

SAŽETAK POLITIKE

# Mentalno Zdravlje i Dobrobit Mladih u Europskom Radu s Mladima



15 preporuka temeljenih na dokazima za lokalne,  
nacionalne i europske kreatore politika

Poljska · Austrija · Latvija · Hrvatska

[www.recover-erasmus.eu](http://www.recover-erasmus.eu)





Mladi ljudi diljem Europe suočavaju se s tjeskobom, depresijom, usamljenošću i digitalnim preopterećenjem u neviđenim razmjerima. **1 od 5 osoba u dobi od 16 do 25 godina ima problema s mentalnim zdravljem** - no većina nikada ne dobije podršku. **Osobe koje rade s mladima često su prva odrasla osoba kojoj se mlada osoba obraća od povjerenja.** Gotovo nikada nisu osposobljene za odgovor. To nije osobni neuspjeh. To je praznina u politici. Projekt RECOVER prikupio je izravne dokaze od mladih ljudi i osoba koje rade s mladima u četiri zemlje EU-a kako bi razumio taj jaz i osmislio konkretna, praktična rješenja.

## Problem

**1 od 5**

Mladih ljudi ima problema s mentalnim zdravljem

**78%**

mladih u dobi od 16 do 25 godina prijavljuju simptome izgaranja

**3x**

veći rizik za mlade žene u odnosu na muškarce iste dobi

**0**

Zemalja EU-a nalažu obuku o mentalnom zdravlju za mlade radnike

### ŠTO JE PRONAŠAO PROJEKT RECOVER

- **Šest glavnih izazova:** Strah/Anksioznost • Depresija • Usamljenost • Nisko samopoštovanje • Digitalno preopterećenje • Bespomoćnost — dosljedno identificirano u sve četiri zemlje.
- **Jaz u obuci je strukturne prirode:** Većina osoba koje rade s mladima nikada nije prošla nikakvu obuku o prvoj pomoći u području mentalnog zdravlja, unatoč tome što su prva točka kontakta.
- **Participatorni dizajn funkcionira:** Kada mladi ljudi zajednički osmišljavaju vlastite strukture podrške, angažman i otkrivanje informacija se dramatično poboljšavaju.
- **Priroda, zajednica i javni prostor su bitni:** među najisplativijim dostupnim intervencijama mentalnog zdravlja - no ipak kronično nedovoljno financiranim.
- **Stigma je primarna barijera,** ne nedostatak usluga. Mladi ljudi izbjegavaju podršku jer se boje osude.

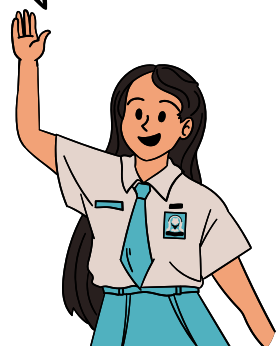
### S TERENA

"Tri godine rada s mladima i ovo je bila moja prva edukacija o mentalnom zdravlju. To bi trebala biti prva stvar - a ne nešto na što naidete putem Erasmus+ projekta."

— Youth worker, 26, Zagreb, Hrvatska, RECOVER Train-the-Trainers, 2025

"Došla sam u Beč ne poznavajući nikoga. Prvi put sam se osjećala kao da pripadam na kulinarskoj večeri gdje su svi donosili hranu od kuće. Nitko me nije pitao za moje papire. Pitali su što kuha moja baka."

— Mladi sudionik, 24, EMOTiC Interkulturalna kuhinja, Beč, 2024





## 15 PREPORUKA UKRATKO

| LOKALNO / OPĆINSKO                                                     | NACIONALNO                                                                          | EUROPSKI                                                              |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 Centri za mentalno blagostanje mladih u zajednici                    | 7. Propisivanje prve pomoći za mentalno zdravlje u kvalifikacijama za mlade radnike | 12 Jačanje cilja EU za mlade br. 5 namjenskim financiranjem           |
| 2 Pismenost o mentalnom zdravlju u kriterijima financiranja općina     | 8. Integrirane nacionalne strategije usmjerene na rad s mladima                     | 13 Oznaka kvalitete EU za neformalno obrazovanje o mentalnom zdravlju |
| 3 Općinske kampanje protiv stigme koje vode mladi                      | 9. Rodno osjetljive politike mentalnog zdravlja mladih                              | 14 Uključivanje mentalnog zdravlja mladih u Erasmus+ i CERV           |
| 4 Preoblikovanje javnih prostora kao infrastrukture za dobrobit mladih | 10. Trajno sudjelovanje mladih u izradi politika                                    | 15 Pristupi dobrobiti temeljeni na prirodi i zajednici                |
| 5 Vanjski i zeleni prostori kao infrastruktura za mentalno zdravlje    | 11. Reguliranje digitalnih okruženja za mentalno zdravlje mladih                    |                                                                       |
| 6 Izgradnja zajednice i međukulturna razmjena                          |                                                                                     |                                                                       |

## POZIV NA AKCIJU

**Kreatori politika:** Pokrenite lokalni, nacionalni ili europski dijalog o politikama. Pozdravljamo konzultacijske sastanke s općinskim vijećima, nacionalnim ministarstvima i institucijama EU-a.

**Organizacije mladih:** Preuzmite besplatni RECOVER alat i sve rezultate projekta na [recover-erasmus.eu](https://recover-erasmus.eu)

**Istraživači i edukatori:** Citirajte, prilagodite i nadogradite ove nalaze pod licencom CC BY-NC-SA 4.0. Potpuna baza dokaza dostupna je na web stranici projekta.

**Mladi:** Vaša iskustva oblikovala su svaku preporuku. Podijelite ovo, osporite to i zahtijevajte da odrasli koji dizajniraju vaše zajednice to shvate ozbiljno.

|             |                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Projekt     | Youth Wellbeing Recovering Kit (RECOVER)                                                                  |
| Program     | Erasmus+ KA220-YOU · Partnerska suradnja u sektoru mladih · 2024-1-PL01-KA220-YOU- 000243430              |
| Rezultat    | A10/R10 · Policy Recommendations · WP4 Integracija za put internacionalizacije                            |
| Partnerstvo | Zdrowy Kształt S.C (PL, Coordinator) · EMOTiC (AT) · Ecological Future Education (LV) · EAST (HR)         |
| Period      | Listopad 2024 – Svibanj 2026 · Dokument proizveden: 2026                                                  |
| Licenca     | CC BY-NC-SA 4.0 · Slobodno korištenje, prilagodba i dijeljenje uz navođenje autora u nekomercijalne svrhe |

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

# Sadržaj



1. Sažetak

05

07

2. Kontekst i Politika

3. Ključni Nalazi Projekta  
RECOVER

08

09

4. Međusektorska Načela  
za Djelovanje u Politici

5. Preporuke za Politiku

10

29

6. Razmatranja Specifična  
za Pojedinu Zemlju

7. Plan Provedbe

30

31

8. About the RECOVER  
Project and Partnership

## 1. Sažetak

**Preporuke za politiku RECOVER-a** predstavljaju kulminaciju zagovaračkog rezultata projekta **Komplet za oporavak dobrobiti mladih (RECOVER)** - Erasmus+ partnerstva za suradnju koje financira Europska unija, a provodile su ga između listopada 2024. i svibnja 2026. četiri organizacije diljem **Poljske, Austrije, Latvije i Hrvatske**. Predstavljaju 20 mjeseci participativnog istraživanja, izravnih terenskih dokaza i strukturiranog dijaloga o politici, utemeljenog na iskustvima samih mladih i mladih radnika.

### Problem kojim se ovaj dokument bavi

Mladi ljudi diljem Europe doživljavaju krizu mentalnog zdravlja neviđenih razmjera. Anksioznost, depresija, usamljenost, nisko samopoštovanje, digitalno preopterećenje i sveprisutni osjećaj bespomoćnosti nisu izolirane pojave - to su dosljedni, međunarodni nalazi vlastitog participativnog istraživanja projekta RECOVER, potkrijepljeni podacima WHO-a, OECD-a, Eurofounda i nacionalnih zdravstvenih

vlasti u sve četiri partnerske zemlje.

Istovremeno, **osobe koje rade s mladima - odrasli u zajednici od povjerenja koji će najvjerojatnije biti prva točka kontakta za mladu osobu u nevolji** - gotovo su univerzalno neobučene za prepoznavanje znakova, zadržavanje prostora ili vođenje mladih prema odgovarajućoj podršci. To nije osobni neuspjeh pojedinačnih praktičara. To je strukturni jaz u načinu na koji europska politika konceptualizira, financira i podržava rad s mladima kao profesiju.

**1 od 5**

mladi ljudi u dobi od 16 do 25 godina imaju problema s mentalnim zdravljem

**78%**

mladih u dobi od 16 do 25 godina prijavljuju simptome izgaranja

**3×**

veći rizik za mentalno zdravlje za mlade žene nego mlade muškarce

**20 mo.**

participativnog istraživanja u 4 zemlje EU-a

### Što je RECOVER napravio

RECOVER je osmišljen s uvjerenjem da se rješenja za izazove mentalnog zdravlja mladih ne mogu nametnuti odozgo - moraju se zajednički osmisliti s ljudima koji su najviše pogođeni. Projekt je u svim fazama provedbe primijenio **pristup Dragon Dreaming**, strukturiranu metodologiju usmjerenu na čovjeka. Tijekom 20 mjeseci, partnerstvo je proizvelo deset različitih intelektualnih rezultata:

| Output | Rezultat                                                | Značaj za politiku                                                                                                                                                |
|--------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| R1     | DDA obuka za 12 osoba koje rade s mladima               | Pokazalo se da se strukturirana participativna metodologija može uspješno integrirati u standardnu praksu rada s mladima u četiri različita nacionalna konteksta. |
| R2     | Metodološki priručnik o pristupu sanjarenja o zmajevima | Besplatno dostupan otvoreni obrazovni resurs za pružatelje usluga osposobljavanja za rad s mladima diljem Europe.                                                 |
| R3     | Participativne radionice samoanalize (80+ sudionika)    | Generirani izravni, specifični dokazi o izazovima mentalnog zdravlja mladih - primarni izvor podataka za ove preporuke.                                           |
| R4     | Izješće o pregledu analiza specifičnih za kontekst      | Međunacionalna sinteza identificira zajedničke izazove i strukturne nedostatke koji zahtijevaju koordinirani europski politički odgovor.                          |
| R5     | RECOVER priručnik za osobe koje rade s mladima          | Sveobuhvatan, višjezičan, besplatno dostupan resurs koji su već usvojile organizacije mladih u sve četiri zemlje.                                                 |
| R6     | Program osposobljavanja trenera (12 obučanih)           | Dokaz koncepta za skalabilnu, na kompetencijama utemeljenu obuku iz prve pomoći u području mentalnog zdravlja u neformalnom obrazovnom sektoru.                   |
| R7     | Lokalni pilot projekti u 4 zemlje (60 mladih sudionika) | Evaluirana provedba programa osposobljavanja; generirani podaci o ishodima i mišljenja sudionika koji podupiru ovaj dokument.                                     |
| R10    | Preporuke za politiku RECOVER (ovaj dokument)           | Kulminirajući rezultat: utemeljen na dokazima, participativan, primjenjiv. Razvijen s - a ne za - kreatore politika i zajednice.                                  |

