



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

RECOVER

POLITIKAS DOKUMENTS

Jauniešu psihiskā veselība un labbūtība Eiropas darbā ar jaunatni



15 uz pierādījumiem balstīti ieteikumi vietējiem,
nacionālajiem un Eiropas politikas veidotājiem

Polija · Austrija · Latvija · Horvātija

www.recover-erasmus.eu





Jaunieši visā Eiropā saskaras ar trauksmi, depresiju, vientulību un digitālo pārslodzi vēl nepieredzētā apmērā. Katrs piektais jauniešs vecumā no **16 līdz 25 gadiem piedzīvo psihiskās veselības problēmas**, taču lielākā daļa nekad nesaņem atbalstu. Jaunatnes darbinieki bieži ir pirmais uzticamais pieaugušais, pie kura jauniešs vēršas. **Tomēr viņi gandrīz nekad nav apmācīti, kā uz to reaģēt.** Tā nav personīga neveiksme, tas ir politikas robs. RECOVER projekts ievāca tiešus pierādījumus no jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem četrās ES valstīs, lai izprastu šo robu un izstrādātu konkrētus, praktiski īstenojamus risinājumus.

Problēma

1 no 5

Jauniešu piedzīvo psihiskās veselības problēmas

78%

Jauniešu (16–25) ziņo par izdegšanas pazīmēm

3×

Augstāks risks jaunām sievietēm nekā vienaudžiem vīriešiem

0

ES valstu pieprasa obligātu psihiskās veselības apmācību jaunatnes darbiniekiem

KO ATKLĀJA RECOVER PROJEKTS

- **Sešas galvenās problēmas:** bailes/trauksme • depresija • vientulība • zems pašvērtējums • digitālā pārslodze • bezpalīdzība, konsekvēnti identificētas visās četrās valstīs.
- **Apmācības robs ir strukturāls:** lielākā daļa jaunatnes darbinieku nekad nav saņēmuši psihiskās veselības pirmās palīdzības apmācību, lai gan ir pirmais saskarsmes punkts.
- **Līdzdalīgs dizains darbojas:** kad jaunieši paši veido savas atbalsta struktūras, iesaiste un atklātība būtiski palielinās.
- **Daba, kopiena un publiskā telpa ir nozīmīgas:** vienas no izmaksu ziņā efektīvākajām psihiskās veselības intervencēm, taču hroniski nepietiekami finansētas.
- **Stigma ir galvenais šķērslis,** nevis pakalpojumu trūkums. Jaunieši izvairās no atbalsta, jo baidās no nosodījuma.

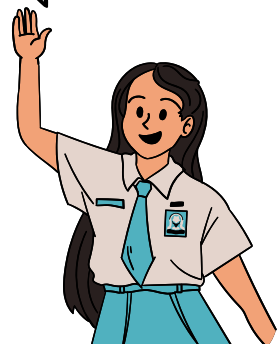
NO PRAKSES

"Trīs gadi darbā ar jauniešiem, un šī bija mana pirmā apmācība par psihisko veselību. Tam vajadzētu būt pirmajai lietai, nevis kaut kam, ko nejauši atrod, piedaloties Erasmus+ projektā."

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

"Ierados Vīnē, nepazīstot nevienu. Pirmā reize, kad jutos piederīga, bija vakars, kad gatavojām ēdienus un katrs atnesa kaut ko no mājām. Nevienš neprasīja par dokumentiem. Prasīja, ko vāra mana vecmāmiņa."

— Young participant, 24, EMOTIC Intercultural Kitchen, Vienna, 2024





15 IETEIKUMU PĀRSKATS

VIETĒJAIS / PAŠVALDĪBU	NACIONĀLAIS	NACIONĀLAIS
1 Kopienā balstīti jauniešu psihiskās labbūtības centri	7 Pieprasīt psihiskās veselības pirmās palīdzības kompetences jaunatnes darbinieku kvalifikācijās	12 Stiprināt ES jaunatnes 5. mērķi ar mērķtiecīgu finansējumu
2 Psihiskās veselības pratība pašvaldību finansēšanas kritērijos	8 Integrētas nacionālās stratēģijas, kas izceļ darbu ar jaunatni	13 ES kvalitātes zīme neformālajai psihiskās veselības izglītībai
3 Jauniešu vadītas pašvaldību pretstigmatas kampaņas	9 Dzimumatbildīgas jauniešu psihiskās veselības politikas	14 Integrēt jauniešu psihisko veselību programmās Erasmus+ un CERV
4 Pārveidot publiskās telpas par jauniešu labbūtības infrastruktūru	10 Pastāvīga jauniešu līdzdalība politikas veidošanā	15 Dabā un kopienā balstītas pieejas labbūtībai
5 Āra un zaļās telpas kā psihiskās veselības infrastruktūra	11 Regulēt digitālo vidi jauniešu psihiskās veselības labad	
6 Kopienas veidošana un starpkultūru apmaiņa		

AICINĀJUMS RĪKOTIES

Politikas veidotājiem: uzsāciet politikas dialogu vietējā, nacionālā vai Eiropas līmenī. Esam atvērti konsultāciju sanāksmēm ar pašvaldību domēm, nacionālajām ministrijām un ES institūcijām.

Jaunatnes organizācijām: lejupielādējiet RECOVER projekta rezultātus vietnē recover-erasmus.eu

Pētniekiem un izglītotājiem: citējiet, pielāgojiet un attīstiet šos atklājumus saskaņā ar licenci CC BY-NC-SA 4.0. Pilna pierādījumu bāze pieejama projekta vietnē.

Jauniešiem: jūsu pieredze veidoja katru ieteikumu. Dalieties ar to, apstrīdiet to un pieprasiet, lai pieaugušie, kas veido jūsu kopienas, to uztver nopietni.

Projekts	Youth Wellbeing Recovering Kit (RECOVER)
Programma	Erasmus+ KA220-YOU · sadarbības partnerība jaunatnes jomā · 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430
Rezultāts	Rezultāts A10/R10 · Politikas ieteikumi · WP4- galveno politiku integrācijas ceļš
Partnerība	Zdrowy Kształt S.C (PL, koordinators) · EMOTiC (AT) · Ecological Future Education (LV) · EAST (HR)
Periods	2024. gada oktobris – 2026. gada maijs · Dokuments izdots 2026. gadā
Licence	CC BY-NC-SA 4.0 · brīvi izmantojams, pielāgojams un izplatāms ar atsauci nekomerciāliem mērķiem

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildāģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

SATURS



1. Kopsavilkums

05

07

2. Konteksts un politikas vide

3. RECOVER projekta
galvenie atklājumi

08

09

4. Caurviju principi
politikas rīcībai

5. Politikas ieteikumi

10

29

6. Valstij specifiski
apsvērumi

7. Īstenošanas ceļvedis

30

31

8. Par RECOVER projektu
un partnerību

1. KOPSAVILKUMS

RECOVER politikas ieteikumi ir projekta **Youth Wellbeing Recovering Kit (RECOVER)** noslēdzošais interešu aizstāvības rezultāts. Projekts ir Eiropas Savienības finansēta Erasmus+ sadarbības partnerība, kuru no 2024. gada oktobra līdz 2026. gada maijam īsteno četras organizācijas **Polijā, Austrijā, Latvijā un Horvātijā**. Ieteikumi apkopo 20 mēnešu ilgu līdzdalīgu pētniecību, tiešus lauka pierādījumus un strukturētu politikas dialogu, balstoties uz pašu jauniešu un jaunatnes darbinieku pieredzi.

Problēma, ko risina šis dokuments:

Jaunieši visā Eiropā piedzīvo nepieredzēta mēroga psihiskās veselības krīzi. Trauksme, depresija, vientulība, zems pašvērtējums, digitālā pārslodze un visaptveroša bezpalīdzības sajūta nav atsevišķas parādības. Tie ir konsekventi secinājumi, kas novēroti vairākās valstīs un ko apliecina arī PVO, ESAO, Eurofound un nacionālo veselības iestāžu dati visās četrās partnervalstīs.

Vienlaikus jaunatnes darbinieki, kuri kopienā bieži ir pirmie uzticamie pieaugušie, pie kuriem jaunieši vēršas grūtībās, gandrīz nemaz nav apmācīti atpazīt problēmu pazīmes, vadīt atbalstošas sarunas vai novirzīt jauniešu uz piemērotu palīdzību. Tā nav individuālu speciālistu personīga neveiksme, bet gan strukturāls trūkums tajā, kā Eiropas politika izprot, finansē un atbalsta darbu ar jaunatni kā profesiju.

1 no 5

Jauniešiem (16–25) piedzīvo psihiskās veselības problēmas

78%

Jauniešu (16–25) ziņo par izdegšanas pazīmēm

3×

Augstāks risks jaunām sievietēm nekā jauniem vīriešiem

20 mēn.

Līdzdalīgas pētniecības četrās ES valstīs

Ko paveica RECOVER:

RECOVER tika veidots, balstoties pārliecībā, ka jauniešu psihiskās veselības problēmu risinājumus nevar noteikt no augšas. Tie ir jāveido kopā ar cilvēkiem, kurus šīs problēmas skar visvairāk. Visos projekta īstenošanas posmos tika izmantota Dragon Dreaming pieeja (DDA), kas ir strukturēta un uz cilvēku vērsta metodoloģija.

20 mēnešu laikā partnerība izstrādāja desmit atsevišķus intelektuālos rezultātus:

R	Rezultāts	Nozīme politikai
R1	DDA apmācība 12 jaunatnes darbiniekiem	Pierādīja, ka strukturētu līdzdalīgu metodoloģiju var sekmīgi integrēt standarta darbā ar jaunatni četrās dažādās nacionālās vidēs.
R2	DDA metodoloģijas rokasgrāmata	Brīvi pieejams atvērts izglītības resurss apmācību sniedzējiem darbam ar jaunatni visā Eiropā.
R3	Līdzdalīgas pašanalīzes darbnīcas (80+ dalībnieki)	Tika iegūti tieši, katrai valstij specifiski pierādījumi par jauniešu psihiskās veselības izaicinājumiem, kas kalpoja kā galvenais datu avots šo ieteikumu izstrādē.
R4	Situācijas izvērtējuma ziņojumss	Starpvalstu sintēze, kas identificē kopīgus izaicinājumus un strukturālus robus, kuriem nepieciešama koordinēta Eiropas politikas atbilde.
R5	RECOVER rīkkopa jaunatnes darbiniekiem	Visaptverošs, daudzvalodu, brīvi pieejams resurss, ko jau ir pārņēmušas jaunatnes organizācijas visās četrās valstīs.
R6	Train-the-Trainers programma (apmācīti 12)	Mērogojamas, uz kompetencēm balstītas psihiskās veselības pirmās palīdzības apmācības koncepcijas pierādījums neformālās izglītības sektorā.
R7	Vietējie pilotprojekti 4 valstīs (60 jauniešu)	Izvērtēta programmas īstenošana; radīja iznākumu datus un dalībnieku balsis, kas ir šī dokumenta pamatā.
R10	RECOVER politikas ieteikumi (šis dokuments)	Noslēdzošais rezultāts: pierādījumos balstīts, līdzdalīgs un praktiski īstenojams. Izstrādāts kopā ar politikas veidotājiem un kopienām, nevis par tiem.

15 ieteikumi: pārskats

Ieteikumi ir sakārtoti trīs pārvaldības līmeņos: vietējā jeb pašvaldību, nacionālajā un Eiropas līmenī. Tie aptver sešas savstarpēji saistītas jomas: **darba ar jaunatni kapacitāti, kopienas infrastruktūru, publisko un zaļo telpu, starpkultūru piederību, digitālo vidi un sistēmisko politikas arhitektūru**. Kopumā tie veido saskaņotu un daudzlīmeņu pārmaiņu ietvaru, nevis atsevišķu pasākumu sarakstu.

