

Raport podsumowujący stan zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia młodzieży

(Warsztaty projektu RECOVER)

Spis treści

Wprowadzenie i kontekst.....	3
Metodologia warsztatów partycypacyjnych.....	6
Rzeczywistość w poszczególnych krajach.....	10
Austria.....	10
Chorwacja.....	11
Polska.....	12
Łotwa.....	13
Najważniejsze wnioski z warsztatów.....	15
Refleksje i doświadczenia młodych uczestników.....	15
Refleksje i wnioski pracowników młodzieżowych.....	18
Tworzenie bezpiecznych i angażujących przestrzeni: co się sprawdziło.	21
Ścieżki rozwiązań i ulepszeń.....	23
Wnioski.....	33

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Wprowadzenie i kontekst

Zdrowie psychiczne młodzieży stało się w ostatnich latach poważnym problemem, również w Europie, na terenie której odnotowuje się znaczny wzrost poziomu lęku, stresu i trudności emocjonalnych wśród osób młodych. Tendencje te pogłębiła pandemia COVID-19. Raporty krajowe przygotowane przez partnerów projektu RECOVER podkreślają, jak zakłócenia codziennego życia, izolacja społeczna i presja szkolna negatywnie wpłynęły na samopoczucie nastolatków. Na przykład w Austrii i Polsce młodzież konsekwentnie wymienia **presję szkolną** jako główny czynnik stresogeny: duże obciążenie pracą szkolną i wysokie oczekiwania sprawiają, że wielu uczniów czuje się przytłoczonych, a badania wskazują też na związek między tą ciągłą presją a zwiększonym poziomem lęku, problemami ze snem i objawami depresji. Podobnie, chorwackie badanie potwierdziło, że około **10% nastolatków** wykazuje znaczące trudności emocjonalne lub behawioralne (np. wycofanie się, problemy z koncentracją), co wskazuje, że znaczna mniejszość boryka się z problemami zdrowia psychicznego, nawet jeśli nie spełniają one kryteriów klinicznych. Wyzwania te często przejawiają się w sposób subtelny np. poprzez drażliwość, wyczerpanie lub wycofanie się z życia społecznego, a nie w postaci oczywistych kryzysów, co podkreśla potrzebę wczesnej świadomości i wsparcia.

Współczesne czynniki stresogenne są wielowymiarowe. **Media społecznościowe i porównywanie się z rówieśnikami** stały się czynnikiem o dwojakim wpływie: z jednej strony platformy internetowe mogą zapewnić poczucie wspólnoty i kreatywne ujście, ale nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się ze wzrostem depresji i lęku wśród nastolatków. Warsztaty wykazały, że wielu młodych uczestników czuje się uwięzionych w niezdrowych porównaniach w mediach społecznościowych – widząc idealizowane posty rówieśników i czując się nieadekwatnymi – co negatywnie wpływa na ich samoocenę i samopoczucie. **Nękanie**, zarówno w świecie rzeczywistym, jak i w Internecie, również pozostaje powszechnym zjawiskiem. Badanie przeprowadzone w Zagrzebiu w Chorwacji wykazało, że prawie **41% uczniów szkół podstawowych** doświadcza częstego znieważania lub agresji ze strony rówieśników, a sytuacja ta często pozostaje niezauważona w szkołach ze względu na ograniczone zasoby. W wielu

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

społecznościach nadal niestety istnieje piętno związane z problemami zdrowia psychicznego, co utrudnia młodym ludziom szukanie pomocy w sposób otwarty. W rezultacie wielu młodych ludzi „cierpi w milczeniu”, aż ich problemy się pogłębiają. Podsumowując, wyniki te pokazują, że mamy do czynienia z nakładającymi się na siebie wyzwaniami – od samotności spowodowanej pandemią po presję w szkole i w społeczeństwie – które wymagają proaktywnych działań wspierających. Co istotne, dowody wskazują, że oddolne inicjatywy i działania rówieśnicze mogą przynieść pozytywne zmiany: na przykład chorwacki projekt edukacyjny realizowany przez rówieśników pokazał, jak wzmocnienie pozycji młodzieży jako edukatorów może sprzyjać odporności psychicznej i **zmniejszać piętno** związane ze zdrowiem psychicznym. Jest to zgodne z piątym celem europejskiej strategii na rzecz młodzieży („Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie”), który wzywa do zwiększenia świadomości, umiejętności wczesnej interwencji i zmniejszenia piętna wśród młodych ludzi i osób, które ich wspierają.