### 15 preporuka: Sažetak

Preporuke su organizirane na tri razine upravljanja - lokalnoj/općinskoj, nacionalnoj i europskoj - i pokrivaju šest međuovisnih područja: **kapacitete za rad s mladima, infrastrukturu zajednice, javne i zelene površine, međukulturnu pripadnost, digitalno okruženje i arhitekturu sistemskih politika**. Zajedno čine koherentan, višerazinski okvir za promjenu - a ne kontrolni popis izoliranih mjera.

| Usklađivanje EU strategije za mlade                                                                                                                                                                                                                                                                | SDG Usklađivanje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Usklađivanje prioriteta Erasmus+                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cilj EU za mlade br. 5:</b> Mentalno zdravlje i dobrobit</li> <li>• <b>Cilj EU za mlade br. 3:</b> Uključiva društva</li> <li>• Sveobuhvatni pristup EU mentalnom zdravlju (2023.)</li> <li>• Preporuka Vijeća Europe o radu mladih (2017.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cilj održivog razvoja br. 3:</b> Dobro zdravlje i dobrobit</li> <li>• <b>Cilj održivog razvoja br. 4:</b> Kvalitetno obrazovanje</li> <li>• <b>Cilj održivog razvoja br. 10:</b> Smanjene nejednakosti</li> <li>• <b>Cilj održivog razvoja br. 11:</b> Održivi gradovi i zajednice</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uključivost i raznolikost u svima područja</li> <li>• Kvaliteta i inovativnost rada s mladima</li> <li>• KA220-YOU Suradnja Partnerstva</li> <li>• CERV-ov program za građane</li> </ul> |

## 2. Kontekst i politika

### 2.1 Kriza Mentalnog Zdravlja Mladih

Mladi ljudi diljem Europe suočavaju se s konvergencijom stresora s kojima se prethodne generacije nisu suočavale u istoj mjeri: dugoročnim psihološkim posljedicama COVID-19, dinamikom društvenih usporedbi algoritamskih društvenih medija, ekonomskom nestabilnošću i nesigurnim zaposlenjem, klimatskom anksioznošću i raspadom pouzdanih društvenih mreža koje su prije bile sidro razvoja adolescenata.

| Indikator                                                                                                                                                       | Izvor                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1 od 5</b> mladih (16–25) ima problema s mentalnim zdravljem                                                                                                 | WHO / Erasmus+ Programme Guide |
| <b>78%</b> mladih u dobi od 16 do 25 godina prijavljuje simptome izgaranja                                                                                      | Eurofound, 2022                |
| <b>Žene u dobi od 16 do 25 godina</b> imaju gotovo tri puta veću vjerojatnost (26%) da će iskusiti uobičajene probleme s mentalnim zdravljem nego muškarci (9%) | OECD, 2021                     |
| <b>1 od 7</b> adolescenata (10–19) živi s mentalnim zdravstvenim stanjem; većina ih je neprepoznata i neliječena                                                | WHO, 2025                      |
| <b>~8 milijuna</b> ljudi u Poljskoj suočava se s poteškoćama s mentalnim zdravljem; samo 11% tinejdžera dobije dijagnozu                                        | EZOP 2020 / UNICEF 2021        |
| Austrijska HBSC studija: značajno više djevojčica nego dječaka pati nakon pandemije; <b>10%</b> djevojčica pokazuje problematično korištenje društvenih mreža   | HBSC Austria, 2022             |

### 2.2 Jaz u Radu s Mladima

Osobe koje rade s mladima zauzimaju strukturno jedinstven i nedovoljno iskorišten položaj u europskom ekosustavu mentalnog zdravlja. Uživaju povjerenje, uključene su u zajednicu i prisutne su u životima mladih u neformalnim, nestigmatizirajućim okruženjima. Ipak, velikoj većini nedostaje formalna obuka iz prve pomoći u mentalnom zdravlju ili ranog prepoznavanja simptoma.

Vlastita osnovna procjena projekta RECOVER otkrila je ovaj nedostatak u sve četiri partnerske zemlje: osobe koje rade s mladima redovito susreću mlade ljude koji pokazuju znakove anksioznosti, depresije i emocionalne disregulacije - ali izvještavaju da se osjećaju **bespomoćno, nedovoljno obučeno i nesigurno u vezi s granicama svoje uloge**. Ovo je strukturni i politički neuspjeh, a ne individualni.



## 2.3 Europski Okvir Politike

- **Strategija EU za mlade 2019. – 2027. i Cilj EU za mlade br. 5: Mentalno zdravlje i dobrobit**
- **Sveobuhvatni pristup EU za mentalno zdravlje (2023.)** — preporučuje participativne, proaktivne modele usmjerene na radnike na prvoj crti
- **Cilj održivog razvoja br. 3: Dobro zdravlje i dobrobit**
  - Cilj održivog razvoja br. 4: Kvalitetno obrazovanje
- **Ciljevi EU za mlade br. 3: Uključiva društva** — povezivanje mentalnog blagostanja sa smislenim društvenim sudjelovanjem
- **Preporuka Vijeća Europe o radu s mladima (2017.)**

## 3. Ključni nalazi projekta RECOVER

Sljedeći nalazi proizašli su iz participativnih radionica samoanalize projekta Dragon Dreaming u sve četiri zemlje (najmanje 15 mladih i 5 mladih radnika po zemlji), izvješća o stanju RECOVER-a, programa Training-the-Trainers i lokalnih pilot projekata.

### 3.1 Šest Ključnih Izazova Koje su Mladi Identificirali

| Izazov                              | Kako se to Manifestira u Okruženju Rada s Mladima                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Strah / Anksioznost</b>       | Akademsko preopterećenje, društveno uspoređivanje, strah od neuspjeha, stalna briga zbog klime i ekonomske nesigurnosti.               |
| <b>2. Depresija</b>                 | Uporno loše raspoloženje, gubitak interesa, povlačenje iz društvenih aktivnosti, nedostatak energije.                                  |
| <b>3. Samoća</b>                    | Akutno nakon pandemije; pojačano među ruralnom mladeži; zamjena društvenim mrežama bez stvarne povezanosti.                            |
| <b>4. Nisko samopouzdanje</b>       | Nerealna online usporedba; internalizirana stigma; osjećaj neadekvatnosti pojačan algoritamskim povratnim petljama.                    |
| <b>5. Digitalna preopterećenost</b> | Kompulzivno igranje igrica, pretjerano vrijeme provedeno pred ekranom, poremećen san. Posebno relevantno nakon COVID-19.               |
| <b>6. Bespomoćnost</b>              | Sveprisutni osjećaj nemoći u vezi s klimom, političkom nestabilnošću ili ekonomskom nesigurnošću; neangažiranost i preuzimanje rizika. |

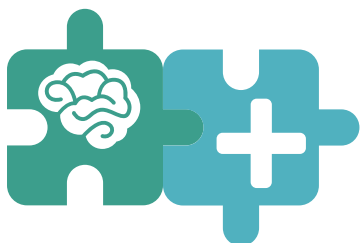


## 3.2 Što je Potrebno Osobama Koje Rade s Mladima

- **Strukturirana obuka** za rano prepoznavanje simptoma — razlikovanje privremenog lošeg raspoloženja od klinički značajnog problema
- **Jasne granice uloga** - razumijevanje emocionalne podrške u odnosu na vođenje u odnosu na upućivanje; poznavanje kada uključiti stručnjake
- **Praktični, spremni alati** koji funkcioniraju u stvarnim okruženjima s mladima bez kliničke pozadine
- **Institucionalno priznanje** — potvrda da je kompetencija u području mentalnog zdravlja legitimni dio njihove uloge
- **Mreže vršnjaka** — prilike za razmjenu iskustava i izgradnju kolektivne otpornosti praktičara

## 3.3 Rodna Dimenzija

Konzistentni nalaz u sve četiri zemlje je **nesrazmjerni teret mentalnog zdravlja koji nose mlade žene**. Žene u dobi od 16 do 25 godina otprilike su tri puta sklonije od muškaraca iste dobi da iskuse uobičajene probleme mentalnog zdravlja, povezane s većim stopama društvenih usporedbi, obrascima preživljavanja i internaliziranom stigmom. Radionice RECOVER potvrdile su ovaj obrazac u svim nacionalnim kontekstima.



„Nikada nas nisu učili tražiti pomoć - pogotovo ne djevojke. Trebali biste sve sami organizirati. Imati prostor gdje smo to mogli reći naglas nešto je promijenilo.“ — **Mlada osoba, 21, Beč DDA Radionica, Ožujak 2025**

## 4. Međusektorska Načela za Djelovanje u Politici

### 01 • USMJERENO NA ČOVJEKA I PARTICIPACIJU

Intervencije u području mentalnog zdravlja učinkovite su samo kada uključuju mlade ljude kao aktivne kreatore, a ne pasivne primatelje. Svaki politički odgovor mora stvoriti smislene mehanizme za mlade ljude kako bi oblikovali strukture namijenjene njihovoj podršci.

### 02 • HOLISIČNO I SISTEMATIČNO

Mentalno zdravlje ne može se odvojiti od izgleda za zapošljavanje, stabilnosti stanovanja, digitalnog okruženja, obrazovnog iskustva i osjećaja pripadnosti zajednici. Učinkovita politika mora se baviti temeljnim problemima, a ne samo simptomima.

### 03 • NEKLINIČKI, ALI UTEMELJEN NA DOKAZIMA

Osobe koje rade s mladima nisu i ne bi trebale postati kliničari. Ali okviri za prvu pomoć u području mentalnog zdravlja utemeljeni na dokazima, dostupni i neklinički predstavljaju prazninu u politici koju je najhitnije potrebno popuniti.

## 04 • RODNO OSJETLJIV

S obzirom na dokumentiranu razliku u opterećenju mentalnim zdravljem po spolu, svi politički odgovori moraju uključivati specifične mehanizme za rješavanje potreba mladih žena i djevojčica, a istovremeno ostati uključivi mladi muškarci i nebinarna mladež.

## 05 • ANTI-STIGMA PO DIZAJNU

Stigma je ugrađena u strukture institucija. Politike koje smještaju podršku za mentalno zdravlje samo unutar kliničkih ili patoloških okvira proširuju poruku da su emocionalne poteškoće abnormalne. Politike moraju normalizirati dobrobit kao razvojnu i društvenu.

## 06 • ODRŽIVO I DUGOROČNO

Mentalno zdravlje mladih nije hitan slučaj koji se može riješiti kratkoročnim financiranjem projekata. Održiva politika zahtijeva ponavljajuće proračunske linije, dugoročne institucionalne obveze i kontinuiranu evaluaciju.

# 5. Preporuke za Politiku

Sljedećih 15 preporuka organizirano je prema razinama upravljanja. Svaka je popraćena teorijom promjene, bazom dokaza i izravnim glasovima mladih i mladih radnika prikupljenim tijekom provedbe projekta RECOVER.

## KAKO SU OVE PREPORUKE RAZVIJENE

Ovih 15 preporuka nije proizašlo samo iz pregleda dokumenata ili radionice o politici. One su izravan proizvod 20-mjesečnog participativnog istraživanja i procesa izgradnje kapaciteta provedenog u četiri zemlje EU-a, u kojem su sudjelovali mladi, radnici s mladima, lokalne zajednice i sami kreatori politika. Razumijevanje načina na koji su razvijene ključno je za razumijevanje zašto imaju oblik u kojem imaju - i zašto zaslužuju ozbiljnu političku pozornost.