Saskaņa ar ES jaunatnes stratēģiju	Saskaņa ar IAM	Saskaņa ar Erasmus+ prioritātēm
- ES jaunatnes 5. mērķis: psihiskā veselība un labbūtība - ES jaunatnes 3. mērķis: iekļaujošas sabiedrības - ES visaptverošā pieeja psihiskajai veselībai (2023) - Eiropas Padomes ieteikums par darbu ar jaunatni (2017)	3. IAM: laba veselība un labbūtība 4. IAM: kvalitatīva izglītība 10. IAM: mazināt nevienlīdzību 11. IAM: ilgtspējīgas pilsētas un kopienas	- Iekļaušana un dažādība visās jomās - Darba ar jaunatni kvalitāte un inovācija - KA220-YOU sadarbības partnerības - Programma CERV (Citizens)

2. KONTEKSTS UN POLITIKAS VIDE

2.1. JAUNIEŠU PSIHISKĀS VESELĪBAS KRĪZE

Jaunieši visā Eiropā saskaras ar stresoru kopumu, ar kādu iepriekšējās paaudzes tādā mērogā nesastapās: COVID-19 pandēmijas ilgtermiņa psiholoģiskās sekas, sociālo tīklu algoritmiskā salīdzināšanās dinamika, ekonomiskā nestabilitāte un nedrošas nodarbinātības attiecības, klimata trauksme un tādu uzticamu sociālo tīklu sabrukums, kas iepriekš atbalstīja pusaudžu attīstību.

Indicator	Source
1 no 5 jauniešiem (16–25) piedzīvo psihiskās veselības problēmas	WHO / Erasmus+ Programme Guide
78% jauniešu (16–25) ziņo par izdegšanas pazīmēm	Eurofound, 2022
Sievietes vecumā 16–25 gandrīz trīs reizes biežāk (26 %) piedzīvo izplatītas psihiskās veselības problēmas nekā vīrieši (9 %)	OECD, 2021
1 no 7 pusaudžiem (10–19) dzīvo ar psihiskās veselības stāvokli; vairums neatpazīts un neārstēts	WHO, 2025
~8 miljoni cilvēku Polijā saskaras ar psihiskās veselības grūtībām; tikai 11% pusaudžu saņem diagnozi	EZOP 2020 / UNICEF 2021
Austrijas HBSC pētījums: pēc pandēmijas būtiski vairāk meiteņu nekā zēnu cieš; 10% meiteņu uzrāda problemātisku sociālo tīklu lietošanu	HBSC Austria, 2022

2.2. DARBA AR JAUNATNI ROBS

Jaunatnes darbinieki ieņem strukturāli unikālu un nepietiekami izmantotu pozīciju Eiropas psihiskās veselības ekosistēmā. Viņi ir uzticami, sakņoti kopienā un klātesoši jauniešu dzīvē neformālās, nestigmatizējošās vidēs. Tomēr lielākajai daļai trūkst jebkādas formālas apmācības psihiskās veselības pirmajā palīdzībā vai agrīnu simptomu atpazīšanā.

RECOVER projekta sākotnējais izvērtējums šo robu konstatēja visās četrās partnervalstīs: jaunatnes darbinieki regulāri sastopas ar jauniešiem, kuri uzrāda trauksmes, depresijas un emocionālas disregulācijas pazīmes, taču ziņo, ka jūtas **bezpaldzīgi, nepietiekami apmācīti un nepārlicināti par savas lomas robežām**. Tā ir strukturāla un politikas, nevis individuāla neveiksme.



2.3. EIROPAS POLITIKAS IETVARS

- ES jaunatnes stratēģija 2019.–2027. gadam un ES jaunatnes 5. mērķis: psihiskā veselība un labbūtība.
- ES visaptverošā pieeja psihiskajai veselībai (2023) - iesaka līdzdalīgus, proaktīvus, uz pirmās līnijas darbiniekiem vērstus modeļus.
- 3. IAM: laba veselība un labbūtība · 4. IAM: kvalitatīva izglītība.
- ES jaunatnes 3. mērķis: iekļaujošas sabiedrības, sasaista psihisko labbūtību ar jēgpilnu sociālo līdzdalību.
- Eiropas Padomes lēmums par darbu ar jaunatni (2017).

3. RECOVER PROJEKTA GALVENIE ATKLĀJUMI

Tālāk minētie atklājumi balstās uz līdzdalīgām Dragon Dreaming pašanalīzes darbnīcām visās četrās valstīs (vismaz 15 jauniešu un 5 jaunatnes darbinieku katrā valstī), RECOVER situācijas izvērtējuma ziņojumu, Train-the-Trainers programmu un vietējiem pilotprojektiem.

3.1. SEŠAS GALVENĀS JAUNIEŠU IDENTIFICĒTĀS PROBLĒMAS

Izaicinājums	Kā tas izpaužas darbā ar jaunatni
1. Bailes / trauksme	Akadēmiska pārslodze, sociāla salīdzināšanās, bailes no neveiksmes, pastāvīgas raizes par klimatu un ekonomisko nenoteiktību.
2. Depresija	Pastāvīgi pazemināts noskaņojums, intereses zudums, atrāvums no sociālām aktivitātēm, enerģijas trūkums.
3. Vientulība	Asi izpaužas pēc pandēmijas; pastiprināta lauku jauniešu vidū; sociālo tīklu aizvietotāji bez patiesa kontakta.
4. Zems pašvērtējums	Nereāla tiešsaistes salīdzināšanās; internalizēta stigma; nepilnības sajūta, ko pastiprina algoritmiskas atgriezeniskās saites cilpas.
5. Digitālā pārslodze	Kompulsīva spēlēšana, pārmērīgs ekrāna laiks, traucēts miegs. Īpaši aktuāli pēc COVID-19.
6. Bezpalīdzība	Visaptveroša bezspēcības sajūta saistībā ar klimatu, politisko nestabilitāti vai ekonomisko nedrošību; norobežošanās un riskanta uzvedība.

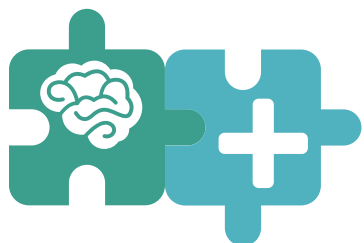


3.2. KAS NEPIECIEŠAMS JAUNATNES DARBINIEKIEM:

- **Strukturēta apmācība** agrīnā simptomu atpazīšanā, lai spētu atšķirt īslaicīgi pazeminātu noskaņojumu no klīniski nozīmīgas problēmas.
- **Skaidras lomu robežas**, lai saprastu atšķirību starp emocionālu atbalstu, konsultēšanu un nosūtīšanu, kā arī zinātu, kad jāiesaista speciālisti.
- **Praktiski, uzreiz izmantojami rīki**, kas darbojas reālā darba ar jaunatni vidē bez klīniskas izglītības.
- **Institucionāla atzīšana**, kas apliecina, ka psihiskās veselības kompetence ir legītīma viņu lomas daļa.
- **Vienaudžu tīkli**, kas nodrošina iespējas dalīties pieredzē un stiprināt praktiķu kolektīvo noturību.

3.3. DZIMUMA DIMENSIJA

Konsekvents atklājums visās četrās valstīs ir **nesamērīgi lielā psihiskās veselības slodze, ko nes jaunās sievietes**. Sievietes vecumā no 16–25 aptuveni trīs reizes biežāk, nekā tāda paša vecuma vīrieši piedzīvo izplatītas psihiskās veselības problēmas, kas saistītas ar augstāku sociālās salīdzināšanās, atgremošanas un internalizētas stigmas līmeni. RECOVER darbnīcas šo modeli apstiprināja visās nacionālajās vidēs.



“Mums nekad nav mācīts lūgt palīdzību, jo īpaši meitenēm. Tev jātiek galā ar visu. Telpa, kurā varējām to skaļi pateikt, kaut ko mainīja.”
— **Jauns dalībnieks, 21, Vīnes DDA darbnīca, 2025. gada marts**

4. CAURVIJU PRINCIPI POLITIKAS RĪCĪBAI

01 • Uz cilvēku vērsts un līdzdalīgs

Psihiskās veselības intervences ir efektīvas tikai tad, ja jaunieši tajās iesaistīti kā aktīvi veidotāji, nevis pasīvi saņēmēji. Jebkurai politiskai atbildei jāveido jēgpilni mehānismi, kas ļauj jauniešiem piedalīties viņus atbalstošo struktūru veidošanā.

02 • Holistisks un sistēmisks

Psihisko veselību nevar nodalīt no nodarbinātības izredzēm, mājokļa stabilitātes, digitālās vides, izglītības pieredzes un piederības sajūtas kopienai. Efektīvai politikai jāmērķē uz saknes apstākļiem, nevis tikai simptomiem.

03 • Neklīnisks, bet uz pierādījumiem balstīts

Jaunatnes darbinieki nav un nedrīkst kļūt par klīnicistiem. Tomēr uz pierādījumiem balstīti, pieejami, neklīniski psihiskās veselības pirmās palīdzības ietvari ir tas politikas robs, kuru visnepieciešamāk jāaizpilda.

04 • Dzimumatbildīgs

Nemot vērā dokumentēto psihiskās veselības slodzes nevienlīdzību pēc dzimuma, visās politikas atbildēs jāiekļauj konkrēti mehānismi jaunu sieviešu un meiteņu vajadzību risināšanai, vienlaikus saglabājot iekļaujošu pieeju jauniem vīriešiem un nebinārajiem jauniešiem.

05 • Pret stigmatu vērsts pēc dizaina

Stigma ir ieaudzināta institūciju struktūrās. Politikas, kas psihiskās veselības atbalstu novieto tikai klīniskos vai patoloģizējošos ietvaros, uztur vēstījumu, ka emocionālas grūtības ir nenormālas. Politikai labbūtība jāizvirza kā attīstības un sociāla norma.

06 • Ilgtspējīgs un ilgtermiņa

Jauniešu psihiskā veselība nav krīze, ko var atrisināt ar īstermiņa projektu finansējumu. Ilgtspējīga politika prasa pastāvīgas budžeta līnijas, ilgtermiņa institucionālas saistības un nepārtrauktu izvērtēšanu.

5. POLITIKAS IETEIKUMI

Sekojošie 15 ieteikumi ir sakārtoti pa pārvaldības līmeņiem. Katram pievienota tā pārmaiņu teorija, pierādījumu bāze un tiešas balsis no jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem, kas ievāktas RECOVER projekta īstenošanas laikā.

KĀ ŠIE IETEIKUMI TIKA IZSTRĀDĀTI

Šie 15 ieteikumi neradās tikai dokumentu analīzē vai politikas darbnīcā. Tie ir tiešs rezultāts 20 mēnešus ilgam līdzdalīgam pētniecības un kapacitātes stiprināšanas procesam četrās ES valstīs, iesaistot jauniešus, jaunatnes darbiniekus, vietējās kopienas un pašus politikas veidotājus. Lai saprastu, kāpēc ieteikumi izskatās tieši šādi, ir svarīgi saprast, kā tie tika izstrādāti.

No pierādījumiem uz rīcību: RECOVER metodoloģija

RECOVER projekts balstījās pārliecībā, ka cilvēki, kurus problēma skar visvairāk, ir arī vislabāk kvalificēti to diagnosticēt un piedalīties tās risināšanā. Jau pirmajā projekta posmā partnerība izmantoja Dragon Dreaming Approach (DDA), strukturētu un uz cilvēku vērstu kopradīšanas metodoloģiju, lai nodrošinātu, ka visa pierādījumu ievākšana, rīku izstrāde un ieteikumu veidošana ir balstīta jauniešu un jaunatnes darbinieku reālajā pieredzē, nevis ārējo ekspertu pieņēmumos.

