ?

Recomandările pe care le-am formulat la Berlin vor contribui la activitățile subsecvente alături de:

- Rețeaua UE dedicată drepturilor copilului
- Grupurile de experți privind sănătatea mintală și bunăstarea în școli
- Strategia UE privind drepturile copilului

Așadar, chiar dacă vizita de studiu s-a încheiat, **ideile noastre vor merge mai departe.**





Am, de asemenea, un mesaj adresat tuturor politicianilor, precum și întregii lumi... Avem rugămintea să investiți mai mult în tineri și să vă asigurați că suntem bine și că dispunem de resurse adecvate. Și un mesaj pentru toți copiii și adolescenții: vă rugăm să nu renunțați niciodată, vocile voastre sunt auzite, păstrați-vă curiozitatea, bucurați-vă de viață și nu vă comparați cu alte persoane. Veți fi bine!
-Ayata, Germania





#EUChildParticipation