### Od dokaza do djelovanja: Metodologija RECOVER

Projekt RECOVER temeljio se na uvjerenju da su ljudi koji su najviše pogođeni problemom ujedno i najkvalificiraniji za njegovu dijagnosticiranje - i doprinos njegovom rješenju. Od same prve faze projekta, partnerstvo je primijenilo **Pristup zmajevog sanjarenja (DDA)**, strukturiranu metodologiju zajedničkog dizajna usmjerenu na čovjeka, kako bi se osiguralo da se svo prikupljanje dokaza, razvoj alata i dizajn preporuka usidre u životnom iskustvu mladih i radnika s mladima, a ne u pretpostavkama vanjskih stručnjaka.

Baza dokaza za ove preporuke izgrađena je u četiri uzastopne faze, od kojih je svaka informirala sljedeću:



|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Faza 1:</b><br><b>Svijest i analiza</b><br>listopad 2024. –<br>svibanj 2025.       | 12 mladih radnika u sve četiri zemlje obučeno je za pristup Dragon Dreaming. Koristeći ovu metodologiju, partnerstvo je zatim provelo radionice <b>samoanalize usmjerene na čovjeka</b> s najmanje 15 mladih i 5 mladih radnika u svakoj partnerskoj zemlji - više od 80 izravnih sudionika - kako bi se identificirali stvarni izazovi, potrebe i snage prisutne u njihovim lokalnim kontekstima. Rezultati su sintetizirani u RECOVER <b>izvješću o stanju</b> , međunacionalnoj analizi izazova mentalnog zdravlja mladih i nedostataka u kapacitetima mladih radnika.                                                                                             |
| <b>Faza 2: Razvoj i osposobljavanje</b><br>lipanj – studeni 2025.                     | Nadovezujući se izravno na nalaze Izvješća o stanju, partnerstvo je zajednički osmislilo <b>RECOVER priručnik za osposobljavanje mladih radnika</b> - sveobuhvatan, spreman resurs koji pokriva šest ključnih izazova koje su sami mladi identificirali. <b>Program obuke trenera</b> zatim je izgradio praktične kompetencije 12 mladih radnika za korištenje priručnika u njihovim lokalnim okruženjima, nakon čega su uslijedili <b>lokalni pilot projekti u svakoj partnerskoj zemlji</b> gdje su ovi obučeni mladinski radnici vodili intenzivne programe od 3 do 5 dana s po 15 mladih.                                                                         |
| <b>Faza 3: Pilotiranje i evaluacija</b><br>listopad – prosinac 2025.                  | Lokalni pilot projekti rigorozno su evaluirani korištenjem alata za prethodnu i naknadnu procjenu, obrazaca za povratne informacije sudionika i zapisnika refleksije voditelja. Podaci evaluacije - uz kvalitativne dokaze prikupljene tijekom projekta - analizirani su kako bi se identificirali obrasci, rezultati i sistemske prepreke koje pojedinačne organizacije nisu mogle same riješiti. Upravo ta analiza izravno upućuje na <b>strukturne i političke promjene</b> navedene u ovim preporukama: stvari koje su bile dosljedno važne, ali koje nijedna pojedinačna organizacija ili projekt ne bi mogli ostvariti bez političke i institucionalne podrške. |
| <b>Faza 4:</b><br><b>Zagovaranje i širenje informacija</b><br>veljača – svibanj 2026. | Nalazi iz svih prethodnih faza objedinjeni su na <b>radionicama o konzultacijama o politikama</b> u kojima su sudjelovali predstavnici lokalnih vijeća zajednica, organizacija sektora mladih i pridruženih partnera u sve četiri zemlje. Ove su radionice koristile participativni format za testiranje, usavršavanje i određivanje prioriteta ovdje predstavljenih preporuka. Mladi ljudi i radnici s mladima - ne samo administratori - bili su prisutni u ovim konzultacijama, osiguravajući da konačne preporuke ostanu utemeljene na stvarnosti ljudi kojima su namijenjene.                                                                                    |

## Kako čitati ove preporuke

Svaka od 15 preporuka predstavljena je u dosljednom formatu od četiri dijela osmišljenom za potporu dijalogu o politici temeljenom na dokazima:

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Preporuka</b>        | Skup specifičnih, primjenjivih mjera politike osmišljenih za relevantnu razinu upravljanja - lokalnu, nacionalnu ili europsku. Svaka preporuka imenuje konkretne korake koji se mogu odmah pokrenuti, a ne aspiracijske principe.                                                                                                                          |
| <b>Teorija Promjene</b> | Kauzalna logika koja povezuje predloženu mjeru politike s željenim rezultatom. Ovaj odjeljak objašnjava ne samo što preporučujemo, već i zašto će to funkcionirati - mehanizam kojim poluga politike proizvodi promjene u mentalnom zdravlju i dobrobiti mladih.                                                                                           |
| <b>Baza Dokaza</b>      | Tri navedene dokazne točke iz vlastitih istraživačkih nalaza RECOVER-a, podataka partnerskih zemalja i recenziranih ili institucionalnih izvora (WHO, OECD, Eurofound, Europska komisija i drugi). Tamo gdje su izravni podaci projekta RECOVER primarni izvor, to je jasno naznačeno.                                                                     |
| <b>S Terena</b>         | Izravni citati mladih i mladih radnika prikupljeni tijekom aktivnosti projekta RECOVER - radionica DDA, obuke trenera, lokalnih pilot projekata i konzultacija o politici. Oni nisu ilustrativni; oni su dokazni. Oni predstavljaju izravna iskustva kojima se preporuke trebaju pozabaviti i oni su glasovi na koje politika u konačnici mora odgovoriti. |

## Tri Razine Upravljanja

Preporuke su organizirane u tri razine koje odražavaju i razinu upravljanja na kojoj je potrebno djelovanje i hitnost i izvedivost provedbe:

**Lokalne i općinske (Preporuke 1–6):** Ovo su preporuke koje su najneposrednije djelotvorne - promjene koje mogu pokrenuti općinska vijeća, povjerenici zajednice i lokalne organizacije mladih bez čekanja na nacionalne ili europske cikluse politika. One se odnose na fizičku i društvenu infrastrukturu svakodnevnog okruženja mladih: sigurne prostore, dizajn javnih prostora, zelenu infrastrukturu, programe u zajednici i uvjete financiranja lokalnog rada s mladima.

**Nacionalne (Preporuke 7–11):** Ove preporuke zahtijevaju djelovanje na razini nacionalnih ministarstava, agencija za kvalitetu i međuresorne koordinacije. One se odnose na strukturne uvjete koji upravljaju radom s mladima kao profesijom: kvalifikacijske okvire, nacionalne strategije mentalnog zdravlja, rodno osjetljivu politiku, mehanizme sudjelovanja mladih i digitalnu regulaciju. Ove promjene traju dulje - ali bez njih, lokalno djelovanje uvijek će biti nedovoljno financirano i nedovoljno prepoznato.

**Europski (Preporuke 12–15):** Ove preporuke upućene su europskim institucijama i tijelima – Komisiji, Parlamentu i EACEA-i – te samom programu Erasmus+. One se odnose na financiranje, osiguranje kvalitete i sustavnu integraciju koja bi omogućila da se lekcije iz RECOVER-a i sličnih projekata prošire na sve države članice, umjesto da ostanu izolirane životnim vijekom projekta i nacionalnim granicama.

*„Politika ne dopire do mladih ljudi s kojima radim. Ali ja dopire. Dakle, ako sam obučen i podržan, tu politika postaje stvarna.“ — Youth worker, 33, Riga, Latvia, RECOVER Train-the-Trainers, Listopad 2025*



## 5.1 Lokalni i Općinski Kreatori Politika

Namijenjeno: predstavnicima lokalne samouprave, općinskim vijećima mladih, povjerenicima za društvene usluge i odjelima za socijalnu skrb.

### PREPORUKA 1 · Lokalno/Općinsko

#### Osnivanje i Financiranje Centara za Mentalno Blagostanje Mladih u Zajednici

- **Odredite sigurne prostore niskog praga** unutar postojećih centara za mlade, zgrada zajednice ili knjižnica gdje mladi mogu pristupiti neformalnoj podršci za mentalno zdravlje bez kliničke registracije ili upućivanja.
- Angažirajte ili financirajte **obučene radnike s mladima** kao glavne animatore ovih prostora, opremljene RECOVER Toolkitom ili ekvivalentnim strukturiranim resursima.
- Osigurajte da su centri dizajnirani s mladima: okupite **grupe za dizajn** mladih kako biste oblikovali fizički prostor, program i uvjete pristupa.
- Dajte prednost **modelima bez narudžbe** u odnosu na sustave temeljene na dogovorenom terminu; pristupačnost i niska prepreka ulasku primarni su kriteriji dizajna.

#### TEORIJA PROMJENE

Kada mladi ljudi mogu pristupiti neformalnoj, nestigmatizirajućoj podršci prije nego što se razvije kriza, put od nesreće do traženja pomoći značajno se skraćuje. Centri za dobrobit zajednice u kojima rade obučeni radnici s mladima djeluju kao čvorovi ranog otkrivanja i prevencije unutar šireg ekosustava. Smanjenjem simbolične i logističke udaljenosti između mlade osobe u nevolji i odrasle osobe koja pruža podršku, ovi centri presreću probleme prije nego što eskaliraju do kliničke razine – smanjujući dugoročne troškove za zdravstvene sustave i, što je najvažnije, smanjujući nepotrebnu patnju.

#### BAZA DOKAZA

**OECD (2025.):** Pобољшanje dostupne podrške niskog praga identificirano je kao jedna od tri bitne komponente učinkovitog promicanja mentalnog zdravlja mladih, uz pismenost u području mentalnog zdravlja i smanjenje stigme.

**Lokalni pilot projekti RECOVER (2025. – 2026.):** U sve četiri partnerske zemlje, sudionici lokalnih pilot projekata dosljedno su navodili neformalnu, nekliničku atmosferu kao primarni razlog sudjelovanja. Standardne usluge temeljene na dogovorenom terminu smatrane su previše formalnima, previše sporima ili previše stigmatizirajućima.

**WHO (2022.):** Podrška mentalnom zdravlju u zajednici, koju vode nespecijalisti, među najisplativijim je intervencijama u svim dohodovnim okruženjima, s proporcionalnom koristi za dobrobit stanovništva u velikim razmjerima.

#### S TERENA

*„Nikad prije nisam kročio u ustanovu za mentalno zdravlje. Ideja se činila preozbiljnom - kao priznanje da nešto stvarno nije u redu. Ali doći u naš omladinski centar u četvrtak poslijepodne i netko me samo pitao kako mi je prošao tjedan - to se činilo mogućim.“*

— Mladi sudionik, 19, local pilot, Poljska, Studeni 2025

*"Razlika između čekaonice i omladinskog centra je sve. Možda dođu na stolni tenis i odu razgovarajući o nečemu što ih muči mjesecima. To je magija koju moramo zaštititi."*

— Youth worker, 33, Riga, Latvija, Train-the-Trainers program, Listopad 2025

## PREPORUKA 2 · Lokalno/Općinski

### Integrirati Pismenost u Području Mentalnog Zdravlja u Kriterije Financiranja Općinskog Rada s Mladima

- **Zahtijevajte od organizacija mladih da prijave za bespovratna sredstva dokažu kapacitet osoblja u pružanju prve pomoći u području mentalnog zdravlja kao kriterij prihvatljivosti za financiranje općinskog rada s mladima.**
- **Osigurajte namjenske proračunske linije za obuku unutar bespovratnih sredstava za rad s mladima posebno za izgradnju kapaciteta za mentalno zdravlje - koje nisu uključene u opće troškove.**
- **Suradujte s nevladinim organizacijama i organizacijama mladih kako biste zajednički provodili obuku koristeći alate poput RECOVER Toolkit-a, smanjujući dupliciranje i maksimizirajući doseg.**
- **Prepoznajte neformalno obrazovanje o mentalnom zdravlju kao legitimnu i financiranu komponentu općinske strategije za mlade.**

## TEORIJA PROMJENE

Sustavi financiranja oblikuju institucionalno ponašanje. Kada pismenost u području mentalnog zdravlja postane kriterij za primanje sredstava za rad s mladima - a ne opcionalni dodatak - organizacije su potaknute da ulažu u osposobljavanje osoblja kao strukturni prioritet, a ne kao naknadnu misao. S vremenom to stvara pomak na razini cijelog sektora u onome što se smatra osnovnom profesionalnom kompetencijom za rad s mladima, pomičući svijest o mentalnom zdravlju s margina rada s mladima u njegovu srž.