Pierādījumu bāze šiem ieteikumiem tika veidota četros secīgos posmos:



1. posms: Izpratne un analīze (2024. g. okt. – 2025. g. mai.)	12 jaunatnes darbinieki visās četrās valstīs tika apmācīti Dragon Dreaming pieejā. Balstoties uz šo metodoloģiju, partnerība īstenoja uz cilvēku vērstas pašanalīzes darbnīcas ar vismaz 15 jauniešiem un 5 jaunatnes darbiniekiem katrā valstī, kopumā iesaistot vairāk nekā 80 dalībniekus, lai identificētu reālos izaicinājumus, vajadzības un stiprās puses vietējā kontekstā. Rezultāti tika apkopoti RECOVER situācijas izvērtējuma ziņojumā.
2. posms: Izstrāde un kapacitāte (2025. g. jūn. – nov.)	Tieši, balstoties uz izvērtējuma secinājumiem, partnerība kopīgi izstrādāja RECOVER rīkkopu jaunatnes darbiniekiem. Tā ir visaptveroša un uzreiz izmantojama resursu kopa, kas aptver sešus pašu jauniešu identificētos izaicinājumus. Train-the-Trainers programmā 12 jaunatnes darbinieki ieguva praktiskas prasmes rīkkopas izmantošanā. Pēc tam katrā partnervalstī tika īstenoti vietējie pilotprojekti ar 15 jauniešu grupām, organizējot intensīvas 3 līdz 5 dienu programmas.
3. posms: Pilotēšana un izvērtēšana (2025. g. okt. – dec.)	Vietējie pilotprojekti tika rūpīgi izvērtēti, izmantojot pirms un pēc nodarbību novērtējuma rīkus, dalībnieku atgriezeniskās saites anketas un vadītāju refleksiju žurnālus. Šie izvērtējuma dati kopā ar visā projektā ievāktu kvalitatīvo informāciju tika analizēti, lai identificētu kopīgas tendences, rezultātus un sistēmiskos šķēršļus, kurus atsevišķas organizācijas nevar atrisināt vienas pašas. Tieši šī analīze norāda uz strukturālajām un politikas izmaiņām, kas ietvertas šajos ieteikumos.
4. posms: Aizstāvība un izplatīšana (2026. g. feb. – mai.)	Visu iepriekšējo posmu secinājumi tika apkopoti politikas konsultāciju darbnīcās, iesaistot pārstāvjus no vietējām pašvaldībām, jaunatnes sektora organizācijām un asociētajiem partneriem visās četrās valstīs. Darbnīcās tika izmantota līdzdalīga pieeja, lai pārbaudītu, precizētu un strukturētu šos ieteikumus. Konsultācijās piedalījās arī jaunieši un jaunatnes darbinieki, ne tikai administratīvie pārstāvji.

KĀ LASĪT ŠOS IETEIKUMUS

Katrs no 15 ieteikumiem ir izklāstīts konsekventā četrdaļīgā formātā, kas paredzēts, lai atbalstītu uz pierādījumiem balstītu politikas dialogu:

Ieteikums	Konkrēti un praktiski īstenojami politikas pasākumi attiecīgajā pārvaldības līmenī-vietējā, nacionālajā vai Eiropas līmenī. Katrs ieteikums ietver konkrētus soļus, kurus iespējams uzsākt nekavējoties, nevis tikai vispārīgus principus.
Pārmaiņu teorija	Cēloņsakarību loģika, kas saista piedāvāto pasākumu ar sagaidāmo rezultātu. Šajā sadaļā skaidrots ne tikai tas, ko mēs iesakām, bet arī kāpēc tas darbosies, proti, kāds ir mehānisms, ar kura palīdzību politikas instruments rada pārmaiņas jauniešu psihiskajā veselībā un labbūtībā.
Pierādījumu bāze	Trīs avoti no RECOVER pētījuma rezultātiem, partnervalstu datiem un recenzētiem vai institucionāliem avotiem, tostarp WHO, OECD, Eurofound un Eiropas Komisijas materiāliem. Ja avots ir tieši RECOVER projekta dati, tas ir skaidri norādīts.
No prakses	Tieši citāti no jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem, kas iegūti RECOVER projekta aktivitātēs, tostarp DDA darbnīcās, Train-the-Trainers programmā, vietējos pilotprojektos un politikas konsultācijās. Tie nav tikai ilustratīvi piemēri, bet gan pierādījumos balstītas līcības par pieredzi un balsīm, uz kurām politikai galu galā ir jāatbild.

TRĪS PĀRVALDĪBAS LĪMEŅI

Ieteikumi sakārtoti trīs līmeņos, kas atspoguļo gan rīcības līmeni, gan īstenošanas steidzamību un iespējamību:

Vietējais un pašvaldību līmenis (1.–6. ieteikums): nekavējoties īstenojami ieteikumi, proti, izmaiņas, kuras pašvaldību domes, kopienu koordinatori un vietējās jaunatnes organizācijas var uzsākt, negaidot nacionālos vai Eiropas politikas ciklus. Tie attiecas uz jauniešu ikdienas vides fizisko un sociālo infrastruktūru, tostarp drošām telpām, publiskās telpas dizainu, zaļo infrastruktūru, kopienu programmām un vietējā darba ar jaunatni finansēšanas nosacījumiem.

Nacionālais līmenis (7.–11. ieteikums): šie ieteikumi prasa rīcību nacionālo ministriju, kvalitātes aģentūru un starpresoru koordinācijas līmenī. Tie attiecas uz strukturālajiem nosacījumiem, kas regulē darbu ar jaunatni kā profesiju, piemēram, kvalifikāciju ietvariem, nacionālajām psihiskās veselības stratēģijām, dzimumatbildīgu politiku, jauniešu līdzdalības mehānismiem un digitālo regulējumu. Šādu pārmaiņu īstenošana prasa ilgāku laiku, taču bez tām vietējā līmeņa rīcība vienmēr būs nepietiekami finansēta un nepietiekami novērtēta.

Eiropas līmenis (12.–15. ieteikums): šie ieteikumi ir adresēti Eiropas institūcijām, tostarp Komisijai, Parlamentam, EACEA un Erasmus+ programmai. Tie attiecas uz finansējumu, kvalitātes nodrošināšanu un sistēmisku iekļaušanu, kas ļautu tādu projektu kā RECOVER secinājumus ieviest visās dalībvalstīs, nevis atstāt tos izolētus projekta vai valsts robežās.

“Politika nerasniedz jauniešus, ar kuriem strādāju. Bet es viņus varu sasniegt. Tāpēc, ja esmu apmācīts un atbalstīts, tieši tur politika kļūst reāla.”

— *Jaunatnes darbinieks, 33, Rīga, Latvija, RECOVER Train-the-Trainers, 2025. g. okt.*



5.1. VIETĒJIE UN PAŠVALDĪBU POLITIKAS VEIDOTĀJI

IETEIKUMS 1 Vietējais/pašvaldību

Izveidot un finansēt kopienā balstītus jauniešu psihiskās labbūtības centrus

- Izveidot zema sliekšņa drošas telpas esošajos jauniešu centros, kopienas ēkās vai bibliotēkās, kur jaunieši var saņemt neformālu psihiskās veselības atbalstu bez klīniskas reģistrācijas vai nosūtījuma.
- Pasūtīt vai finansēt apmācītus jaunatnes darbiniekus kā šo telpu galvenos vadītājus, nodrošinot tos ar RECOVER rīkkopu vai līdzvērtīgiem strukturētiem resursiem.
- Nodrošināt, ka centri tiek veidoti kopā ar jauniešiem: izveidot jauniešu dizaina grupas, kas piedalās fiziskās telpas, programmas un pieejamības nosacījumu veidošanā.
- Priekšroku dot bez iepriekšējas pierakstīšanās pieejamiem modeļiem, nevis sistēmām ar pierakstu; pieejamība un zems iekļūšanas sliekšnis ir galvenie dizaina kritēriji.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Kad jaunieši var saņemt neformālu, nestigmatizējošu atbalstu, pirms krīze pilnvērtīgi attīstās, ceļš no nelaimes uz palīdzības meklēšanu būtiski saīsinās. Kopienas labbūtības centri, kuros strādā apmācīti jaunatnes darbinieki, kalpo kā agrīnās atklāšanas un profilakses mezgli plašākā ekosistēmā. Samazinot simbolisko un loģistikas attālumu starp jauniešiem grūtībās un atbalstošu pieaugušo, šie centri pārtver problēmas, pirms tās izvēršas par klīnisku līmeni, samazinot ilgtermiņa izmaksas veselības sistēmām un, galvenokārt, mazinot nevajadzīgas ciešanas.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

OECD (2025): Pieejama zema sliekšņa atbalsta nodrošināšana ir identificēta kā viena no trim būtiskām efektīvas jauniešu psihiskās veselības veicināšanas sastāvdaļām līdzās psihiskās veselības pratībai un stigmas mazināšanai

RECOVER vietējie pilotprojekti (2025–2026): Visās četrās partnervalstīs vietējo pilotu dalībnieki konsekventi minēja neformālo neklīnisko atmosfēru kā galveno iesaistīšanās iemeslu Standarta pakalpojumi ar pierakstu tika uztverti kā pārāk formāli pārāk lēni vai pārāk stigmatizējoši

WHO (2022): Kopienā balstīts ne speciālistu vadīts psihiskās veselības atbalsts ir starp izmaksu ziņā efektīvākajām intervencēm visos ienākumu līmeņos ar proporcionālu labumu populācijas labbūtībai mēroga ziņā

NO PRAKSES

“Es nekad nebiju kāju spērusi psihiskās veselības dienestā. Šī ideja šķita pārāk nopietna kā atzīšana, ka kaut kas tiešām nav kārtībā. Bet ierašanās mūsu jauniešu centrā ceturtdienas pēcpusdienā, kad kāds tikai pajautāja, kā gājusi nedēļa, šķita iespējama.”

— Jauns dalībnieks, 19, vietējais pilotprojekts, Polija, 2025. g. nov.

“Atšķirība starp uzgaidāmo telpu un jauniešu centru ir milzīga. Viņi var atnākt galda tenisa dēļ un aiziet, izrunājušies par kaut ko, kas viņus mājā mēnešiem. Tāda ir maģija, kas mums jāaizsargā.”

— Jaunatnes darbinieks, 33, Rīga, Latvija, Train-the-Trainers programma, 2025. g. okt.

IETEIKUMS 2 • Vietējais/pašvaldību

Integrēt psihiskās veselības prātību pašvaldību darba ar jaunatni finansēšanas kritērijos

- Pieprasīt, lai jaunatnes organizāciju grantu pieteikumos kā atbilstības kritērijs tiktu uzrādīta personāla kapacitāte psihiskās veselības pirmajā palīdzībā.
- Nodrošināt īpašas apmācību budžeta līnijas jaunatnes darba grantos tieši psihiskās veselības kapacitātes stiprināšanai, nepieskaitot to vispārējām pieskaitāmajām izmaksām.
- Sadarboties ar NVO un jaunatnes organizācijām, lai kopīgi nodrošinātu apmācības, izmantojot tādus rīkus kā RECOVER rīkkopa samazinot dublēšanos un palielinot pārklājumu.
- Atzīt neformālu psihiskās veselības izglītību kā leģitīmu un finansējamu pašvaldības jaunatnes stratēģijas sastāvdaļu.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Finansēšanas sistēmas veido institucionālo uzvedību. Kad psihiskās veselības prātība kļūst par darba ar jaunatni finansējuma saņemšanas kritēriju, nevis izvēles pielikumu, organizācijām ir stimulēts ieguldīt personāla apmācībā kā strukturālā prioritātē, nevis kā vēlākā piedevā. Laika gaitā tas rada nozari mērogā pārmaiņas tajā, ko uzskata par jaunatnes darbinieka pamatkompetenci, un psihiskās veselības apzināšanos pārceļ no darba ar jaunatni perifērijas uz tā kodolu.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER vajadzību analīze (2024): Sākotnējais izvērtējums visās četrās partnervalstīs konstatēja, ka lielākā daļa jaunatnes darbinieku nekad nebija saņēmuši strukturētu apmācību psihiskās veselības pirmajā palīdzībā ne tāpēc, ka viņiem trūktu motivācijas, bet tāpēc, ka tam nepastāvēja finansēšanas ceļš.