Pracownicy młodzieżowi często znajdują się na pierwszej linii frontu tych problemów. W codziennej pracy z młodzieżą są oni zazwyczaj zaufanymi dorosłymi, którzy zauważają, kiedy nastolatek ma trudności. Jednak wielu pracowników młodzieżowych czuje się niedostatecznie przygotowanych i wspieranych, aby zaspokajać potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego. Uczestnicy warsztatów w ramach projektu RECOVER (w składzie pracownicy młodzieżowi z różnych środowisk) zidentyfikowali kilka wspólnych wyzwań w swojej praktyce: **brak profesjonalnego szkolenia w zakresie zdrowia psychicznego** (prowadzący do niepewności co do sposobu postępowania w złożonych kwestiach, takich jak trauma, samookaleczenia lub silny lęk), obawa przed „powiedzeniem czegoś niewłaściwego” i potencjalnym pogorszeniem sytuacji oraz trudności związane z przyjmowaniem emocjonalnego ciężaru młodzieży bez odpowiedniej samoopieki lub wsparcia przełożonych. Zauważono, że pracownicy młodzieżowi często doświadczają wypalenia zawodowego i wyczerpania emocjonalnego („poczucia wyczerpania”), ponieważ ponoszą dużą odpowiedzialność za wspieranie młodzieży w trudnej sytuacji, często w systemach, które nie dysponują zasobami w zakresie zdrowia psychicznego lub elastycznością pozwalającą na podejście skoncentrowane na młodzieży. W niektórych przypadkach szkoły lub organizacje unikają poruszania tematów emocjonalnych lub nie mają protokołów dotyczących dobrego samopoczucia psychicznego, pozostawiając

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

pracowników młodzieżowych samych sobie w radzeniu sobie z tymi wyzwaniami. Te realia wskazują na wyraźną potrzebę, jaką jest wzmocnienie pozycji pracowników młodzieżowych i organizacji młodzieżowych poprzez zapewnienie im lepszych narzędzi, szkoleń i systemowego wsparcia w celu promowania zdrowia psychicznego. Jak stwierdzono w chorwackim raporcie krajowym, istnieje pilna potrzeba **wczesnego** wykrywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym młodzieży, wyposażenia nauczycieli i pracowników młodzieżowych w narzędzia pozwalające radzić sobie z tymi problemami oraz budowania sieci wsparcia opartych na społecznościach lokalnych, które wzmacniają odporność psychiczną młodych ludzi.

W odpowiedzi na te wyzwania zainicjowano **projekt RECOVER** (Erasmus+ 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430), którego celem jest wzmocnienie zdolności organizacji młodzieżowych i osób pracujących z młodzieżą w zakresie wspierania zdrowia psychicznego młodych ludzi. RECOVER nie ma na celu zastąpienia profesjonalnej opieki psychologicznej, ale zakłada przygotowanie osób pracujących z młodzieżą do pełnienia roli uważnych, wspierających mentorów, którzy potrafią rozpoznać wczesne sygnały problemów ze zdrowiem psychicznym i reagować w sposób pełen szacunku i pomocy. Cele projektu obejmują podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego i czynników, które na niego wpływają (w celu zwalczania stygmatyzacji), **wzmocnienie roli osób pracujących z młodzieżą jako pierwszej linii wsparcia** dla młodych ludzi oraz stworzenie bezpiecznych przestrzeni do otwartej rozmowy i wyrażania emocji w środowiskach młodzieżowych. W ramach tej inicjatywy w każdym kraju partnerskim przeprowadzono serię warsztatów zorientowanych na człowieka i opartych na uczestnictwie (określanych w ramach projektu jako warsztaty A3/R3). Niniejszy raport podsumowujący zawiera **spostrzeżenia i wnioski z tych warsztatów** w formie kompleksowej analizy. Łącząc obserwacje terenowe z aktualną wiedzą w tej dziedzinie, raport przedstawia najnowszy przegląd wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym młodzieży oraz – co ważne – **ścieżki prowadzące do rozwiązań i poprawy sytuacji**. W całym raporcie nacisk kładziony jest na zalecenia **praktyczne**: konkretne sposoby, w jakie pracownicy młodzieżowi i organizacje mogą dostosować i ulepszyć swoje praktyki, aby lepiej wspierać zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie młodych ludzi, z którymi pracują. W kolejnych sekcjach przedstawimy metodologię warsztatów, omówimy kluczowe wnioski (zidentyfikowane

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

wyzwania, wyciągnięte wnioski i pozytywne wyniki) oraz przedstawimy zalecenia, w tym sugerowane zmiany organizacyjne, aby zaspokoić potrzeby młodzieży, zwłaszcza tej zagrożonej problemami zdrowia psychicznego.