## BAZA DOKAZA

**Analiza potreba RECOVER-a (2024.):** Osnovna procjena u sve četiri partnerske zemlje pokazala je da većina mladih radnika nikada nije primila strukturiranu obuku iz prve pomoći u području mentalnog zdravlja - ne zato što im je nedostajala motivacija, već zato što nije postojao put financiranja za to.

**Eurofound (2022.):** Mladi radnici izvještavaju o niskom samopouzdanju u reagiranju na otkrivanja informacija o mentalnom zdravlju, pri čemu većina navodi nedostatak obuke i nejasne organizacijske smjernice kao glavne prepreke.

**Europska komisija (2023.):** Sveobuhvatni pristup EU mentalnom zdravlju izričito poziva na ulaganje u kompetencije mentalnog zdravlja nekliničkih radnika na prvoj crti, uključujući mlade radnike.

## S TERENA

*„Nitko nas nikada nije pitao, ni na razgovoru za posao ni u prijavi za bespovratna sredstva, znamo li što učiniti ako nam se mlada osoba obrati u krizi. Pretpostavljalo se da ćemo to sami riješiti. Ne bismo trebali sami to rješavati.“*

— **Voditelj/ica organizacije mladih, 38, Krakov, Poljska, konzultacijska radionica WP2, siječanj 2025.**

*„Tri godine radim s mladima i ovo mi je bila prva obuka o mentalnom zdravlju. To bi trebala biti prva stvar, a ne nešto na što nađete putem Erasmus+ projekta.“* — **Osoba koja radi s mladima, 26, Zagreb, Hrvatska, RECOVER Train-the-Trainers, rujanj 2025.**

### PREPORUKA 3 · Lokalno/Općinski

#### Pokrenuti Općinske Kampanje Protiv Stigme Stvorene u Suradnji s Mladima

- Dodijelite godišnji proračun za **kampanje za podizanje javne svijesti o mentalnom zdravlju** mladih koristeći jezik i formate koje su sami osmislili mladi.
- Suradujte sa školama, sportskim klubovima, vjerskim organizacijama i centrima za mlade kako biste osigurali da kampanje dopru do mladih ljudi u različitim društvenim kontekstima.
- Dajte prioritet **pozitivnom kontekstu**: dobrobit kao snaga i svijest kao kompetencija, a ne narativima o deficitima ili poremećajima.
- Uvedite događaje u **zajednici u stilu #HealingDragons** - participatorna okupljanja gdje mladi istražuju i dijele iskustva u nekliničkim okruženjima, a vode ih obučeni radnici s mladima.

#### TEORIJA PROMJENE

Stigma je primarna prepreka između mlade osobe u nevolji i traženja pomoći. Kampanje protiv stigme koje su osmislili mladi za svoje vršnjake znatno su učinkovitije od poruka odozgo prema dolje, jer djeluju unutar autentičnih društvenih konteksta i koriste jezik, humor i referentne točke koje mladi zapravo prepoznaju. Kada zajednice normaliziraju razgovor o mentalnom zdravlju kroz vidljive, ponavljajuće inicijative koje vode mladi, čin traženja podrške postupno se mijenja od znaka neuspjeha do znaka samosvijesti.

#### BAZA DOKAZA

**WHO (2021.):** Mladi izvještavaju da je glavni razlog zašto ne traže podršku za teškoće mentalnog zdravlja strah od negativne osude vršnjaka, obitelji i šire zajednice, a ne nedostatak svijesti o postojanju usluga.

**Europski forum mladih (2022.):** Kampanje protiv stigme koje vode mladi pokazuju mjerljivo veći angažman i promjenu ponašanja među vršnjacima nego kampanje koje su razvili odrasli stručnjaci.

**Recover DDA radionice (2025.):** U sve četiri zemlje, sudionici su identificirali smanjenje stigme - posebno normalizaciju emocionalnog razgovora - kao najučinkovitiju promjenu koju njihove lokalne zajednice mogu napraviti za mentalnu dobrobit mladih.

#### S TERENA

*„Kad smo zajedno nacrtali zmajevе i stavili ih na zid, shvatila sam da svatko ima jednog. Svatko je nešto nosio. Ta jedna slika više me je utješila na sram od svega što sam pročitala ili što mi je rečeno.“*

— **Mladi sudionik, 22, radionica Zmajevog sanjarenja, Latvija, veljača 2025.**

*„Objavila sam objavu na Instagramu našeg omladinskog centra o borbi s anksioznošću. Očekivala sam možda dva odgovora.*

*Dobila sam šezdeset. Većina je rekla da je to prvi put da vide nekoga svojih godina kako o tome javno govori. Toliko je ljestvica još uvijek niska.“*

— **Mladi ko-voditelj, 23, radionica samoanalize DDA, Austrija, ožujak 2025.**

## PREPORUKA 4 · Lokalno/Općinski

### Preoblikovanje Javnih Prostora kao Inkluzivne Infrastrukture za Dobrobit Mladih

- Provesti **općinsku reviziju javnih prostora** - trgova, parkova, prometnih čvorišta, knjižnica - posebno procjenjujući njihovu uključenost, sigurnost i pristupačnost mladima svih porijekla.
- Ugraditi **elemente prilagođene mladima u javne prostore**: sjedala koja pozivaju na zadržavanje, zaklon od vremenskih uvjeta, dobru rasvjetu, besplatni Wi-Fi i vidljivu dobrodošlicu - uklanjajući implicitnu poruku da mladi moraju trošiti novac da bi pripadali.
- Zajednički osmisлити poboljšanja javnog prostora s mladima putem **participativnih procesa urbanističkog planiranja**, koristeći metodologiju Dragon Dreaming i slične metodologije kako bi se istaknule stvarne potrebe.
- Naručiti **murale u zajednici, javnu umjetnost i kulturne instalacije** stvorene s mladima, stvarajući vidljive izraze pripadnosti i identiteta u zajedničkom građanskom okruženju.
- Zahtijevati **procjene prilagođenosti mladima** kao dio svih novih zahtjeva za planiranje javnog prostora, s organizacijama mladih kao formalnim konzultantima.

## TEORIJA PROMJENE

Javni prostor nije samo fizička infrastruktura – to je društvena infrastruktura. Kada mladi ljudi – posebno oni bez raspoloživog dohotka – naiđu na javne trgove, parkove i ulice koje su dizajnirane da ih pokreću, a ne da ih dočekuju, poruka koju primaju je poruka isključenosti. Suprotno tome, kada općine ulažu u istinski gostoljubive javne prostore dizajnirane u suradnji s mladima, one stvaraju neutralna, nestigmatizirajuća okruženja u kojima se neformalne društvene veze mogu spontano dogoditi. Taj osjećaj građanske pripadnosti izravan je zaštitni faktor protiv izolacije, niskog samopoštovanja i društvene odvojenosti – tri od šest ključnih izazova mentalnog zdravlja identificiranih u projektu RECOVER.

## BAZA DOKAZA

**WHO (2022.):** Društvena povezanost i pristup zajedničkom javnom prostoru među najjačim su zaštitnim čimbenicima protiv depresije i anksioznosti kod mladih - no procesi urbanističkog planiranja rijetko eksplicitno uključuju ta razmatranja, a mladi ljudi gotovo nikada nisu uključeni kao dionici dizajna.

**RECOVER WP2 Analiza zemalja (2024.-2025.):** Osobe koje rade s mladima u sve četiri partnerske zemlje identificirale su nedostatak pristupačnih, gostoljubivih javnih prostora kao strukturni čimbenik izolacije mladih - posebno za mlade ljude bez raspoloživog dohotka za koje kafići i komercijalni prostori nisu pristupačne alternative.

**OECD (2020.):** Mladi ljudi iz obitelji s nižim prihodima nesrazmjerno se oslanjaju na javni prostor za društveno povezivanje i najteže ih pogađa nedostatak građanske infrastrukture prilagođene mladima u njihovim susjedstvima.

## S TERENA

„Nema mjesta kamo bismo mogli otići, a da nas to ne košta ili da se ne osjećamo neželjeno. Kafići žele da trošite. Trgovački centri imaju osiguranje. Parkovi u našem gradu nemaju klupe, nadstrešnice, svjetla nakon mraka. Poruka je: ovdje niste dobrodošli osim ako nešto ne kupujete.“ — **Mladi sudionik, 20, radionica samoanalize DDA, Zagreb, Hrvatska, veljača 2025.**

„Odvela sam grupu mladih na gradski trg kako bismo održali sesiju o dobrobiti i osiguranje nas je pomaknulo dalje. Na javnom trgu. Signal koji šalje - da ne pripadaju vlastitom gradu - poništava sve što pokušavam izgraditi na našim sesijama unutra.“ — **Youth Worker, 32, Krakov, Poljska, konzultacije WP2, siječanj 2025.**

## PREPORUKA 5 · Lokalno/Općinski

### Ulažite Vanjske i Zelene Površine kao Infrastrukturu Mentalnog Zdravlja

- Ugraditi ishode **mentalnog zdravlja mladih** kao eksplicitne ciljeve u ulaganja u zelene površine općina, strategije parkova i okvire urbanog planiranja - ne samo ciljeve bioraznolikosti i klime.
- Razviti **pristupačne prirodne koridore, zajedničke vrtove i urbane šume** u doseg svih urbanih susjedstava, s posebnom pažnjom na područja s visokom gustoćom populacije mladih i niskom ponudom zelenih površina.
- Suradivati s organizacijama mladih kako bi se programirale **redovite aktivnosti u prirodi** - šumska terapija, grupne sesije na otvorenom, projekti zajedničkih vrtova i vođene šetnje prirodom - u zelenim površinama općina.
- Osigurati da su zeleni prostori **sigurni i dostupni mladim ženama**: odgovarajuća rasvjeta, jasna vidljivost, održavane staze i dobrodošla signalizacija. Sigurnost djevojaka u javnom prostoru istovremeno je pitanje rodne ravnopravnosti i mentalnog zdravlja.
- Osposobiti **osoblje općinskih parkova i upravitelje zelenih površina** osnovnim tehnikama angažmana mladih, omogućujući im da olakšaju - a ne da kontroliraju - korištenje vanjskih prostora od strane mladih.