Eurofound (2022): Jaunatnes darbinieki ziņo par zemu pārliecību reaģējot uz psihiskās veselības atklāšanos, minot apmācības trūkumu un neskaidras organizatoriskas vadlīnijas kā galvenos šķēršļus.

European Commission (2023): ES visaptverošā pieeja psihiskajai veselībai skaidri aicina ieguldīt neklīnisku pirmās līnijas darbinieku, tostarp jaunatnes darbinieku, psihiskās veselības kompetencē.

NO PRAKSES

"Mums neviens nekad nejautāja ne darba intervijā, ne grantu pieteikumā, vai mēs zinām, kā rīkoties, ja jaunietis atnāk pie mums krīzē. Tika pieņemts, ka mēs to izdomāsim paši. Mums to nevajadzētu darīt vieniem."

— *Jaunatnes organizācijas vadītājs, 38, Krakova, Polija, WP2 konsultāciju darbnīca, 2025. g. janv*

"Trīs gadi darbā ar jauniešiem, un šī bija mana pirmā apmācība par psihisko veselību. Tam vajadzētu būt pirmajai lietai, nevis kaut kam, ko nejauši atrod, piedaloties Erasmus+ projektā."

— *Jaunatnes darbinieks, 26, Zagreba, Horvātija, RECOVER Train-the-Trainers, 2025. g. sept.*

IETEIKUMS 3 • Vietējais/pašvaldību

Uzsākt pašvaldību pretstigmatas kampaņas, kas kopā veidotas ar jauniešiem

- Piešķirt ikgadēju budžetu sabiedrības informēšanas kampaņām par jauniešu psihisko veselību izmantojot pašu jauniešu izvēlētu valodu un formātus.
- Sadarboties ar skolām sporta klubiem reliģiskām organizācijām un jauniešu centriem lai kampaņas sasniegtu jauniešus dažādās sociālajās vidēs.
- Priekšroku dot pozitīvai ietvarvārdošanai labbūtība kā stiprums un apzināšanās kā kompetence nevis deficīta vai traucējuma stāstiem.
- Ieviest #HealingDragons stila kopienas pasākumus līdzdalīgas sanāksmes kurās jaunieši izpēta un dalās pieredzē neklīniskās vidēs ko vada apmācīti jaunatnes darbinieki.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Stigma ir galvenais šķērslis starp jauniešiem grūtībās un palīdzības meklēšanu. Pret stigmatu vērstas kampaņas, kuras jaunieši izstrādā saviem vienaudžiem, ir būtiski efektīvākas par lejupejošu vēstījumu, jo tās darbojas autentiskos sociālos kontekstos un izmanto valodu, humoru un atsauces, ko jaunieši patiešām saprot. Kad kopienas normalizē sarunas par psihisko veselību ar redzamām, regulārām, jauniešu vadītām iniciatīvām, palīdzības meklēšana pakāpeniski pārtop no neveiksmes pazīmes par pašapziņas pazīmi.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

WHO (2021): Jaunieši ziņo, ka galvenais iemesls, kāpēc viņi nemeklē atbalstu psihiskās veselības grūtībās, ir bailes no vienaudžu, ģimenes un plašākas kopienas negatīva sprieduma, nevis trūkst informācijas par pakalpojumu pieejamību.

European Youth Forum (2022): Jauniešu vadītas pretstigmatas kampaņas uzrāda izmērāmi augstāku iesaisti un uzvedības izmaiņas vienaudžu vidū nekā kampaņas, ko veidojuši pieaugušie speciālisti.

RECOVER DDA darbnīcas (2025): Visās četrās valstīs dalībnieki kā vienu visietekmīgāko pārmaiņu, ko vietējās kopienas varētu īstenot jauniešu psihiskās labbūtības labad, identificēja stigmatas mazināšanu tieši emocionālās sarunas normalizēšanu.

NO PRAKSES

“Kad mēs zīmējām savus pūkus un izliekām tos pie sienas, sapratu, ka visiem kāds ir. Visi kaut ko nesa līdzi. Šis viens attēls darīja vairāk manai kauna sajūtai nekā jebkas izlasīts vai pateikts.”

— Jauns dalībnieks, 22, *Dragon Dreaming* darbnīca, Latvija, 2025. g. feb.

“Ievietoju ierakstu mūsu jauniešu centra Instagram par to, ka cīnos ar trauksmi. Gaidīju varbūt divas atbildes. Saņēmu sešdesmit. Lielākā daļa rakstīja, ka tā bija pirmā reize, kad redzēja kādu savā vecumā par to runājam publiski. Tāds joprojām ir mūsu līmenis.”

— Jaunais līdzvadītājs, 23, *DDA pašanalīzes darbnīca*, Austrija, 2025. g. marts

IETEIKUMS 4 • Vietējais/pašvaldību

Pārveidot publiskās telpas par iekļaujošu jauniešu labbūtības infrastruktūru

- Veikt pašvaldības publisko telpu auditu, laukumus, parkus, transporta mezglus, bibliotēkas, īpaši izvērtējot to iekļaujamību, drošību un pieejamību visu vidu jauniešiem.
- Uzstādīt publiskajās telpās jauniešiem draudzīgus elementus, sēdvietas, kas aicina uzkavēties, patvērumu no laikapstākļiem, labu apgaismojumu, bezmaksas Wi Fi un redzamu sagaidīšanu, noņemot netiešo vēstījumu, ka jauniešiem jātērē nauda, lai piederētu.
- Kopā ar jauniešiem veidot publisko telpu uzlabojumus, izmantojot līdzdalīgus pilsētplānošanas procesus, kas balstās Dragon Dreaming un līdzīgās metodoloģijās.
- Pasūtīt kopienas sienasgleznas, publisko mākslu un kultūras instalācijas, kas radītas kopā ar jauniešiem un veido redzamu piederības un identitātes izpausmi koplietotajā vidē.
- Iekļaut jauniešiem draudzīguma izvērtējumus visos jaunajos publiskās telpas plānošanas pieteikumos, jaunatnes organizācijas iesaistot kā formālus konsultantus.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Publiskā telpa nav tikai fiziska infrastruktūra, tā ir sociāla infrastruktūra. Kad jaunieši, īpaši tie, kuriem nav brīvi izmantojamu līdzekļu, sastopas ar laukumiem, parkiem un ielām, kas drīzāk aizraida nekā uzaicina, saņemtais vēstījums ir izslēgšana. Turpretī, kad pašvaldības iegulda īsteni laipnās publiskās telpās, ko veido kopā ar jauniešiem, tās rada neitrālas, nestigmatizējošas vides, kurās spontāni var rasties neformāli sociāli kontakti. Šī pilsoniskās piederības sajūta ir tieša aizsargājoša iezīme pret izolāciju, zemu pašvērtējumu un sociālu atrāvumu trim no sešām RECOVER projektā identificētajām psihiskās veselības problēmām.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

WHO (2022): Sociālā saistība un piekļuve koplietotai publiskajai telpai ir starp spēcīgākajiem depresijas un trauksmes aizsargfaktoriem jauniešu vidū, taču pilsētplānošanas procesos šie apsvērumi reti tiek iekļauti, un jaunieši gandrīz nekad nav dizaina puse.

RECOVER WP2 valstu analīzes (2024–2025): Jaunatnes darbinieki visās četrās partnervalstīs identificēja pieejamu, laipnu publisko telpu trūkumu kā strukturālu jauniešu izolācijas iemeslu, īpaši jauniešiem bez brīvi izmantojamiem ienākumiem, kuriem kafejnīcas un komerciālas vietas nav pieejama alternatīva.

OECD (2020): Jaunieši no zemāku ienākumu vidēm ir nesamērīgi atkarīgi no publiskās telpas sociālajiem kontaktiem un visspēcīgāk izjūt jauniešiem draudzīgas pilsoniskās infrastruktūras trūkumu savās dzīvesvietās.

NO PRAKSES

"Mums nav kur iet, kur tas nemaksātu naudu vai liktu justies nevēlamiem. Kafejnīcas grib, lai tērē. Tirdzniecības centros ir apsardze. Mūsu pilsētas parkos nav solu, patvēruma, nav apgaismojuma pēc tumsas. Vēstījums ir: jūs šeit neesat gaidīti, ja vien neko nepērkat."

— *Jauns dalībnieks, 20, DDA pašanalīzes darbnīca, Zagreba, Horvātija, 2025. g. feb.*

"Aizvedu jauniešu grupu uz pilsētas laukumu vadīt labbūtības nodarbību, un apsardze mūs aizraidīja. Uz publiska laukuma. Vēstījums, ko tas raida, ka viņi nepieder savai pilsētai, izjauc visu, ko cenšos veidot savās nodarbībās iekštelpās."

— *Jaunatnes darbinieks, 32, Krakova, Polija, WP2 konsultācija, 2025. g. janv.*

IETEIKUMS 5 • Vietējais/pašvaldību

Investēt āra un zaļajās telpās kā psihiskās veselības infrastruktūrā

- Iekļaut jauniešu psihiskās veselības iznākumus kā skaidrus mērķus pašvaldības zaļo telpu investīcijās, parku stratēģijās un pilsētplānošanas ietvaros, ne tikai bioloģiskās daudzveidības un klimata mērķus.
- Attīstīt pieejamus dabas koridorus, kopienas dārzus un pilsētas mežus visās pilsētas apkaimēs, īpaši pievēršot uzmanību teritorijām ar augstu jauniešu skaitu un zemu zaļo telpu pieejamību.
- Sadarboties ar jaunatnes organizācijām, lai pašvaldības zaļajās telpās regulāri rīkotu dabā balstītas aktivitātes, meža terapiju, āra grupu nodarbības, kopienas dārzu projektus un pavadītas dabas pastaigas.
- Nodrošināt, ka zaļās telpas ir drošas un pieejamas jaunām sievietēm, atbilstošs apgaismojums, skaidri redzamības leņķi, uzturēti celiņi un laipna norādīšana. Meiteņu drošība publiskajā telpā vienlaikus ir dzimumu līdztiesības un psihiskās veselības jautājums.
- Apmācīt pašvaldības parku darbiniekus un zaļo telpu pārvaldniekus jauniešu iesaistes pamatprasmēs, ļaujot viņiem veicināt, nevis policēt, jauniešu āra telpu izmantošanu.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Piekļuve zaļām un dabiskām āra vidēm ir mērāms psihiskās veselības populācijas līmeņa noteicējs. Saskare ar dabu konsekventi pazemina kortizola līmeni, uzlabo noskaņojumu, veido sociālo uzticību un rada psiholoģiskās drošības apstākļus, kuros jaunieši biežāk atveras un nodibina kontaktu. Būtiski, ka dabā balstītām vidēm nepiemīt stigma, kas saistīta ar klīniskām psihiskās veselības vidēm, tāpēc tās ir unikāli pieejams sākumpunkts jauniešiem, kuri citādi nemeklētu nekādu atbalstu. Pašvaldības ieguldījums zaļajā telpā līdz ar to ir vienlaikus vides un psihiskās veselības ieguldījums ar pavairotu atdevi abās jomās.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER rīkkopa, Labās prakses sadaļa (2025): Meža terapiju, kopienas dārza aktivitātes un āra grupu vingrinājumus visās četrās partnervalstīs jaunatnes darbinieki minēja kā vienas no augstākās ietekmes, zemāko izmaksu intervencēm savā repertuārā, bet bieži ierobežotas pieejamas zaļās telpas trūkuma dēļ.