Metodologia warsztatów partycypacyjnych

Aby opierać analizę na rzeczywistych doświadczeniach, partnerzy projektu RECOVER przeprowadzili serię **partycypacyjnych warsztatów samoanalizy** z młodzieżą i osobami pracującymi z młodzieżą w każdym kraju. Warsztaty te były interaktywnymi sesjami skoncentrowanymi na człowieku, mającymi na celu zaangażowanie młodych ludzi (zazwyczaj około 15 uczestników w ramach jednych warsztatów) i osób pracujących z młodzieżą (około 5 w ramach jednych warsztatów) we wspólne badanie wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym i strategii radzenia sobie z nimi. Metodologia opierała się na podejściu **Dragon Dreaming Approach (DDA)** – kreatywnej, integracyjnej metodzie facylitacji – dostosowanej do tego kontekstu poprzez podręcznik „Healing Dragons” i narzędzia powiązane. Podstawową ideą było stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której uczestnicy mogliby **analizować przyczyny i skutki** problemów związanych ze zdrowiem psychicznym w swoim życiu i społecznościach, zastanowić się nad swoimi potrzebami oraz wspólnie **zidentyfikować możliwe rozwiązania i strategie wsparcia**. Zamiast wykładu odgórnego, każde warsztaty miały charakter wysoce partycypacyjny i były ukierunkowane na młodzież: działania obejmowały ćwiczenia integracyjne i kręgi opowiadania osobistych historii, ćwiczenia mapowania ciała, grupowe „marzenia” o idealnej przyszłości, zadania związane z rozwiązywaniem problemów oraz sesje planowania działań. Podejście to jest zgodne z najlepszymi praktykami, które podkreślają, że angażowanie młodzieży jako **aktywnych współtwórców** – a nie biernych odbiorców – prowadzi do skuteczniejszych inicjatyw w zakresie zdrowia psychicznego.

Wszystkie warsztaty partnerskie miały podobną strukturę dostosowaną do lokalnych warunków. Zazwyczaj organizowano jednodniowe warsztaty (na przykład w Wiedniu w Austrii 15 marca odbyła się jednodniowa sesja), w których uczestniczyła różnorodna grupa młodych ludzi i osób pracujących z młodzieżą, a prowadzenie zapewnili przeszkoleni moderatorzy, którzy

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

przedstawili kreatywne techniki z zestawu narzędzi Dragon Dreaming „Healing Dragons”, aby poprowadzić uczestników przez ćwiczenia refleksyjne i oparte na współpracy. Jednym z popularnych ćwiczeń było tworzenie **kręgu opowiadaczy**, w którym uczestnicy mogli dzielić się osobistymi doświadczeniami lub „historiami” związanymi z wyzwaniami w zakresie zdrowia psychicznego. Innym **ćwiczeniem** było **mapowanie ciała**, w którym uczestnicy wykorzystali sztukę, aby zilustrować, jak stres lub emocje przejawiają się u nich fizycznie i psychicznie. Metody te pozwoliły na pośrednie podejście do delikatnych tematów poprzez metaforę i kreatywność, co wielu młodym ludziom wydawało się mniej onieśmielające. W rzeczywistości, w opiniach uczestników warsztatów na Łotwie zauważono, że działania takie, jak mapowanie ciała i opowiadanie historii były ulubionymi ćwiczeniami, ponieważ umożliwiały uczestnikom wyrażenie osobistych wyzwań „poprzez metaforę, sztukę i zbiorową wyobraźnię” bez poczucia, że są zmuszeni do ujawniania więcej, niż było dla nich komfortowe. Podczas sesji uczestnicy mogli wносить swój wkład w dyskusję we własnym tempie – „podało im się, że nic nie było narzucane i że mogli dzielić się tylko tym, na co mieli ochotę” – wynika z raportu łotewskiego. Nacisk na **dobrowolność dzielenia się i budowanie zaufania** miał kluczowe znaczenie dla stworzenia atmosfery bezpieczeństwa psychicznego.