### TEORIJA PROMJENE

Pristup zelenim i prirodnim vanjskim okruženjima mjerljiv je faktor mentalnog zdravlja na razini populacije. Kontakt s prirodom dosljedno smanjuje razinu kortizola, poboljšava raspoloženje, gradi društveno povjerenje i stvara uvjete psihološke sigurnosti u kojima su mladi skloniji otvaranju i povezivanju. Ključno je da okruženja utemeljena na prirodi ne nose stigmu povezanu s kliničkim okruženjima za mentalno zdravlje, što ih čini jedinstveno dostupnom ulaznom točkom za mlade ljude koji se inače nikada ne bi uključili u bilo kakav oblik podrške. Općinsko ulaganje u zelene površine stoga je istovremeno ulaganje u okoliš i mentalno zdravlje, s višestrukim povratom u oba slučaja.

### BAZA DOKAZA

**RECOVER priručnik, Odjeljak o dobrim praksama (2025.):** Radnici s mladima u sve četiri partnerske zemlje identificirali su šumsku terapiju, aktivnosti u zajedničkom vrtu i vježbe u grupama na otvorenom kao među intervencijama s najvećim utjecajem i najnižim troškovima u svom repertoaru - no često su bili ograničeni nedostatkom pristupačnog zelenog prostora u blizini mjesta rada s mladima.

**EFE, Gulbene, Latvija (2024. - 2025.):** Sesije u prirodi s mladima dosljedno su davale najviše samoprocjene dobrobiti od svih vrsta aktivnosti u projektu RECOVER. Sudionici su opisali vanjska okruženja kao mjesta gdje se društvene hijerarhije raspadaju i autentična komunikacija postaje moguća na načine na koje je to rijetko bilo u zatvorenom prostoru.

**Pregled dokaza WHO-a o urbanim zelenim površinama (2016.):** Stanovnici područja s visokim pristupom zelenim površinama pokazuju značajno niže stope depresije i anksioznosti od onih u područjima s malo zelenih površina, kontrolirajući prihode. Učinak je posebno izražen među mladima i onima koji doživljavaju socijalnu izolaciju.

## S TERENA

„Radim s mladima koji nikada nisu napustili grad. Neki nikada nisu stajali u šumi ili hodali kroz polje. Ta odvojenost od prirode dio je razloga zašto se osjećaju odvojeno od sebe samih. Izlazak van nije luksuz - to je osnovno.“

— **Omladinski radnik, 36, Ekološko buduće obrazovanje, Gulbene, Latvija, Obuka trenera, listopad 2025.**

„Sesija na otvorenom posljednjeg dana bila je ona na kojoj se sve promijenilo. Četiri dana u zatvorenom prostoru, a ja sam još uvijek bila zatvorena. Onda smo bili vani, hodali, nismo se okrenuli jedno prema drugome - i počela sam pričati. Još uvijek ne razumijem u potpunosti.“

— **Mladi sudionik, 18 godina, lokalni pilot, Gulbene, Latvija, studeni 2025.**

## PREPORUKE 6 · Lokalno/Općinski

### Financirati Programe Izgradnje Zajednice i Međukulturalne Razmjene za Borbu Protiv Izolacije Mladih

- Uspostaviti **trajne međukulturalne zajedničke prostore** unutar omladinskih centara i javnih zgrada - redovite događaje i programe koji okupljaju mlade ljude različitih kulturnih, jezičnih i socioekonomskih granica.
- Financirati **programe javnih kuhinja, kulturne razmjene i zajedničkog stvaranja** po uzoru na EMOTiC-ovu Međukulturalnu kuhinju i slične participativne formate koji smanjuju socijalnu distancu kroz zajedničke praktične aktivnosti.
- Stvoriti **međuzajedničke sportske, umjetničke i inicijative na otvorenom** koje koriste neverbalne i utjelovljene aktivnosti za izgradnju veze preko jezičnih i kulturnih barijera.
- Aktivno uključiti **novopridošle, migrante i izbjeglice kao sudionike** i kao suosnivače u programima zajednice - ne samo kao primatelje integracijskih usluga.
- Ulagati u **vršnjačko mentorstvo i međuzajedničke programe vodstva mladih** koji osposobljavaju mlade ljude iz različitih sredina kako bi olakšali povezivanje i podršku svojim vršnjacima.

## TEORIJA PROMJENE

Usamljenost i socijalna izolacija među su najčešće prijavljivanim pokretačima lošeg mentalnog zdravlja mladih u projektu RECOVER - i u svim europskim istraživanjima. Međukulturalni i međuzajednički programi izravno se bave strukturnim uvjetima izolacije stvaranjem ponovljenih, smislenih kontakata između mladih ljudi koji se inače ne bi sreli. Kada mladi ljudi dožive da se njihova vlastita kultura cijeni zajedno s drugima u zajedničkom prostoru, složeni učinci su snažni: pripadnost se povećava, otvorenost za emocionalno izražavanje raste, socijalno povjerenje se produbljuje i otpornost na posljedice izolacije po mentalno zdravlje jača. Izgradnja zajednice nije blagi dodatak politici mentalnog zdravlja - ona je jedna od njezinih najisplativijih ključnih komponenti.

## BAZA DOKAZA

**Radionice samoanalize RECOVER DDA (2025.):** Usamljenost je identificirana kao jedan od tri najveća izazova mentalnog zdravlja u sve četiri partnerske zemlje. Sudionici su dosljedno napominjali da im najviše treba ne profesionalni tretman, već istinska ljudska povezanost - osjećaj da ih zajednica vidi i cijeni.

**Program interkulturalne kuhinje EMOTiC (2022. – 2025.):** Redovite interkulturalne večeri kuhanja i dijaloga u zajednici u Beču pokazale su mjerljivo povećanje samoprocjene osjećaja pripadnosti sudionika, otvorenosti za emocionalno dijeljenje preko kulturnih granica i spremnosti da traže podršku od vršnjaka izvan vlastite zajednice.

**Studija Europske komisije o mladima (2022.):** Mladi ljudi koji redovito sudjeluju u aktivnostima interkulturalne razmjene pokazuju značajno veće stope društvenog povjerenja i niže stope usamljenosti od onih koji to ne čine, čak i kada se kontroliraju socioekonomska pozadina i područje stanovanja.

## S TERENA

*„Došla sam u Beč ne poznajući nikoga. Prvi put sam se osjećala kao da negdje pripadam na večeri kuhanja gdje su svi donijeli hranu iz svoje domovine. Nitko me nije pitao za moje papire ili moju jezičnu razinu. Pitali su što kuha moja baka. To pitanje je sve promijenilo.“*

*— Mladi sudionik, 24, EMOTiC Intercultural Kitchen, Beč, Austrija, 2024.*

*„Imali smo mlade ljude iz osam zemalja u jednoj prostoriji koji su pripremali hranu i razgovarali o tome što ih tišti. Bez obrazaca, bez stigme, bez kliničkog uokviravanja. Samo ljudi. To je briga za zajednicu - i to je najmoćniji oblik podrške mentalnom zdravlju kojem sam ikada svjedočila.“* — Youth Worker, 31, EMOTiC, Beč, Austrija, lokalni pilot projekt RECOVER, studeni 2025.



## 5.2 Nacionalna Tijela Za Mladež

Namijenjeno: nacionalnim ministarstvima mladih, obrazovanja, socijalne skrbi i zdravstva; nacionalnim vijećima mladih; agencijama za kvalitetu neformalnog obrazovanja.

### PREPORUKA 7 · Nacionalno

#### Uključiti Kompetencije Prve Pomoći u Području Mentalnog Zdravlja u Nacionalne Kvalifikacijske Okvire za Rad s Mladima

- Ažurirati **nacionalne okvire kompetencija za rad s mladima** kako bi se uključila pismenost u području mentalnog zdravlja, rano prepoznavanje simptoma i vještine upućivanja kao ključne, a ne izborne kompetencije.
- Zahtijevati da akreditirani programi osposobljavanja za rad s mladima uključuju **minimalni modul o prvoj pomoći za mentalno zdravlje mladih**.
- Razviti **nacionalne sheme certificiranja za radnike s mladima** koji završe strukturiranu obuku o kompetencijama u području mentalnog zdravlja, omogućujući profesionalno priznavanje.
- Suradivati s nacionalnim agencijama Erasmus+ kako bi se promovirali RECOVER Toolkit i DDA Manual kao otvoreni obrazovni resursi dostupni svim pružateljima obuke za rad s mladima.

#### TEORIJA PROMJENE

Okviri profesionalnih kompetencija definiraju što neko područje smatra bitnim znanjem. Kada prva pomoć u području mentalnog zdravlja nije dostupna u nacionalnim standardima kvalifikacija za rad s mladima, to institucionalno signalizira da to nije ključno za tu ulogu. Obvezivanje prve pomoći unutar okvira kvalifikacija stvara sistemsku kaskadu: pružatelji osposobljavanja moraju je provoditi, organizacije moraju zapošljavati, a praktičari stječu formalnu legitimnost za djelovanje. Certifikacija također omogućuje radnicima s mladima da se zalažu za vlastitu ulogu unutar multiprofesionalnih timova, jačajući svoj položaj kao dijela kontinuum podrške mentalnom zdravlju.

#### BAZA DOKAZA

**RECOVER WP2 Izvešće o stanju (2025.):** Komparativni pregled okvira kompetencija mladih radnika u Poljskoj, Austriji, Latviji i Hrvatskoj pokazao je da niti jedan formalno ne uključuje prvu pomoć u području mentalnog zdravlja kao ključnu kompetenciju - unatoč tome što su mladi radnici rutinski prva točka kontakta za mlade ljude koji imaju poteškoće s mentalnim zdravljem.

**OECD (2024.):** Ulaganje u pismenost u području mentalnog zdravlja nekliničkih radnika na prvoj crti dovodi do mjerljivog smanjenja broja blagih do umjerenih problema mentalnog zdravlja koji napreduju do kliničke težine.

**Kopenhagenska mreža mladih (2022.):** Strukturirani alati i osposobljavanje pomažu mladim radnicima da oblikuju sigurne razgovore, uokvire zapažanja i usmjere mlade na dodatnu podršku kada je to potrebno.

#### S TERENA

*„Trening Dragon Dreaming bio je prvi put u mojih pet godina rada s mladima da mi je netko dao strukturiranu metodologiju za stvaranje prostora u kojem mladi ljudi mogu razgovarati o tome kako se zapravo osjećaju. Ne samo aktivnosti koje će ih zaokupiti, već pravi okvir. Želim da to bude normalno, a ne iznimno.“ — Osoba koja radi s mladima, 31, Gulbene, Latvija, DDA Training A1/R1, listopad 2024.*

*„Imam diplomu sociologije. Znam teoriju. Ali kad mi sedamnaestogodišnjak sjedi nasuprot i kaže da nije pravilno spavao tri mjeseca, teorija ne pomaže. Trebali su mi praktični alati i jasne granice za moju ulogu. Ovaj projekt mi je dao oboje.“ — Osoba koja radi s mladima, 28, Zagreb, Hrvatska, RECOVER Train-the-Trainers, rujan 2025.*

## PREPORUKA 8 · Nacionalno

### Razviti Integrirane Nacionalne Strategije za Mentalno Zdravlje Mladih Usmjerene na Rad s Mladima

- Izričito uključite **organizacije za rad s mladima i radnike s mladima** kao imenovane aktere u nacionalnim strategijama mentalnog zdravlja - ne podređene ili ovisne o kliničkim sustavima.
- Uspostavite **međuministarske mehanizme koordinacije** između ministarstava za mlade, zdravstvo, obrazovanje i rad kako bi se riješili međusektorski pokretači izazova mentalnog zdravlja mladih.
- Usvojite paradigmu **prevencije i ranog otkrivanja** kao primarnu političku orijentaciju, a ne model odgovora na krizu.
- Uspostavite **višegodišnje nacionalne tokove financiranja** za izgradnju kapaciteta za mentalno zdravlje mladih u neformalnom obrazovanju - ne oslanjajući se na kratkoročno financiranje projekata.