EFE, Gulbene, Latvija (2024–2025): Dabā balstītas nodarbības ar jauniešiem konsekventi radīja augstākos pašziņojuma labbūtības rādītājus no visu RECOVER projekta aktivitāšu veidu. Dalībnieki āra vidi raksturoja kā vietu, kur sociālās hierarhijas izšķīst un autentiska saruna kļūst iespējama tā, kā tas reti notiek iekštelpās.

WHO Urban Green Spaces Evidence Review (2016): Vietās ar augstu zaļās telpas pieejamību iedzīvotājiem ir būtiski zemāks depresijas un trauksmes līmenis nekā vietās ar zemu zaļās telpas pieejamību (kontrolējot ienākumus). Efekts ir īpaši izteikts jauniešu un sociāli izolētu cilvēku vidū.

NO PRAKSES

“Strādāju ar jauniešiem, kuri nekad nav bijuši ārpus pilsētas. Šī nesaistība ar dabu ir daļa no tā, kāpēc viņi jūtas nesaistīti ar sevi. Iziet ārā nav greznība, tas ir pamats.”

— *Jaunatnes darbinieks, 36, Ecological Future Education, Gulbene, Latvija, Train-the-Trainers, 2025. g. okt.*

“Āra nodarbība pēdējā dienā bija brīdis, kad viss mainījās. Pēc četrām dienām iekštelpās es joprojām biju mazliet noslēgusies sevī. Tad mēs izgājām ārā, gājām neskatoties viens uz otru, un es sāku runāt. Varbūt to padarīja vieglāku pati vide un atrašanās dabā.”

— *Jauns dalībnieks, 18, vietējais pilotprojekts, Gulbene, Latvija, 2025. g. nov.*

IETEIKUMS 6 • Vietējais/pašvaldību

Finansēt kopienas veidošanas un starpkultūru apmaiņas programmas jauniešu izolācijas mazināšanai

- Izveidot pastāvīgas starpkultūru kopienas telpas jauniešu centros un publiskās ēkās regulārus pasākumus un programmas, kas savieno jauniešus pāri kultūras, valodu un sociāli konomiskajām robežām.
- Finansēt kopienas virtuves, kultūras apmaiņas un kopradīšanas programmas, kas veidotas pēc EMOTiC Intercultural Kitchen un līdzīgu līdzdalīgu formātu parauga, kas mazina sociālo distanci kopīgas praktiskas darbības veidā.
- Veidot starpkopienas sporta, mākslas un āra iniciatīvas, kas izmanto neverbālas un ķermeniski iesaistošas aktivitātes saiknes veidošanai pāri valodu un kultūras barjerām.
- Aktīvi iekļaut tikko iebrukušus, migrējušus un bēgļu jauniešus gan kā dalībniekus, gan kā kopveidotājus kopienas programmās, ne tikai kā integrācijas pakalpojumu saņēmējus.
- Ieguldīt vienaudžu mentoringā un starpkopienas jauniešu līdervēdības shēmās, kas dod iespēju jauniešiem no dažādām vidēm veicināt savstarpēju saikni un atbalstu.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Vientulība un sociāla izolācija RECOVER projektā un visā Eiropas pētniecībā ir starp konsekvētāk minētajiem sliktas jauniešu psihiskās veselības iemesliem. Starpkultūru un starpkopienas programmas šos izolācijas strukturālos apstākļus risina tieši, radot atkārtotu, jēgpilnu saskarsmi starp jauniešiem, kuri citādi nesatiktos. Kad jaunieši savu kultūru piedzīvo vērtētu blakus citām koplietotā kopienas telpā, salikuma efekti ir spēcīgi: pieaug piederība, atvērtība emocionālai izpausmei, padziļinās sociālā uzticība un stiprinās noturība pret izolācijas psihiskās veselības sekām. Kopienas veidošana nav viegls psihiskās veselības politikas piedevums, tas ir viens no tās izmaksu ziņā efektīvākajiem pamatkomponentiem.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER DDA pašanalīzes darbnīcas (2025): Vientulība tika identificēta kā viena no trim galvenajām psihiskās veselības problēmām visās četrās valstīs. Dalībnieki konsekventi norādīja, ka visvairāk viņiem nepieciešama nav profesionāla ārstēšana, bet patiesa cilvēciska saikne — sajūta, ka viņi tiek ievēroti un novērtēti kopienā.

EMOTiC Intercultural Kitchen programma (2022–2025): Regulāri starpkultūru kopienas virtuves un dialoga vakari Vīnē uzrādīja izmērāmu pieaugumu dalībnieku piederības sajūtā, atvērtībā emocionāli dalīties pāri kultūru robežām un gatavībā meklēt atbalstu pie vienaudžiem ārpus savas kopienas.

European Commission Youth Study (2022): Jaunieši, kas regulāri piedalās starpkultūru apmaiņas aktivitātēs, uzrāda būtiski augstāku sociālo uzticību un zemāku vientulību nekā tie, kas nepiedalās pat kontrolējot sociāli ekonomisko fonu un dzīvesvietu.

NO PRAKSES

“Ierados Vīnē, nepazīstot nevienu. Pirmā reize, kad jutos kur piederīga, bija vakars, kad katrs atnesa ēdienu no savas dzimtenes. Neviens nejautāja par dokumentiem vai valodas līmeni. Prasīja, ko vāra mana vecmāmiņa. Šis jautājums visu mainīja.”

— *Jauns dalībnieks, 24, EMOTiC Intercultural Kitchen, Vīne, Austrija, 2024*

“Mums vienā telpā bija jaunieši no astoņām valstīm, kas gatavoja ēdienu un runāja par to, kas viņus māc. Bez veidlapām, bez stigmas, bez klīniska ietvara. Vienkārši cilvēki. Tā ir kopienas aprūpe un spēcīgākais psihiskās veselības atbalsta veids, ko jebkad esmu redzējis.”

— *Jaunatnes darbinieks, 31, EMOTiC, Vīne, Austrija, RECOVER vietējais pilotprojekts, 2025. g. nov.*



5.2. NACIONĀLĀS JAUNATNES POLITIKAS IESTĀDES

Adresēts: nacionālajām jaunatnes, izglītības, sociālās labklājības un veselības ministrijām; nacionālajām jaunatnes padomēm; neformālās izglītības kvalitātes aģentūrām.

IETEIKUMS 7 • Nacionālais

Noteikt psihiskās veselības pirmās palīdzības kompetences nacionālajos darba ar jaunatni kvalifikāciju ietvaros

- Atjaunot nacionālos jaunatnes darbinieku kompetenču ietvarus, iekļaujot psihiskās veselības prātību, agrīnu simptomu atpazīšanu un nosūtīšanas prasmes kā pamata, nevis izvēles kompetences.
- Pieprasīt, lai akreditētās darba ar jaunatni apmācību programmās būtu obligāts modulis par jauniešu psihiskās veselības pirmo palīdzību.
- Izstrādāt nacionālās sertifikācijas shēmas jaunatnes darbiniekiem, kas pabeiguši strukturētu psihiskās veselības kompetenču apmācību, nodrošinot profesionālu atzīšanu.
- Sadarboties ar nacionālajām Erasmus+ aģentūrām, lai veicinātu RECOVER rīkkopas un DDA rokasgrāmatas izplatīšanu kā atvērtus izglītības resursus visiem darba ar jaunatni apmācību sniedzējiem.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Profesionāli kompetenču ietvari definē, ko nozare uzskata par būtiskām zināšanām. Kad psihiskās veselības pirmā palīdzība trūkst nacionālajos darba ar jaunatni kvalifikāciju standartos, tas institucionāli signalizē, ka šī kompetence nav lomas pamatā. Tās ietveršana kvalifikāciju ietvaros rada sistēmisku kaskādi: apmācību sniedzējiem tā jāpiedāvā, organizācijām pēc tās jāmeklē darbinieki, un praktiķi iegūst formālu legitimitāti rīkoties. Sertifikācija arī ļauj jaunatnes darbiniekiem aizstāvēt savu lomu daudzprofesionālās komandās, nostiprinot viņu pozīciju kā daļu no psihiskās veselības atbalsta nepārtraukta loka.

PIERĀDĪJUMU BĀZEE

RECOVER WP2 situācijas izvērtējuma ziņojums (2025): Salīdzinošā jaunatnes darbinieka kompetenču ietvaru analīze Polijā, Austrijā, Latvijā un Horvātijā atklāja, ka nevienā nav formāli iekļauta psihiskās veselības pirmā palīdzība kā pamatkompetence, lai gan jaunatnes darbinieki ir regulārs pirmais saskarsmes punkts ar jauniešiem psihiskās veselības grūtībās.

OECD (2024): Ieguldījums neklīnisku pirmās līnijas darbinieku psihiskās veselības prātībā rada izmērāmu samazinājumu viegļu līdz vidējas pakāpes psihiskās veselības problēmu skaitā, kas progresē līdz klīniskam smagumam.

Copenhagen Youth Network (2022): Strukturēti rīki un apmācība palīdz jaunatnes darbiniekiem veidot drošas sarunas, ietvarot novērojumus un nepieciešamības gadījumā virzīt jauniešus uz papildu atbalstu.

NO PRAKSES

“Dragon Dreaming apmācība bija pirmā reize piecu gadu darba ar jaunatni laikā, kad kāds man iedeva strukturētu metodoloģiju, lai radītu telpu, kurā jaunieši var runāt par to, kā patiešām jūtas. Ne tikai nodarbības, lai viņus nodarbinātu, bet patiesu ietvaru. Vēlos, lai tas būtu normāls, nevis izņēmums.”

— Jaunatnes darbinieks, 31, Gulbene, Latvija, DDA apmācība A1/R1, 2024. g. okt.

“Man ir grāds socioloģijā. Es zinu teoriju. Bet, kad 17 gadus vecs jauniešs sēž pretī un saka, ka trīs mēnešus nav kārtīgi gulējis, teorija nepalīdz. Man vajadzēja praktiskus rīkus un skaidras lomas robežas. Šis projekts deva abus.”

— Jaunatnes darbinieks, 28, Zagreba, Horvātijā, RECOVER Train-the-Trainers, 2025. g. sept.

IETEIKUMS 8 • Nacionālais

Izstrādāt integrētas nacionālās jauniešu psihiskās veselības stratēģijas, kas izceļ darbu ar jaunatni

- Skaidri iekļaut jaunatnes organizācijas un jaunatnes darbiniekus kā nosauktus dalībniekus nacionālajās psihiskās veselības stratēģijās, neatkarīgi no klīniskajām sistēmām un tām nepakļautos.
- Izveidot starpresoru koordinācijas mehānismus starp jaunatnes, veselības, izglītības un darba ministrijām, lai risinātu jauniešu psihiskās veselības starpnozaru cēloņus.
- Pieņemt profilakses un agrīnas atklāšanas paradigmu kā galveno politikas orientāciju, nevis krīzes reaģēšanas modeli.
- Izveidot daudzgadu nacionālas finansējuma plūsmas jauniešu psihiskās veselības kapacitātes stiprināšanai neformālajā izglītībā, nepaļaujoties uz īstermiņa projektu finansējumu.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Jauniešu psihiskā veselība ir starpnozaru jautājums, ko nevar atrisināt nevienā vienā ministrijas silā. Jauniešu labbūtību vienlaikus veido viņu izglītības pieredze (Izglītības ministrija), nodarbinātības izredzes (Labklājības/Darba ministrija), piekļuve publiskajai telpai (pašvaldība), digitālā vide (Digitālo lietu ministrija) un kopienas tīkli (NVO un jaunatnes sektors).