Każde warsztaty przebiegały zazwyczaj w kilku etapach: otwarcie mające na celu ustalenie norm grupowych i zapewnienie komfortu, ćwiczenia z przewodnikiem, mające na celu refleksję nad wyzwaniami (często przedstawiane jako identyfikacja osobistych „smoków” lub zmagañ), dialogi grupowe mające na celu zgłębienie przyczyn źródłowych oraz wspólne burze mózgów w celu wypracowania rozwiązań lub pomysłów wsparcia. Na przykład uczestnicy mogli wspólnie sporządzić mapę czynników stresogennych w swojej społeczności, a następnie pracować w podgrupach nad wymyśleniem możliwych interwencji. Sesje zazwyczaj kończyły się **segmentem planowania działań**, podczas którego młodzież (i osoby pracujące z młodzieżą) proponowały konkretne kroki, które mogą podjąć indywidualnie lub jako grupa, aby poprawić swoje samopoczucie psychiczne. Na przykład podczas warsztatów w Polsce uczestnicy wymyślili praktyczne działania osobiste, takie jak ustalenie priorytetów w życiu codziennym, nauka delegowania zadań lub odmowy, gdy czują się przytłoczeni, planowanie **regularnych przerw na dbanie o siebie** (znalezienie „10-15 minut na

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

początku dnia tylko dla siebie” na spacer lub spokojną kawę) oraz praktykowanie technik relaksacyjnych lub budujących odporność psychiczną. Niektórzy nawet zobowiązali się do wprowadzenia nowych nawyków, takich jak codzienne prowadzenie dziennika emocji lub wdzięczności, aby lepiej zrozumieć siebie i radzić sobie z napięciem emocjonalnym, a także stworzenie osobistych porannych lub wieczornych rytuałów, które pomogą im się wyciszyć i zmniejszyć stres. Dzięki aktywnemu zaangażowaniu młodzieży w tworzenie tych rozwiązań warsztaty nie tylko dostarczyły cennych spostrzeżeń, ale także wzmocniły poczucie odpowiedzialności uczestników za swoje strategie dbania o dobre samopoczucie.

Co ważne, warsztaty miały **charakter mieszany** – łączyły młodzież i osoby pracujące z młodzieżą, zamiast je rozdzielać. Było to zamierzone, ponieważ umożliwiło bogaty dialog międzypokoleniowy. Młodzież mogła bezpośrednio wyrazić swoje uczucia i potrzeby dorosłym, którzy ją wspierają, a osoby pracujące z młodzieżą mogły uzyskać bezpośrednie zrozumienie perspektywy młodych ludzi. Według austriackiego raportu z warsztatów, pracownicy młodzieżowi zaangażowani w projekt stwierdzili, że ta *forma uczestnictwa* znacznie **poprawiła ich zrozumienie potrzeb młodych ludzi**, ponieważ mogli oni wysłuchać ich doświadczeń i pomysłów w autentycznej, nieformalnej atmosferze. Jednocześnie młodzi uczestnicy skorzystali na wysłuchaniu opinii pracowników młodzieżowych i uświadomieniu sobie, że dorośli naprawdę się o nich troszczą i są gotowi okazać swoją wrażliwość. Wszyscy uczestnicy byli podczas ćwiczeń „na równi”, co pomogło zlikwidować część hierarchii lub strachu, które często utrudniają otwartą rozmowę. Pod koniec każdego warsztatu wiele grup poczuło **wspólnotę i wzajemne zaufanie**, które uczestnicy opisali jako „transformujące”. W kilku przypadkach na miejscu utworzono grupy WhatsApp lub listy kontaktów, aby młodzież i facylitatorzy mogli pozostać w kontakcie – było to pierwsze ziarno wsparcia rówieśniczego, które później zostało wprowadzone jako działanie następcze.

Podsumowując, warsztaty partycypacyjne A3/R3 zapewniły **bezpieczne, kreatywne i skoncentrowane na młodzieży środowisko** do zgłębiania kwestii zdrowia psychicznego. Metodologia ta – oparta na **projektowaniu zorientowanym na człowieka i zasadach Dragon Dreaming** – okazała się skuteczna w angażowaniu zarówno młodych ludzi, jak i osób pracujących z młodzieżą. Dzięki połączeniu technik refleksyjnych z podejściem partycypacyjnym warsztaty pozwoliły uczestnikom pogłębić samoświadomość

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

i wspólnie przeanalizować wyzwania, przed którymi stoją, jednocześnie ćwicząc empatię i aktywne słuchanie. Co ważne, sesje te nie ograniczały się tylko do rozmów o problemach, ale także obejmowały **wspólne tworzenie rozwiązań**, co zaowocowało bogactwem pomysłów i zaleceń. W kolejnych sekcjach omówimy kluczowe wnioski z warsztatów: jakie spostrzeżenia uzyskano na temat zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia młodzieży, jakie zmiany zaobserwowano u uczestników oraz jakie strategie i rozwiązania się pojawiły.