#### TEORIJA PROMJENE

Mentalno zdravlje mladih je međusektorsko pitanje koje se ne može riješiti unutar jednog ministarstva. Dobrobit mladih istovremeno oblikuju njihovo obrazovno iskustvo (Ministarstvo obrazovanja), izgledi za zapošljavanje (Ministarstvo rada), pristup javnom prostoru (lokalna samouprava), digitalno okruženje (Ministarstvo digitalnih poslova) i mreže zajednice (nevladine organizacije i sektor mladih). Nacionalne strategije koje organizacije za rad s mladima nazivaju strateškim akterima - uz kliničke usluge - stvaraju uvjete za istinsku sustavnu prevenciju, a ne za skupi ciklus kasne intervencije.

#### BAZA DOKAZA

**RECOVER WP2 (2024.-2025.):** Analize nacionalnog konteksta u sve četiri zemlje otkrile su da se postojeće strategije mentalnog zdravlja prvenstveno bave kliničkim odgovorom i rijetko spominju organizacije za rad s mladima kao aktere prevencije. Poljski nacionalni program za razdoblje 2023.-2030. važan je korak, ali ostaje usmjeren na zdravstveni sustav.

**Europska komisija (2023.):** Sveobuhvatni pristup EU mentalnom zdravlju poziva na koherentne, međusektorske nacionalne strategije i izričito spominje neformalno obrazovanje kao platformu prevencije.

**UNICEF (2023.):** Ulaganje u prevenciju i ranu intervenciju za mentalno zdravlje mladih 3-8 puta je isplativije od ekvivalentnog ulaganja u liječenje i daje dugotrajnije rezultate na razini populacije.

#### S TERENA

*„Svaki put kad je kriza, svi pričaju o mentalnom zdravlju. Zatim sredstva idu bolnicama i telefonskim linijama za pomoć. Centri za mlade - gdje se mladi ljudi zapravo nalaze, svaki tjedan, prije nego što dođu do krize - ne dobivaju ništa. Moramo biti u strategiji, a ne u fusnoti.“ - Direktor organizacije mladih, 41, Bobrowniki, Poljska, konzultacije o politici WP4, ožujak 2026.*

*„Svakodnevno radim na sjecištu obrazovanja, zapošljavanja i zdravstva. Ali ta ministarstva nikada nisu sjedila s nama u istoj prostoriji. Problemi s kojima se suočavaju naši mladi ne slijede smjernice ministarstava - naša rješenja također ne bi trebala.“ — Osoba koja radi s mladima, 35, Beč, Austrija, multiplikatorski događaj RECOVER, travanj 2026.*

## PREPORUKA 9 · Nacional

### Provesti Rodno Osjetljive Politike Mentalnog Zdravlja Mladih

- Razvrstati sve nacionalne podatke o mentalnom zdravlju mladih po spolu, osiguravajući da je **nesrazmjerni teret na mlade žene** vidljiv u dizajnu politika.
- Financirati **istraživanja specifična za spol i dizajn intervencija** koji se bave socijalnom usporedbom, akademskom anksioznošću i očekivanjima u vezi s rodnim ulogama.
- Osigurati da se programi protiv stigme posebno bave **rodnom stigmom**: socijalizacijom djevojčica prema šutnji i samoupravljanju, a dječaka prema emocionalnom potiskivanju.
- Uključiti mlade žene kao suosnivače svih nacionalnih programa mentalnog zdravlja mladih, a ne samo kao pasivne primatelje usluga.

#### TEORIJA PROMJENE

Rodno neutralna politika mentalnog zdravlja mladih u praksi je rodno neosvijestena. Kada dokazi pokazuju da mlade žene imaju poteškoća s mentalnim zdravljem gotovo tri puta češće od mladih muškaraca - i da su mehanizmi koji potiču ovu nejednakost (društvena usporedba, prežvakavanje, pritisak rodnih uloga) specifični i dobro dokumentirani - univerzalni politički odgovor sustavno će nedovoljno služiti mladim ženama, a istovremeno će u potpunosti propustiti strukturne pokretače. Rodno osjetljiva politika identificira nejednakost, financira ciljane istraživanja i intervencije te uključuje mlade žene kao arhitektice rješenja.

#### BAZA DOKAZA

**OECD (2021.):** Žene u dobi između 16 i 25 godina imaju otprilike tri puta veću vjerojatnost (26%) da će iskusiti uobičajeni problem mentalnog zdravlja nego muškarci iste dobi (9%). To je povezano s većim stopama socijalnog uspoređivanja, prežvakavanja i internalizirane stigme.

**RECOVER DDA Radionice samoanalize (2025.):** U sve četiri zemlje, sudionice su češće identificirale usamljenost, nisko samopoštovanje i uspoređivanje na društvenim mrežama kao primarne stresore. Žene koje rade s mladima također su češće izvještavale o osjećaju osobne posljedice izazova mentalnog zdravlja mladih s kojima rade.

**Mental Health Europe (2022.):** Programi smanjenja stigme koji se izričito ne bave rodnim obrascima stigme - poput očekivanja da se djevojke trebaju nositi tiho - pokazuju ograničen utjecaj na ponašanje žena u traženju pomoći.

#### S TERENA

*„Svi očekuju od djevojaka da se drže zajedno. Trebale bismo biti one koje podržavaju druge, a ne one kojima je potrebna podrška. Ova radionica je bila prvi put da sam bila u prostoriji u kojoj tog očekivanja nije bilo. Nisam shvaćala koliko je teško dok ga nisam spustila.“*

— **Mlada žena, 20, radionica samoanalize DDA, Krakov, Poljska, veljača 2025.**

*„Kad smo pitali mlade žene u našoj grupi što bi napravilo najveću razliku, rekle su: samo jedna odrasla osoba koja primjećuje. Ne kampanja. Ne telefonska linija. Netko tko vas pogleda i kaže: Vidim da nešto nije u redu. Možemo li to financirati?“*

— **Omladinski radnik, 29, Zagreb, Hrvatska, WP4 konzultacije o politici, veljača 2026.**

## PREPORUKA 10 · Nacional

### Uspostaviti Mehanizme za Sudjelovanje Mladih u Oblikovanju Politika Mentalnog Zdravlja

- Stvoriti **stalne forume za konzultacije mladih** unutar nacionalnih procesa politike mentalnog zdravlja, sa strukturiranim ulogama i stvarnim utjecajem na donošenje odluka.
- Primijeniti **participativne metodologije - uključujući Dragon Dreaming** i slične pristupe zajedničkog dizajniranja - u procjenama potreba, izradi strategija i evaluaciji nacionalnih programa.
- Financirati istraživanja mentalnog zdravlja koja vode mladi, gradeći sposobnost mladih da dokumentiraju i zagovaraju vlastite potrebe.
- Provoditi **redovite nacionalne ankete o dobrobiti mladih** s podacima otvorenog pristupa, objavljene godišnje i povezane s konkretnim političkim odgovorima.

#### TEORIJA PROMJENE

Politika osmišljena bez ljudi na koje utječe obično pogrešno dijagnosticira problem i pogrešno osmišljava rješenje. Iskustvo mladih s izazovima mentalnog zdravlja oblikuju dinamike - algoritamski društveni mediji, kultura vršnjaka, tekstura njihovog svakodnevnog okruženja - kojima je teško pristupiti samo putem analize odraslih stručnjaka. Pristup Zmajevog sna, sustavno primijenjen u projektu RECOVER, pokazao je da kada su mladi ljudi istinski su-dizajneri, a ne pasivni informatori, kvaliteta i relevantnost rezultirajućih intervencija dramatično se poboljšavaju. Za održavanje ove kvalitete tijekom vremena potrebni su stalni mehanizmi sudjelovanja - a ne jednokratne konzultacije.

#### BAZA DOKAZA

**Evaluacija radionice RECOVER DDA (2025.):** Procjene nakon radionice pokazale su da je 90% mladih sudionika izjavilo da osjećaju da su njihovi stavovi istinski utjecali na dizajn projektnih aktivnosti. Osobe koje rade s mladima izvijestile su da su zajednički osmišljene sesije pokazale veći angažman i dublje osobno otkrivanje od vođenog sadržaja.

**Metodologija Dragon Dreaming (Hutchinson i Elanta, 2014.):** Projekti koji uključuju sudionike u zajedničko osmišljavanje vlastitih intervencija od samog početka generiraju veću intrinzičnu motivaciju, jače vlasništvo nad rezultatima i bolju dugoročnu primjenu.

**OECD (2024.):** Sudjelovanje mladih u osmišljavanju i provedbi programa mentalnog zdravlja povezano je s većim povjerenjem u te programe, smanjenom stigmom oko angažmana i bolje ciljanim rezultatima.

#### S TERENA

„Odrasli nam stalno osmišljavaju stvari, a onda se pitaju zašto ih ne koristimo. Pitajte nas. Znamo što nam treba. Možda nemamo riječi koje koristi političar, ali znamo što nam nedostaje u životu.“  
— **Mladi sudionik, 21, radionica samoanalize DDA, Beč, ožujak 2025.**

„Proces Zmajevog sna bio je prvi put da sam koristila metodu koja je istinski djelovala kao da otkrivam stvari zajedno s mladima, a ne da im predstavljam rješenja. Razlika u prostoru je nepogrešiva.“ — **Omladinski radnik i voditelj DDA, 34, Riga, Latvija, RECOVER Train-the-Trainers, listopad 2025.**

## PREPORUKA 11 · Nacional

### Regulirajte Digitalna Okruženja Radi Zaštite Mentalnog Zdravlja Mladih

- Ojačati provedbu odredbi **Zakona o digitalnim uslugama (DSA)** relevantnih za mlade, posebno algoritamskih sustava preporuka i oglašavanja usmjerenog na maloljetnike.
- Financirati **programe pismenosti u digitalnoj dobrobiti** u školama i okruženjima za rad s mladima koji se bave socijalnom usporedbom, dizajnom ekonomije pažnje i zdravim digitalnim navikama.
- Ulagati u **offline društvene prostore i aktivnosti** kao strukturnu protutežu digitalnim društvenim okruženjima.
- Naručiti i objaviti neovisna istraživanja o **dizajnu platformi društvenih medija i mentalnom zdravlju mladih** u partnerskim zemljama, informirajući regulatorne akcije.

### TEORIJA PROMJENE

Digitalna okruženja nisu neutralne infrastrukture - to su dizajnirani sustavi čiji poslovni modeli ovise o maksimiziranju angažmana putem emocionalnog uzbuđenja, društvene usporedbe i varijabilnih mehanizama nagrađivanja. Ovi dizajnerski izbori imaju mjerljive negativne učinke na mentalno zdravlje mladih, posebno djevojčica. Učinkovita politika mora djelovati na dvije razine istovremeno: uzvodna regulacija koja dizajnere platformi smatra odgovornima za psihološke učinke njihovih izbora i nizvodna digitalna pismenost koja osposobljava mlade ljude za kritičko i zdravo snalaženje u tim okruženjima.

### BAZA DOKAZA

**HBSC Austrija (2022.):** 10% djevojčica prijavljuje problematično korištenje društvenih mreža. Adolescenti s visokom izloženosti društvenim mrežama značajno češće prijavljuju anksioznost, depresiju i poremećaje spavanja.