Nacionālās stratēģijas, kas nosauc jaunatnes organizācijas par stratēģiskiem dalībniekiem līdzās klīniskajiem pakalpojumiem, rada apstākļus patiesai sistēmiskai profilaksei, nevis dārgam vēlu intervences ciklam.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER WP2 (2024–2025): Nacionālā konteksta analīzes visās četrās valstīs atklāja, ka esošās psihiskās veselības stratēģijas galvenokārt risina klīnisko reakciju un reti min jaunatnes organizācijas kā profilakses dalībniekus. Polijas 2023.–2030. gada nacionālā programma ir nozīmīgs solis, tomēr joprojām orientēta uz veselības sistēmu.

European Commission (2023): ES visaptverošā pieeja psihiskajai veselībai aicina veidot saskaņotas, starpnozaru nacionālās stratēģijas un skaidri norāda uz neformālo izglītību kā profilakses platformu.

UNICEF (2023): Ieguldījums jauniešu psihiskās veselības profilaksē un agrīnā intervencē ir 3–8 reizes izmaksu ziņā efektīvāks nekā līdzvērtīgs ieguldījums ārstēšanā, un rada ilgstošākus populācijas līmeņa iznākumus.

NO PRAKSES

"Katru reizi, kad ir krīze, visi runā par psihisko veselību. Tad finansējums aiziet slimnīcām un palīdzības tālruniem. Jauniešu centri, kur jaunieši faktiski ir ik nedēļu, pirms viņi nonāk krīzē, nesaņem neko. Mums jābūt stratēģijā, nevis zemsvērtas piezīmē."

— Jaunatnes organizācijas vadītājs, 41, Bobrowniki, Polija, WP4 politikas konsultācija, 2026. gada mar.

"Strādāju izglītības, nodarbinātības un veselības krustpunktā katru dienu. Bet šīs ministrijas nekad nav sēdējušas vienā telpā ar mums. Mūsu jauniešu problēmas neseko ministriju robežām, arī mūsu risinājumiem nevajadzētu."

— Jaunatnes darbinieks, 35, Vīne, Austrija, RECOVER izplatīšanas pasākums, 2026. gada apr.

IETEIKUMS 9 • Nacionālais

Īstenot dzimumatbildīgas jauniešu psihiskās veselības politikas

- Visus nacionālos jauniešu psihiskās veselības datus disagregēt pēc dzimuma, nodrošinot, ka politikas izstrādē ir redzama nesamērīgā slodze, ko nes jaunās sievietes.
- Finansēt dzimumam specifisku pētniecību un intervenču izstrādi, kas pievēršas sociālajai salīdzināšanai, akadēmiskajai trauksmei un dzimumu lomu gaidām.
- Nodrošināt, ka pretstigmatas programmas īpaši risina dzimuma stigmatu: meiteņu socializāciju uz klusumu un pašpārvaldību, un zēnu uz emocionālu apspiešanu.
- Iesaistīt jaunās sievietes kā visu nacionālo jauniešu psihiskās veselības programmu kopveidotājas, ne tikai kā pasīvas pakalpojumu saņēmējas.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Dzimumneitrāla jauniešu psihiskās veselības politika praksē ir dzimumakla. Kad pierādījumi rāda, ka jaunās sievietes piedzīvo psihiskās veselības grūtības gandrīz trīs reizes biežāk nekā jaunie vīrieši un, ka šo nevienlīdzību virzošie mehānismi (sociālā salīdzināšanās, atgreemošana, dzimuma lomu spiediens) ir specifiski un labi dokumentēti, universāla politiska atbilde sistēmiski nepietiekami apkalpos jaunās sievietes un pilnībā nepamanīs strukturālos cēloņus. Dzimumatbildīga politika nosauc atšķirību, finansē mērķtiecīgu pētniecību un intervenci un iesaista jaunās sievietes kā risinājumu arhitektes.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

OECD (2021): Sievietes vecumā 16–25 aptuveni trīs reizes biežāk (26 %) piedzīvo izplatītas psihiskās veselības problēmas nekā vīrieši tādā pašā vecumā (9 %). Tas saistīts ar augstāku sociālās salīdzināšanās, atgreemošanas un internalizētas stigmatas līmeni.

RECOVER DDA pašanalīzes darbnīcas (2025): Visās četrās valstīs sieviešu dzimuma dalībnieces biežāk identificēja vientulību, zemu pašvērtējumu un sociālo tīklu salīdzināšanos kā galvenos stresorus. Sieviešu jaunatnes darbinieces arī biežāk ziņoja, ka jūt personisku ietekmi no jauniešu, ar kuriem strādā, psihiskās veselības problēmām.

Mental Health Europe (2022): Stigmatas mazināšanas programmas, kas konkrēti nepievēršas dzimumam specifiskiem stigmatas modeļiem, piemēram, gaidām, ka meitenēm jācīnās klusībā, uzrāda ierobežotu ietekmi uz sieviešu palīdzības meklēšanas uzvedību.

NO PRAKSES

“Visi sagaida, ka meitenes turēsies kopā. Mums ir jābūt tām, kas atbalsta citus, nevis tām, kam nepieciešams atbalsts. Šī darbnīca bija pirmā reize, kad biju telpā, kur šīs gaidas nebija. Nesapratu, cik smagas tās bija, līdz tās noliku.”
— Jauniete, 20, DDA pašanalīzes darbnīca, Krakova, Polija, 2025. g. feb.

“Kad jautājām jaunajām sievietēm mūsu grupā, kas radītu vislielāko atšķirību, viņas teica: viens pieaugušais, kas pamana. Ne kampaņa. Ne palīdzības tālrunis. Kāds, kas paskatās un saka: “Redzu, kaut kas nav kārtībā.” Vai to ir iespējams finansēt?”

— Jaunatnes darbinieks, 29, Zagreba, Horvātija, WP4 politikas konsultācija, 2026. gada feb.

IETEIKUMS 10 • Nacionālais

Izveidot mehānismus jauniešu līdzdalībai psihiskās veselības politikas veidošanā

- Izveidot pastāvīgus jauniešu konsultāciju forumus nacionālajos psihiskās veselības politikas procesos ar strukturētām lomām un patiesu lēmumu pieņemšanas ietekmi.
- Piemērot līdzdalīgas metodoloģijas, tostarp Dragon Dreaming un līdzīgas kopradīšanas pieejas, vajadzību izvērtēšanā, stratēģijas izstrādē un nacionālo programmu izvērtēšanā.
- Finansēt jauniešu vadītu pētniecību par psihisko veselību, stiprinot jauniešu spēju dokumentēt un aizstāvēt savas vajadzības.
- Īstenot regulāras nacionālas aptaujas par jauniešu labbūtību ar atvērtas piekļuves datiem, kas tiek publicēti reizi gadā un saistīti ar konkrētām politikas atbildēm.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Politika, kas tiek veidota bez tiem, kurus tā skar, mēdz nepareizi diagnosticēt problēmu un nepareizi izveidot risinājumu. Jauniešu psihiskās veselības problēmu pieredzi veido dinamikas: algoritmiskie sociālie tīkli, vienaudžu kultūra un viņu ikdienas vides struktūra, kuras pieaugušo profesionālā analīze nevar pilnvērtīgi aptvert. Dragon Dreaming pieeja, kas RECOVER tika sistemātiski piemērota, pierādīja, ka tad, kad jaunieši ir patiesi kopveidotāji, nevis pasīvi informanti, iznāktošo intervenču kvalitāte un atbilstība būtiski uzlabojas. Šādas kvalitātes uzturēšanai nepieciešami pastāvīgi līdzdalības mehānismi, nevis vienreizējas konsultācijas.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER DDA darbnīcu izvērtējums (2025): Pēcdarbnīcas izvērtējumā 90 % jauniešu dalībnieku ziņoja, ka jutuši: viņu viedoklis patiesi ietekmēja projekta aktivitāšu veidošanu. Jaunatnes darbinieki ziņoja, ka kopā veidotās nodarbības rādīja lielāku iesaisti un dziļāku personisku atklāšanos nekā iepriekš sagatavots saturs.

Dragon Dreaming metodoloģija (Hutchinson un Elanta, 2014): Projekti, kuros dalībnieki no paša sākuma piedalās savu intervenču kopveidošanā, rada augstāku iekšējo motivāciju, spēcīgāku iznākumu īpašumtiesību sajūtu un labāku ilgtermiņa pārņemšanu.

OECD (2024): Jauniešu līdzdalība psihiskās veselības programmu izstrādē un piedāvāšanā saistīta ar augstāku uzticību šīm programmām, mazāku stigmatu pret iesaisti un mērķtiecīgāk vēršiem iznākumiem.

NO PRAKSES

“Pieaugušie turpina veidot mums lietas un tad brīnās, kāpēc mēs tās neizmantojam. Jautājiem mums. Mēs zinām, kas mums vajadzīgs. Mums var nebūt politika vārdu, bet mēs zinām, kā trūkst mūsu dzīvē.”

— Jauns dalībnieks, 21, DDA pašanalīzes darbnīca, Vīne, 2025. g. marts

“Dragon Dreaming process bija pirmā reize, kad izmantoju metodi, kurā patiesi jutos kā tāds, kas atklāj lietas kopā ar jauniešiem, nevis pasniedz viņiem risinājumus. Atšķirība telpā ir nepārprotama.”

— Jaunatnes darbinieks un DDA vadītājs, 34, Rīga, Latvija, RECOVER Train-the-Trainers, 2025. g. okt.

IETEIKUMS 11 • Nacionālais

Regulēt digitālās vides, lai aizsargātu jauniešu psihisko veselību

- Stiprināt Digitālo pakalpojumu akta (DSA) noteikumu īstenošanu attiecībā uz jauniešiem, īpaši algoritmiskās rekomendāciju sistēmas un reklāmas mērķēšanu uz nepilngadīgajiem.
- Finansēt digitālās labbūtības pratības programmas skolās un darba ar jaunatni vidēs, kas pievēršas sociālajai salīdzināšanai, uzmanības ekonomikas dizainam un veselīgiem digitālajiem paradumiem.
- Ieguldīt bezsaistes kopienas telpās un aktivitātēs kā strukturālā pretspēka digitālajām sociālajām vidēm.
- Pasūtīt un publicēt neatkarīgu pētniecību par sociālo tīklu platformu dizainu un jauniešu psihisko veselību partnervalstīs, informējot regulatīvu rīcību.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Digitālās vides nav neitrālas infrastruktūras, tās ir veidotas sistēmas, kuru uzņēmējdarbības modeļi balstās uz iesaistes maksimizēšanu, izmantojot emocionālu uzvedināšanu, sociālu salīdzināšanos un mainīga atalgojuma mehānismus. Šis dizaina izvēles rada mērāmas negatīvas sekas jauniešu psihiskajai veselībai, jo īpaši meitenēm. Efektīvai politikai jādarbojas vienlaikus divos līmeņos: augšupejošs regulējums, kas platformu izstrādātājus padara atbildīgus par viņu izvēļu psiholoģiskajām sekām, un lejupejoša digitālā pratība, kas ļauj jauniešiem kritiski un veselīgi orientēties šajās vidēs.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

HBSC Austria (2022): 10 % meiteņu ziņo par problemātisku sociālo tīklu lietošanu. Pusaudžiem ar augstu sociālo tīklu ekspozīciju būtiski biežāk ir trauksme, depresija un miega traucējumi.

RECOVER Digitālās pārslodzes modulis (2025): Jaunatnes darbinieki visās četrās valstīs digitālo pārslodzi un kompulsīvu spēlēšanu identificēja kā vienu no trim galvenajiem jauniešu izaicinājumiem, ko viņi novēro, tomēr jūtas vissliktāk sagatavoti to risināt savu apmācības trūkuma dēļ šajā jomā.

OECD (2021): Sociālo tīklu platformu algoritmiskā ārējā izskata un salīdzinošas satura pastiprināšana ir tieši saistīta ar zema pašvērtējuma un ēšanas traucējumu pieaugumu sieviešu pusaudžu vidū.

NO PRAKSES

“Mans pūķis bija briesmonis no paziņojumiem. Es to uzzīmēju, un visi smējās, tad mēs visi noklusām, jo tas bija patiesi par katru telpā. Mūs ēd mūsu telefoni, un mums neviens nekad nav iemācījis, ka tam var pretoties.”
— Jauns dalībnieks, 22 gadi, DDA Dragon darbnīca, Gulbene, Latvija, 2025. g. feb.

“Jaunieši, ar kuriem strādāju, nav atkarīgi no telefoniem tāpēc, ka būtu vāji. Viņi ir atkarīgi tāpēc, ka ārkārtīgi gudri inženieri pavadīja miljardus, projektējot šīs lietotnes tā, lai tās būtu atkarību izraisošas. Mums jāsauc pie atbildības inženieri, nevis tikai pusaudži.”
— Jaunatnes darbinieks, 30 gadi, Vīne, Austrija, WP2 konsultācija, 2025. g. jan.

5.3. EIROPAS INSTITŪCIJAS UN IESTĀDES

Adresēts: Eiropas Komisijai (DG EAC, DG SANTE, DG EMPL); Eiropas Parlamentam; ES Padomei (Jaunatnes darba grupa); EACEA; European Youth Forum. (12.–15. ieteikums)

IETEIKUMS 12 • Eiropas

Stiprināt ES jaunatnes 5. mērķa īstenošanu ar mērķtiecīgu finansējumu un uzraudzību

- Piešķirt mērķtiecīgu Erasmus+ finansējumu projektiem, kuru galvenais mērķis ir stiprināt jaunatnes darbinieku psihiskās veselības kompetences.
- Izveidot ES līmeņa progresu rādītājus 5. jaunatnes mērķim, kas ietver jaunatnes darbinieka kompetences, neklīniska atbalsta pieejamības un palīdzības meklēšanas šķēršļu mazināšanas mērījumus.
- Pasūtīt salīdzinošu Eiropas pētījumu par nacionālajiem jaunatnes darbinieka psihiskās veselības kompetenču ietvariem, identificējot kritiskos robus un labās prakses.

PĀRMAIŅU TEORIJA

ES Jaunatnes 5. mērķis pauž apņemšanos, kurai vēl nav atbilstošas finansējuma arhitektūras. Bez mērķtiecīgām Erasmus+ budžeta līnijām jauniešu psihiskās veselības kapacitātes stiprināšanai, atšķirībā no vispārējiem darba ar jaunatni projektiem, kas tikai pieskaras šai tēmai, mērķis paliek tikai vēlme. Mērķtiecīgs finansējums signalizē politisku nopietnību, ļauj specializētu projektu izveidi un veido salīdzināmu rezultātu portfeli, kas laika gaitā var informēt ES līmeņa uz pierādījumiem balstītas vadlīnijas.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

Erasmus+ Programme Guide (2024): Psihiskā veselība un labbūtība parādās vairākās prioritāšu jomās, taču tām trūkst veltītas finansējuma plūsmas, līdz ar to projektiem, kas tās risina, jākonkurē ar plašākām prioritātēm, nevis jātiek vērtētiem pēc konkrēta ieguldījuma 5. jaunatnes mērķa sasniegšanā.

RECOVER izplatīšanas dati (2026): Tikai projekta tiešajā tīklā vien vairāk nekā 100 jaunatnes organizāciju četrās valstīs izteica interesi piekļūt RECOVER rīkiem. Pieprasījums būtiski pārsniedz pašreizējo piedāvājumu, robu, ko mērķtiecīgs ES finansējums varētu novērst sistēmiski.

EU Youth Strategy Mid-Term Review (2023): Progress 5. jaunatnes mērķa virzienā ir bijis lēnākais no visiem ES jaunatnes mērķiem, daļēji to skaidrojot ar mērķtiecīgu uzraudzības rādītāju un finansējuma mehānismu trūkumu.

NO PRAKSES

“Mūsu projekts ilga 20 mēnešus un tieši sasniedza 200 jauniešus. Vajadzība, uz kuru atbildam, skar miljonus. Ja ES nopietni izturas pret 5. jaunatnes mērķi, tai jāfinansē tādas organizācijas kā mūsējā nevis kā veiksmīgi Erasmus+ grantu saņēmēji, bet kā strukturāli partneri Eiropas psihiskās veselības stratēģijā.”

— Projekta koordinators, Zdrowy Kształt, Polija, RECOVER noslēguma konference, 2026. g. mai.

“Katram konsorcijs partnerim ir gaidītāju saraksts ar jaunatnes darbiniekiem, kas vēlas šo apmācību. Mēs to nevaram piedāvāt tikai brīvprātīgo labvēlības dēļ. ES finansējums atbilstoši problēmas mērogam visu mainītu.”

— EMOTiC pārstāvis, Vīne, Austrija, RECOVER izplatīšanas pasākums, 2026. g. apr.

IETEIKUMS 13 • Eiropas

Izveidot ES kvalitātes zīmi neformālajai psihiskās veselības izglītībai

- Izstrādāt ES kvalitātes ietvaru neformālajai psihiskās veselības izglītībai jauniešiem, nošķirot uz pierādījumiem balstītas pieejas no neregulētām vai potenciāli kaitīgām programmām.
- Izmantot RECOVER rīkkopu, DDA rokasgrāmatu un līdzīgus projektu rezultātus kā atskaites punktus ES atbalstītai atvērtu resursu bibliotēkai jaunatnes darbiniekiem psihiskās veselības atbalstā.
- Izveidot atzīšanas mehānismus (Youthpass, ECVET, EQF saskaņā) jaunatnes darbiniekiem, kas pabeiguši kvalitātes ziņā nodrošinātas psihiskās veselības kompetenču programmas.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Neformālās izglītības sektors pašlaik darbojas bez kopīgiem kvalitātes standartiem psihiskās veselības saturā. Tas rada gan risku, ka neapstiprinātas vai kaitīgas programmas tiek piedāvātas neaizsargātiem jauniešiem, gan zaudētu iespēju, jo izcilām programmām, piemēram, RECOVER, nav formālas atzīšanas ceļa. ES kvalitātes zīme izveidotu minimālu uz pierādījumiem balstītas prakses pamatu, nodrošinātu profesionālu atzīšanu apmācītiem jaunatnes darbiniekiem un radītu uzticamu resursu ekosistēmu, kas paātrinātu izplatību visā kontinentā.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER partneru aptauja (2025): Jaunatnes organizācijas visās četrās valstīs ziņoja, ka atzīta sertifikāta trūkums psihiskās veselības apmācībai bija nopietns šķērslis iekšējai aizstāvēbai par mērķtiecīgiem apmācībai veltītiem laiku un budžeta resursiem.

European Commission Recommendation on Key Competences (2018): Neformālās mācīšanās iznākumu atzīšana, tostarp ar digitālajiem apliecinājumiem un Youthpass, ir noteikta kā būtiska formālās un neformālās izglītības sektoru sasaiste.

SHAPE, University of Maryland: Validēti, strukturēti rīki agrīnam psihiskās veselības skrīningam un novērošanai neklīniskās vidēs būtiski uzlabo atklāšanas līmeni un samazina laiku līdz piemērotam atbalstam.

NO PRAKSES

“Pabeidzu šo apmācību un izrādījos zinošāks par lietām, ko izmantoju katru nedēļu. Bet mana organizācija to neatzīst, jo nav sertifikāta. Ja ES teiktu, ka šī apmācība ieskaitās darba ar jaunatni profesionālajā pilnveidē, viss mums mainītos.”

— Jaunatnes darbinieks, 27, Varšava, Polija, RECOVER Train-the-Trainers, 2025. g. okt.

“Mums pastāvīgi jautā citas organizācijas: vai šī pieeja ir validēta? Vai tā ir droša? ES kvalitātes zīme uz šiem jautājumiem atbildētu un ļautu mums fokusēties uz darbu, nevis tā attaisnošanu.”

— EFE projekta vadītājs, Gulbene, Latvija, RECOVER noslēguma izvērtējums, 2026. g. apr.

IETEIKUMS 14 • Eiropas

Integrēt jauniešu psihisko veselību Erasmus+ un CERV programmās

- Pieprasīt, lai visi Erasmus+ projekti jaunatnes jomā ietvertu labbūtības un psihiskās veselības dimensiju dalībnieku drošības ietvaros, informētas piekrišanas procedūrās un personāla kompetenču profilos.
- Izveidot Eiropas Prakses kopienu par jauniešu psihisko veselību neformālajā izglītībā, kas savieno projektu koordinatorus, apmācītājus, pētniekus un politikas veidotājus ārpus atsevišķu projektu darbības laika.
- Programmās CERV un Erasmus+ finansēt Eiropas mēroga transnacionālu psihiskās veselības pratības kampaņu, kas veidota kopā ar jauniešiem un tiek piegādāta caur jaunatnes organizācijām visās dalībvalstīs.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Iatsevišķi Erasmus+ projekti, lai cik izcili, ir laikā un ģeogrāfiski ierobežoti. Psihiskās veselības prasību integrēšana visu Erasmus+ jaunatnes projektu strukturālajos nosacījumos, drošības ietvaros, piekrišanas procedūrās un vadītāju kompetenču profilos nodrošina, ka RECOVER un līdzīgu projektu mācības kļūst par pamatlīmeni, nevis izņēmumu. Eiropas prakses kopiena pēc tam nodrošina saistaudus, kas ļauj labai praksei plūst pāri projektu paaudzēm un valstu robežām.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER vērtības radīšanas stratēģija (2026): Projekta ilgtspējības analīze konstatēja, ka galvenais ilgtermiņa ietekmes risks ir ES līmeņa strukturālu sasaistes punktu trūkums, ar kuriem savienot projekta rezultātus. ES atzīta un finansēta Prakses kopiena šo robu tieši aizpildītu.

Erasmus+ Programme Impact Assessment (2023): Projekti, kas saistīti ar Eiropas prakses kopienām, uzrāda būtiski augstāku ilgtermiņa rezultātu pārņemšanas līmeni nekā atsevišķi projekti.

CERV Programme Evaluation (2022): Kopienas līmeņa labbūtības kampaņas, kas radītas kopā ar jauniešiem, uzrāda augstāko izmaksu un efektivitātes attiecību no visām ES finansētajām jaunatnes intervencu kategorijām.

NO PRAKSES

“Mūsu projekts beidzas maijā. Bet jaunieši, ar kuriem strādājām, un jaunatnes darbinieki, kurus apmācījām, joprojām ir šeit. Jautājums ir, vai tas, ko mēs kopā uzbūvējām, tiks apraksts noslēguma ziņojumā vai kļūs par to, kā Eiropa turpmāk veiks darbu ar jaunatni. Tā ir politiska izvēle.”

—EAST pārstāvis, Zagreba, Horvātija, RECOVER noslēguma konference, 2026. g. mai.