**RECOVER Digital Overload Module (2025.):** Osobe koje rade s mladima u sve četiri zemlje identificirale su digitalno preopterećenje i kompulzivno igranje kao jedan od tri najveća izazova koje su primijetile kod mladih ljudi - no osjećale su se najmanje opremljenima za rješavanje, s obzirom na vlastiti nedostatak obuke u ovom području.

**OECD (2021.):** Algoritamsko pojačavanje sadržaja usmjerenog na izgled i poticanje usporedbi na platformama društvenih mreža izravno je povezano s povećanim stopama niskog samopoštovanja i poremećaja prehrane među adolescentima.

### S TERENA

„Moj zmaj je bio čudovište napravljeno od obavijesti. Nacrtao sam ga i svi su se nasmijali - onda smo svi utihnuli, jer je to vrijedilo za sve u sobi. Sve nas jedu naši telefoni, a nitko nas nikada nije naučio da je to nešto čemu se možemo oduprijeti.“

— **Mladi sudionik, 22, DDA Dragon radionica, Gulbene, Latvija, veljača 2025.**

„Mladi ljudi s kojima radim nisu ovisni o svojim telefonima zato što su slabi. Ovisni su jer su izvanredno pametni inženjeri potrošili milijarde dizajnirajući te aplikacije da budu ovisne. Moramo smatrati inženjere odgovornima, ne samo tinejdžere.“

— **Youth Worker, 30, Beč, Austrija, WP2 konzultacije, siječanj 2025.**

## 5.3 Europske Institucije i Tijela

Upućeno: Europskoj komisiji DG EAC, DG SANTE, DG EMPL; Europskom parlamentu; Vijeću EU (Radnoj skupini za mlade); EACEA-i; Europskom forumu mladih. (Preporuke 12–15)

### PREPORUKA 12 · Europska

#### Jačanje Provedbe Cilja EU za Mlade br. 5 uz Namjensko Financiranje i Praćenje

- Dodijeliti namjenska **sredstva Erasmus+ za projekte** čiji je primarni cilj izgradnja kompetencija mladih radnika u području mentalnog zdravlja.
- Utvrditi pokazatelje **napretka na razini EU** za Cilj mladih br. 5 koji uključuju mjere kompetencija mladih radnika, dostupnost nekliničke podrške i smanjenje prepreka u traženju pomoći.
- Naručiti **komparativnu europsku studiju** nacionalnih okvira kompetencija mladih radnika u području mentalnog zdravlja, identificirajući kritične nedostatke i dobre prakse.

#### TEORIJA PROMJENE

Cilj EU za mlade br. 5 artikulira obvezu koju još nije popratila arhitektura financiranja. Bez namjenskih proračunskih linija Erasmus+ za izgradnju kapaciteta za mentalno zdravlje mladih - za razliku od općih projekata rada s mladima koji se mogu doticati teme - cilj riskira da ostane aspiracija. Ciljano financiranje signalizira političku ozbiljnost, omogućuje specijalizirani dizajn projekata i stvara portfelj usporedivih rezultata koji mogu s vremenom informirati smjernice na razini EU temeljene na dokazima.

#### BAZA DOKAZA

**Vodič za program Erasmus+ (2024.):** Mentalno zdravlje i dobrobit pojavljuju se u više prioriteta područja, ali nedostaje namjenski tok financiranja, što znači da se projekti koji se time bave moraju natjecati sa širim prioritetima, umjesto da se procjenjuju na temelju specifičnog doprinosa Cilju za mlade br. 5.

**Podaci o širenju informacija o projektu RECOVER (2026.):** Samo unutar izravne mreže projekta, preko 100 organizacija za mlade u četiri zemlje izrazilo je interes za pristup alatima RECOVER. Potražnja znatno premašuje trenutnu ponudu - prazninu koju bi namjensko financiranje EU-a moglo sustavno riješiti.

**Srednjoročni pregled Strategije EU za mlade (2023.):** Napredak prema Cilju za mlade br. 5 bio je najsporiji od svih Ciljeva EU za mlade, dijelom zbog nedostatka namjenskih pokazatelja praćenja i mehanizama financiranja.

#### S TERENA

„Naš je projekt trajao 20 mjeseci i izravno je dosegao 200 mladih ljudi. Potreba na koju odgovaramo utječe na milijune. Ako EU ozbiljno shvaća Cilj za mlade broj 5, treba financirati organizacije poput naše ne kao sretne dobitnike Erasmus+ bespovratnih sredstava, već kao strukturne partnere u europskoj strategiji za mentalno zdravlje.“

— **Koordinator projekta, Zdrowy Kształt, Poljska, završna konferencija RECOVER-a, svibanj 2026.**

„Svaki partner u našem konzorciju ima listu čekanja za mlade radnike koji žele ovu obuku. Ne možemo je provesti na temelju dobre volje volontera. Financiranje EU-a na razini proporcionalnoj opsegu problema promijenilo bi sve.“

— **Predstavnik EMOTiC-a, Beč, Austrija, multiplikatorski događaj RECOVER-a, travanj 2026.**

## PREPORUKA 13 · Europski

### Stvorite EU-ovu Oznaku Kvalitete Neformalnog Obrazovanja o Mentalnom Zdravlju

- Razviti **okvir kvalitete EU-a za neformalno obrazovanje o mentalnom zdravlju za mlade** – razlikovati pristupe utemeljene na dokazima od nereguliranih ili potencijalno štetnih programa.
- Koristite RECOVER Toolkit, DDA Manual i slične rezultate projekta kao referentne točke za **biblioteku otvorenih resursa** koju podržava EU za mlade radnike u podršci mentalnom zdravlju.
- Uspostaviti **mehanizme priznavanja** (Youthpass, ECVET, usklađivanje EQF-a) za mlade radnike koji završe kvalitetne programe kompetencija za mentalno zdravlje.

#### TEORIJA PROMJENE

Sektor neformalnog obrazovanja trenutno funkcionira bez zajedničkih standarda kvalitete za sadržaj o mentalnom zdravlju. To stvara i rizik - od štetnih ili nevalidiranih programa koji se isporučuju ranjivim mladim ljudima - i propuštenu priliku, jer izvrsni programi poput RECOVER-a nemaju put do formalnog priznanja. Oznaka kvalitete EU-a uspostavila bi minimalni prag prakse utemeljene na dokazima, omogućila profesionalno priznavanje obučanih mladih radnika i stvorila pouzdan ekosustav resursa koji ubrzava prihvaćanje diljem kontinenta.

#### BAZA DOKAZA

**Anketa partnera RECOVER-a (2025.):** Organizacije mladih u sve četiri zemlje izvijestile su da je nedostatak priznate certifikacije za obuku o mentalnom zdravlju glavna prepreka internom zagovaranju namjenskog vremena i proračuna za obuku.

**Preporuka Europske komisije o ključnim kompetencijama (2018.):** Priznavanje neformalnih ishoda učenja, uključujući digitalne vjerodajnice i Youthpass, identificirano je kao ključno za povezivanje formalnog i neformalnog obrazovnog sektora.

**SHAPE, Sveučilište Maryland:** Validirani, strukturirani alati za rani probir i promatranje mentalnog zdravlja u nekliničkim okruženjima značajno poboljšavaju stope otkrivanja i smanjuju vrijeme do odgovarajuće podrške.

#### S TERENA

*„Završio/la sam ovu obuku i odustao/la sam znajući stvari koje koristim svaki tjedan. Ali moja organizacija to ne priznaje jer nema certifikata. Kad bi EU rekao/la da se ova obuka računa u profesionalni razvoj u radu s mladima, sve bi se za nas promijenilo.“*

— **Radnik/ca s mladima, 27, Varšava, Poljska, RECOVER Train-the-Trainers, listopad 2025.**

*„Druge organizacije nas stalno pitaju: je li ovaj pristup validiran? Je li siguran? Oznaka kvalitete EU odgovorila bi na ta pitanja i omogućila nam da se usredotočimo na obavljanje posla umjesto na njegovo opravdavanje.“*

— **Voditelj/ica projekta EFE, Gulbene, Latvija, završna evaluacija RECOVER-a, travanj 2026.**

## PREPORUKA 14 · Europska

### Uključivanje Mentalnog Zdravlja Mladih u Programe Erasmus+ i CERV

- Zahtijevati da svi Erasmus+ projekti u području mladih uključe **dimenziju dobrobiti i mentalnog zdravlja** u okvire sigurnosti sudionika, postupke informiranog pristanka i profile kompetencija osoblja.
- Stvoriti **Europsku zajednicu prakse za mentalno zdravlje mladih** u neformalnom obrazovanju - povezujući koordinate projektata, trenere, istraživače i kreatore politika izvan trajanja pojedinačnih projektata.
- Financirati u okviru CERV-a i Erasmus+ **europsku transnacionalnu kampanju** opismenjavanja u području mentalnog zdravlja, stvorenu u suradnji s mladima, a koja se provodi putem organizacija mladih u svim državama članicama.

#### TEORIJA PROMJENE

Pojedinačni Erasmus+ projekti, koliko god izvrsni bili, ograničeni su vremenom i geografijom. Integracija zahtjeva mentalnog zdravlja u strukturne uvjete svih Erasmus+ projektata za mlade - sigurnosne okvire, postupke pristanka, profile kompetencija voditelja - osigurava da lekcije naučene iz projektata poput RECOVER-a postanu osnovno očekivanje, a ne iznimka. Europska zajednica prakse tada pruža vezivno tkivo koje omogućuje protok dobre prakse preko generacija projektata i nacionalnih granica.

#### BAZA DOKAZA

**Strategija valorizacije RECOVER-a (2026.):** Analiza održivosti projekta pokazala je da je primarni rizik za dugoročni utjecaj nedostatak strukturnih kuka na razini EU-a s kojima bi se rezultati projekta mogli povezati. Zajednica prakse, koju priznaje i financira EU, izravno bi se pozabavila tim nedostatkom.

**Procjena utjecaja programa Erasmus+ (2023.):** Projekti koji se povezuju s europskim zajednicama prakse pokazuju znatno veće stope prihvaćanja dugoročnih rezultata nego samostalni projekti.

**Evaluacija programa CERV (2022.):** Kampanje za dobrobit na razini zajednice, stvorene s mladima, pokazuju najveće omjere isplativosti od svih kategorija intervencija za mlade koje financira EU.

#### S TERENA

„Naš projekt završava u svibnju. Ali mladi ljudi s kojima smo radili i omladinski radnici koje smo obučili još su uvijek ovdje. Pitanje je hoće li ono što smo zajedno izgradili biti zakopano u završnom izvješću ili će postati dio načina na koji Europa od sada radi s mladima. To je politički izbor.“

— **Predstavnik EAST-a, Zagreb, Hrvatska, završna konferencija RECOVER-a, svibanj 2026.**

„Povezali smo se s organizacijama u četiri zemlje koje rade varijacije istog posla. Razgovori među zemljama bili su neka od najbogatijih saznanja cijelog projekta. Stalni prostor za takvu vrstu razmjene umnožio bi utjecaj svakog pojedinog projekta.“

— **Voditelj projekta EMOTiC, Beč, Austrija, završna radionica WP4, travanj 2026.**

## PREPORUKA 15 · Europski

### Prepoznati i Ulagati u Pristupe Dobrobiti Mladih Utemeljene na Prirodi i Zajednici

- Financirati preglede dokaza i pilot programe o intervencijama temeljenim na prirodi za mentalno zdravlje mladih - šumsku terapiju, urbanu poljoprivredu, obrazovanje na otvorenom - kao dio socijalne dimenzije zelene tranzicije EU.
- Podržati programe **pristupa zajedničkim vrtovima i urbanoj prirodi** u okviru kohezijskog financiranja EU i pravedne tranzicije kao ulaganja s dvostrukom namjenom u zdravlje okoliša i mentalno zdravlje.
- Promicati ponovno povezivanje s prirodom kao **nestigmatizirajuću, univerzalno dostupnu ulaznu točku** za podršku mentalnom blagostanju mladih u urbanim i ruralnim kontekstima.

### TEORIJA PROMJENE

Pristupi mentalnom zdravlju temeljeni na prirodi predstavljaju jednu od najpristupačnijih, nestigmatizirajućih i međusektorskih vrsta intervencija dostupnih organizacijama za rad s mladima. Dokazi dosljedno pokazuju da vrijeme provedeno u prirodnom okruženju smanjuje razinu kortizola, poboljšava raspoloženje, gradi osjećaj pripadnosti i stvara uvjete psihološke sigurnosti u kojima je vjerojatnije da će se mladi otvoriti i povezati. Ključno je da aktivnosti temeljene na prirodi ne nose nikakvu stigmatu povezanu s kliničkim okruženjima mentalnog zdravlja, što ih čini iznimno snažnom početnom točkom za mlade ljude koji se inače nikada ne bi uključili u bilo kakav oblik podrške. Usklađivanje ovog pristupa s ulaganjima EU u zelenu tranziciju stvara uvjerljiv slučaj dvostruke koristi za financijere.

### BAZA DOKAZA

**RECOVER priručnik, Odjeljak o dobrim praksama (2025.):** Radnici s mladima u sve četiri zemlje identificirali su šumsku terapiju i aktivnosti u zajedničkom vrtu kao jedne od najučinkovitijih i jeftinijih intervencija u svom repertoaru - koje proizvode mjerljiva poboljšanja u raspoloženju, društvenoj povezanosti i spremnosti za raspravu o emocionalnim izazovima.

**Dokazi projekta EFE (Gulbene, Latvija, 2024.-2025.):** Sesije u prirodi s mladima dosljedno su davale najviše samoprocjene dobrobiti od bilo koje vrste aktivnosti. Sudionici su opisali vanjska okruženja kao mjesta gdje su se društvene hijerarhije raspustile i autentična povezanost postala moguća.

**RECOVER dobre prakse (2025.):** Jacobsonova progresivna mišićna relaksacija, kada se izvodila na otvorenom, pokazala je 40% veću stopu dovršetka i veću samoprocjenu učinkovitosti od iste vježbe provedene u zatvorenom prostoru, na temelju povratnih informacija sudionika u lokalnim pilot projektima.

### S TERENA

*„Sesiju u šumi imali smo zadnjeg dana pilot projekta. Bila sam zatvorena cijela četiri dana. Nešto u vezi s boravkom vani, šetnjom, bez gledanja – počela sam razgovarati. Ne znam zašto je uspjelo, ali jest.“*  
**— Mladi sudionik, 18, lokalni pilot, Gulbene, Latvija, studeni 2025.**

*„Godinama radim na digitalnoj dobrobiti i prevenciji izgaranja. Najučinkovitija stvar koju sam otkrila – dosljedno, u svim kulturama – jest izvođenje mladih ljudi van. Ne zato što je priroda magična, već zato što uklanja svu učinkovitost. U šumi ne morate biti ništa.“*  
**— Omladinski radnik i facilitator u prirodi, 36, EFE, Latvija, RECOVER Train-the-Trainers, listopad 2025.**

## 6. Razmatranja Specifična za Pojedinu Zemlju

Iako su gore navedene preporuke osmišljene za primjenu u sve četiri partnerske zemlje i šire, partnerstvo RECOVER identificiralo je važne nacionalne specifičnosti koje bi trebale utjecati na provedbu:

| Zemlja                                                                                              | Ključni Nacionalni Kontekst                                                                                                                                                                                                                                                              | Prioritetne Akcijske Točke                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Poljska</b>    | Nacionalni program zaštite mentalnog zdravlja 2023. – 2030. na snazi. EZOP studija procjenjuje da ~8 milijuna ljudi ima teškoće mentalnog zdravlja. Samo 11% mladih dobiva dijagnozu. Značajan jaz u pristupu između ruralnih i urbanih područja.                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dati prioritet ruralnim i periurbanim područjima dosegnuti ljude putem mobilne i digitalne podrške</li> <li>• Iskoristiti Nacionalni program za razdoblje 2023.–2030. za financiranje obuke mladih radnika o mentalnom zdravlju u velikim razmjerima</li> <li>• Rješiti problem akutne nedovoljne dijagnoze kroz rano otkrivanje u zajednici</li> </ul> |
|  <b>Austrija</b>  | HBSC studija potvrđuje pogoršanje mentalnog zdravlja adolescenata nakon pandemije. Djevojčice su značajno više pogođene. 10% djevojčica pokazuje problematično korištenje društvenih mreža. Beč ima gustu mrežu nevladinih organizacija, ali ruralna Austrija je nedovoljno opskrbljena. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ojačati odredbe specifične za spol u nacionalnom okviru za dobrobit mladih</li> <li>• Proširiti obrazovanje o pismenosti na društvenim mrežama na okruženje mladih u zajednici izvan škola</li> <li>• Koristite EMOTiC-ovu mrežu u Beču kao središte za nacionalno širenje</li> </ul>                                                                   |
|  <b>Latvija</b>  | Snažna tradicija obrazovanja o okolišu putem EFE-a kao početne točke za pristupe temeljene na prirodi. Seoska mladež u Vidzemeu suočava se sa sve većom izolacijom i ograničenim pristupom uslugama. Jezične barijere za one koji ne govore latvijski.                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrirati mentalno zdravlje u postojeće programe održivosti</li> <li>• Dati prioritet radu s ruralnom mladeži; proširiti mobilne i digitalne modele</li> <li>• Rješiti jezične barijere stavljanjem resursa na raspolaganje na ruskom i latvijskom jeziku</li> </ul>                                                                                  |
|  <b>Hrvatska</b> | EAST djeluje u urbanom ekosustavu mladih u Zagrebu, ali nacionalna strategija za mlade ima ograničene odredbe o mentalnom zdravlju. Odljev mozgova iz ruralnih područja. Poslijeratno psihološko nasljeđe i dalje je relevantno u nekim regijama.                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagovarati kompetencije mladih u području mentalnog zdravlja u hrvatskom okviru kvalitete neformalnog obrazovanja</li> <li>• Razviti ciljane programe za ruralne i postindustrijske zajednice</li> <li>• Nastaviti s napretkom u pristupanju EU kako bi se uskladilo s europskim standardima mentalnog zdravlja mladih</li> </ul>                       |



## 7. Plan Provedbe

| Faza                                                     | Period        | Prioritetne Akcije                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NEPOSREDNO</b><br>Podizanje svijesti i<br>Prihvaćanje | 2026          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Podijelite ovaj dokument s lokalnim vijećima, nacionalnim tijelima za mlade i europskim institucijama u sve četiri zemlje</li><li>• Objavite RECOVER priručnik i preporuke politika na SALTO YOUTH i <a href="https://recover-erasmus.eu">recover-erasmus.eu</a></li><li>• Organizirajte nacionalne i lokalne multiplikatorske događaje u Poljskoj, Austriji, Latviji i Hrvatskoj kako biste predstavili nalaze kreatorima politika i organizacijama mladih</li><li>• Podnesite preporuke nacionalnim ministarstvima mladih putem formalnih kanala politika</li></ul> |
| <b>KRATKOROČNA</b><br>integracija                        | 2026–<br>2027 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zagovarajte kod nacionalnih Erasmus+ agencija za kompetencije mladih u području mentalnog zdravlja kao financirani prioritet</li><li>• Surađujte s povezanim akterima (škole, općine) kako biste integrirali Preporuke 1-3 u lokalne strategije za mlade</li><li>• Osmislite i pokrenite barem jednu dodatnu Erasmus+ mobilnost koristeći RECOVER rezultate (KA1 tečaj osposobljavanja ili razmjena mladih)</li><li>• Započnite konzultacije s Europskim forumom mladih i DG EAC o Preporukama 9-11</li></ul>                                                         |
| <b>SREDNJOROČNE</b><br>sistemske<br>promjene             | 2027–<br>2029 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nastavite formalni dijalog o politikama prema ažuriranju nacionalnih okvira kompetencija mladih radnika (Preporuka 4)</li><li>• Doprinesite dokazima srednjoročnom pregledu Strategije EU za mlade 2019.–2027.</li><li>• Sudjelujte u osmišljavanju nastavka europskog projekta (Erasmus+ KA2 ili Horizon Europa) za proširenje metodologije RECOVER na 8+ zemalja</li><li>• Osnovati ili se pridružiti Europskoj zajednici prakse za mentalno zdravlje mladih u neformalnom obrazovanju (Preporuka 11)</li></ul>                                                     |



## 8. O projektu RECOVER i partnerstvu

**RECOVER— Komplet za oporavak dobrobiti mladih** je Erasmus+ partnerstvo u području mladih (KA220-YOU), koje financira Europska unija s ukupnim proračunom od 120.000 eura, a traje od listopada 2024. do svibnja 2026.

| WP   | Naslov                                              | Voditelj            | Glavni rezultati                                                                                      |
|------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WP 1 | Projekt Menađement                                  | Zdrowy Kształt (PL) | Priručnik za projekte, registar rizika, strategija QAE                                                |
| WP 2 | Analize specifične za kontekst usmjerene na čovjeka | EMOTiC (AT)         | Obuka za DDA (R1), Priručnik za DDA (R2), Radionice samoanalize (R3), Izvješće o pregledu stanja (R4) |
| WP 3 | Program osposobljavanja mladih radnika              | EFE (LV)            | Skup alata RECOVER (R5), Obuka trenera (R6), Lokalni pilot projekti (R7)                              |
| WP 4 | Integracija za put internacionalizacije             | EAST (HR)           | Okvir za valorizaciju (R8), Medijska kampanja (R9), Preporuke politika (R10)                          |

### Consortium Partneri

| Organisation                                                                                                     | Država   | Uloga                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zdrowy Kształt S.C</b><br>www.zdrowykszalt.pl                                                                 | Poljska  | Koordinator · Voditelj WP1 · Stručnost u psihoterapiji, neuroznanosti i holističkom obrazovanju o dobrobiti |
| <b>EMOTiC — European Multidisciplinary Organisation for Training and International Consulting</b> www.emotic.org | Austrija | Voditelj WP2 · Facilitator WP3 i WP4 · Zmajev san, participativne metode, neformalno obrazovanje            |
| <b>Ecological Future Education (EFE)</b><br>www.efe.lv                                                           | Latvija  | Voditelj WP3 · Razvoj nastavnog plana i programa, obrazovanje temeljeno na prirodi, dobrobit mladih         |
| <b>European Academy of Strategic Training and Business (EAST)</b><br>strategictrainingacademy.eu                 | Hrvatska | Voditelj WP4 · Diseminacija, zagovaranje politika, osiguranje kvalitete                                     |

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are those of the authors only and do not necessarily reflect those of the European Union or EACEA. Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

Project website: [recover-erasmus.eu](https://recover-erasmus.eu) · 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430