“Mēs sazinājāmies ar organizācijām četrās valstīs, kas dara dažādus šī paša darba variantus. Sarunas starp valstīm bija dažas no visdziļākajām mācībām visā projektā. Pastāvīga šādas apmaiņas telpa pavairotu katra atsevišķa projekta ietekmi.”

— EMOTiC projekta vadītājs, Vīne, Austrija, WP4 noslēguma darbnīca, 2026. g. apr.

IETEIKUMS 15 • Eiropas

Atzīt un investēt dabā un kopienā balstītās pieejas jauniešu labbūtībai

- Finansēt pierādījumu pārskatus un pilotprogrammas par dabā balstītām intervencēm jauniešu psihiskās veselības labad, piemēram, meža terapiju, pilsētas lauksaimniecību un āra izglītību, kā ES zaļās pārkārtošanās sociālās dimensijas daļu.
- Atbalstīt kopienas dārzu un pilsētvides dabas pieejas programmas ES kohēzijas un Taisnīgas pārkārtošanās finansējuma ietvaros kā divkārša mērķa ieguldījumus vides un psihiskās veselības labad.
- Veicināt atjaunotu saikni ar dabu kā nestigmatizējošu, universāli pieejamu sākumpunktu psihiskās labbūtības atbalstam jauniešiem gan pilsētā, gan lauku kontekstā.

PĀRMAIŅU TEORIJA

Dabā balstītās pieejas psihiskajai veselībai ir vienas no pieejamākajām, nestigmatizējošākajām un caurviju intervences veidiem, kas pieejami jaunatnes organizācijām. Pierādījumi konsekventi rāda, ka laiks dabas vidē mazina kortizola līmeni, uzlabo noskaņojumu, veido piederības sajūtu un rada psiholoģiskās drošības apstākļus, kuros jaunieši biežāk atveras un veido saikni. Būtiski, dabā balstītām aktivitātēm nepiemīt klīniskās vides stigma, kas tās padara par ārkārtīgi spēcīgu sākumpunktu jauniešiem, kuri citādi nemeklētu nekādu atbalstu. Šādas pieejas saskaņošana ar ES zaļās pārkārtošanās ieguldījumiem rada pārliecinošu divkārša labuma argumentu finansētājiem.

PIERĀDĪJUMU BĀZE

RECOVER rīkkopa, Labās prakses sadaļa (2025): Meža terapiju un kopienas dārza aktivitātes jaunatnes darbinieki visās četrās valstīs minēja kā vienas no augstākās ietekmes, zemāko izmaksu intervencēm savā repertuārā, ar mērāmiem uzlabojumiem noskaņojumā, sociālajā saiknē un gatavībā runāt par emocionālām grūtībām.

EFE projekta pierādījumi (Gulbene, Latvija, 2024–2025): Dabā balstītās nodarbības ar jauniešiem konsekventi radīja augstākos pašziņojuma labbūtības rādītājus no jebkura aktivitāšu veida. Dalībnieki āra vidi raksturoja kā vietu, kur sociālās hierarhijas izšķīst un autentiska saikne kļūst iespējama.

RECOVER labās prakses (2025): Jakobsona progresējošā muskuļu atslābināšana, kas tika veikta āra vidē, uzrādīja 40 % augstāku pabeigšanas līmeni un lielāku pašziņojumu par efektivitāti nekā tā pati nodarbība iekštelpās, to liecina dalībnieku atsauksmes vietējos pilotprojektos.

NO PRAKSES

“Meža nodarbība pēdējā pilota dienā. Es biju aizvērsies visas četras dienas. Kaut kas tāds, ka esam ārā, ejam, neskatāmies viens uz otru, un es sāku runāt. Nezinu, kāpēc tas strādāja, bet tas strādāja.”
— Jauns dalībnieks, 18 gadi, vietējais pilotprojekts, Gulbene, Latvija, 2025. gada novembrī.

“Esmu strādājis pie digitālās labbūtības un izdegšanas novēršanas gadiem ilgi. Vienīgā visefektīvākā lieta, ko esmu atradis konsekventi dažādās kultūrās, ir izvest jauniešus ārā. Ne tāpēc, ka daba būtu maģiska, bet tāpēc, ka tā noņem visu izrādi. Mežā tev nav jābūt nekam.”
— Jaunatnes darbinieks un dabas pieejas vadītājs, 36 gadi, EFE, Latvija, RECOVER Train-the-Trainers, 2025. gada oktobrī.



6. VALSTIJ SPECIFISKI APSVĒRUMI

Lai gan iepriekš minētie ieteikumi paredzēti piemērošanai visās četrās partnervalstīs un ārpus tām, RECOVER partnerība identificēja arī nozīmīgas nacionālās īpatnības, kas būtu jāņem vērā īstenošanā:

Valsts	Galvenais nacionālais konteksts	Prioritārās rīcībass
 Polija	Spēkā ir Nacionālā psihiskās veselības aizsardzības programma 2023.–2030. EZOP pētījums lēš, ka ~8 miljoni cilvēku saskaras ar psihiskās veselības grūtībām. Tikai 11 % jauniešu saņem diagnozi. Būtisks lauku/pilsētu pieejamības robs.	• Pirmām kārtām vērsties uz lauku un piepilsētas jauniešiem ar mobilo un digitālo atbalstu • Izmantot 2023.–2030. nacionālo programmu, lai mērogā finansētu jaunatnes darbinieku psihiskās veselības apmācību • Risināt akūto nepietiekamās diagnostikas līmeni ar kopienā balstītu agrīnu atklāšanu
 Austrija	HBSC pētījums apstiprina, ka pēc pandēmijas pasliktinājusies pusaudžu psihiskā veselība. Meitenes skartas būtiski vairāk. 10 % meiteņu uzrāda problemātisku sociālo tīklu lietošanu. Vīnē ir blīvs NVO tīkls, bet lauku Austrija ir nepietiekami apkalpota.	• Stiprināt dzimumam specifiskus noteikumus nacionālajā jaunatnes labklājības ietvarā • Paplašināt sociālo tīklu pratības izglītību kopienas jauniešu vidēs ārpus skolām • Izmantot EMOTIC Vīnes tīklu kā centru nacionālajai mērogošanai
 Latvija	Spēcīga vides izglītības tradīcija caur EFE kā sākumpunkts dabā balstītām pieejām. Lauku jaunieši Vidzemē saskaras ar saliktu izolāciju un ierobežotu pakalpojumu pieejamību. Valodas barjeras tiem, kas nerunā latviski.	• Integrēt psihisko veselību esošajās ilgtspējas programmās • Pirmām kārtām vērsties uz lauku jauniešiem; paplašināt mobilos un digitālos modeļus • Risināt valodas barjeras, padarot resursus pieejamus arī krievu valodā līdztekus latviešu valodai
 Horvātija	EAST darbojas Zagrebas pilsētas jauniešu ekosistēmā, bet nacionālajā jaunatnes stratēģijā ir ierobežotas psihiskās veselības normas. Smadzeņu aizplūšana no lauku rajoniem. Pēckara psiholoģiskais mantojums dažos reģionos vēl aktuāls.	• Aizstāvēt jauniešu psihiskās veselības kompetenci Horvātijas neformālās izglītības kvalitātes ietvarā • Izstrādāt mērķtiecīgas programmas lauku un postindustriālajām kopienām • Balstīties uz ES paplašināšanās progresu, lai saskaņotu darbu ar Eiropas jauniešu psihiskās veselības standartiem





7. ĪSTENOŠANAS CEĻVEDIS

Posms	Laika apvārnis	Prioritārās rīcības
TŪLĪTĒJI Apziņa un pārņemšana	2026	• Dalīties ar šo dokumentu vietējās domes, nacionālās jaunatnes politikas iestādes un Eiropas institūcijas visās četrās valstīs • Publicēt RECOVER rīkoku un politikas ieteikumus SALTO YOUTH un recover-erasmus.eu • Rīkot nacionālus un vietējus izplatīšanas pasākumus PL, AT, LV, HR, lai atklājumus iepazīstinātu politikas veidotājiem un jaunatnes organizācijām. • Iesniegt ieteikumus nacionālajām jaunatnes ministrijām formālos politikas kanālos
ĪSTERMIŅĀ Integrācija	2026–2027	• Aizstāvēt ar nacionālajām Erasmus+ aģentūrām jauniešu psihiskās veselības kompetenci kā finansētu prioritāti • Sadarboties ar saistītajiem aktoriem (skolām, pašvaldībām), lai 1.–3. ieteikumu integrētu vietējās jaunatnes stratēģijās • Plānot un uzsākt vismaz vienu Erasmus+ mobilitāti, izmantojot RECOVER rezultātus (KA1 apmācība vai jauniešu apmaiņa) • Sākt konsultācijas ar European Youth Forum un DG EAC par 9.–11. ieteikumu
VIDĒJĀ TERMIŅĀ Sistēmiskas pārmaiņas	2027–2029	• Veikt formālu politikas dialogu, lai atjauninātu nacionālos jaunatnes darbinieka kompetenču ietvarus (4. ieteikums) • Iesniegt pierādījumus ES jaunatnes stratēģijas 2019.–2027. vidusposma izvērtēšanai • Plānot turpmāku Eiropas projektu (Erasmus+ KA2 vai Horizon Europe) RECOVER metodoloģijas mērogošanai 8+ valstīs • Izveidot vai pievienoties Eiropas Prakses kopienai par jauniešu psihisko veselību neformālajā izglītībā (11. ieteikums)



8. PAR RECOVER PROJEKTU UN PARTNERĪBU

RECOVER- Youth Wellbeing Recovering Kit ir Erasmus+ sadarbības partnerība jaunatnes jomā (KA220-YOU), ko finansē Eiropas Savienība ar kopējo budžetu 120 000 EUR un kas darbojas no 2024. gada oktobra līdz 2026. gada maijam.

WP	Nosaukums	Vadītājs	Galvenie rezultāti
WP 1	Projekta vadība	Zdrowy Kształt (PL)	Projekta rokasgrāmata, risku reģistrs, QAE stratēģija
WP 2	Uz cilvēku vērsta, valstij specifiskas analīzes	EMOTiC (AT)	DDA apmācība (R1), DDA rokasgrāmata (R2), pašanalīzes darbnīcas (R3), situācijas izvērtējuma ziņojums (R4)
WP 3	Jaunatnes darbinieku kapacitātes stiprināšanas programma	EFE (LV)	RECOVER rīkkopa (R5), Train-the-Trainers (R6), vietējie pilotprojekti (R7)
WP 4	Galveno politiku integrācijas ceļš	EAST (HR)	-Vērtības radīšanas ietvars (R8), mediju kampaņa (R9), politikas ieteikumi (R10)

Konsorcijs partneri

Organizācija	Valsts	Loma
Zdrowy Kształt S.C www.zdrowyksztalt.pl	Polija	Koordinators · WP1 vadītājs · ekspertīze psihoterapijā, neirozinātnē un holistiskā labbūtības izglītībā
EMOTiC — European Multidisciplinary Organisation for Training and International Consulting www.emotic.org	Austrija	WP2 vadītājs · WP3 un WP4 atbalstītājs · Dragon Dreaming, līdzdalīgas metodes, neformālā izglītība
Ecological Future Education (EFE) www.efe.lv	Latvija	WP3 vadītājs · apmācību programmu izstrāde, dabā balstīta izglītība, jauniešu labbūtība
European Academy of Strategic Training and Business (EAST) strategictrainingacademy.eu	Horvātija	WP4 vadītājs · izplatība, politikas aizstāvība, kvalitātes nodrošināšana

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildāģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

Project website: recover-erasmus.eu · 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430