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Rzeczywistość w poszczególnych krajach

| Austria

Warsztaty RECOVER A3/R3 w Austrii odbyły się w Wiedniu w dniu 15 marca 2025 r. Wzięło w nich udział 15 młodych ludzi wraz z pięcioma osobami pracującymi z młodzieżą i dwoma moderatorami. Cała jednodniowa sesja przebiegała zgodnie z planem zawartym w podręczniku *Healing Dragons*, z wykorzystaniem metodologii Dragon Dreaming. Celem było zapewnienie uczestnikom przestrzeni do otwartej refleksji na temat swojego zdrowia psychicznego, nawiązania kontaktów z rówieśnikami oraz odkrycia kreatywnych sposobów zrozumienia i reagowania na osobiste wyzwania.

Sytuacja w zakresie zdrowia psychicznego w Austrii budzi wyraźne zaniepokojenie. Tylko 7% młodzieży deklaruje, że czuje się szczęśliwa i zadowolona, a prawie połowa ocenia swoje samopoczucie emocjonalne jako negatywne. Głównymi czynnikami wpływającymi na ten stan rzeczy są stres związany z nauką, poczucie bezsilności, napięcia rodzinne oraz presja wynikająca z ciągłego porównywania się w mediach społecznościowych. Pomimo wzrostu świadomości społecznej, piętno związane ze zdrowiem psychicznym i brak możliwości działania ze strony młodzieży nadal utrudniają wielu młodym ludziom szukanie pomocy.

Warsztaty składały się z czterech części. Najpierw uczestnicy zbudowali zaufanie i poczucie bezpieczeństwa w grupie. Następnie zbadali swoje osobiste zmagania poprzez rysowanie i modelowanie „smoków” – metafory wyzwań, przed którymi stoją. W trzeciej sesji uczestnicy sporządzili grupową analizę SWOT (mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia), a w ostatniej rundzie zastanowili się nad doświadczeniami i stworzyli indywidualne „przysięgi bohatera” dotyczące dbania o siebie w przyszłości.

Na podstawie analizy SWOT uczestnicy wskazali silne wsparcie rówieśników i rosnącą świadomość zdrowia psychicznego jako kluczowe mocne strony. Jednak wielu z nich wyraziło również poczucie bezsilności, wskazywało na brak strategii radzenia sobie z problemami oraz na frustrację systemem szkolnym, który oferuje niewiele wsparcia emocjonalnego. Dostrzegli oni możliwości w tworzeniu przestrzeni prowadzonych przez rówieśników i wprowadzaniu

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

edukacji na temat zdrowia psychicznego do sal lekcyjnych, ale wskazali również na istniejące zagrożenia, takie jak wypalenie, przeciążenie cyfrowe i utrzymujące się piętno.

Warsztaty były bogate w emocjonalne spostrzeżenia. Jeden z uczestników powiedział: „Przyszedłem sceptyczny, a wyszedłem z nadzieją – i prawdziwymi przyjaciółmi, którzy się o mnie troszczą”. Inny uczestnik stwierdził: „Narysowanie smoka pomogło mi nadać mojemu stresowi twarz – dobrze było się z niego śmiać”. Prawie wszyscy uczestnicy stwierdzili, że po warsztatach czuli się bardziej pewni siebie, mówiąc o zdrowiu psychicznym. Pod koniec dnia powstała grupa wsparcia rówieśniczego na WhatsAppie, a kilku uczestników zrealizowało swoje cele związane z dbaniem o siebie, takie jak skorzystanie z pomocy psychologa lub zaproponowanie zajęć dotyczących zdrowia psychicznego w szkole.

Moderatorzy zauważyli, że kreatywny i zabawowy charakter zajęć pomógł uczestnikom poczuć się swobodniej w otwieraniu się przed innymi. Podkreślili, że ustalenie jasnych granic i uzgodnienie zasad grupy na początku było kluczem do zbudowania zaufania. Dzień ten pomógł również zmienić dynamikę relacji między osobami pracującymi z młodzieżą a młodymi ludźmi, zachęcając do współpracy i wspólnej odpowiedzialności zamiast odgórnych instrukcji.

Patrząc w przyszłość, w raporcie zaleca się rozszerzenie tych metod partycypacyjnych na ośrodki młodzieżowe i szkoły w Austrii. Istnieje potrzeba normalizacji rozmów na temat zdrowia psychicznego prowadzonych przez młodzież oraz przeszkolenia większej liczby osób pracujących z młodzieżą w zakresie podejść takich jak Dragon Dreaming. Tworząc więcej przestrzeni, w których młodzi ludzie czują się bezpiecznie, są wysłuchani i wspierani, Austria może zrobić duży krok naprzód w zaspokajaniu potrzeb swojej młodzieży w zakresie dobrego samopoczucia.

| Chorwacja

W Chorwacji zdrowie psychiczne młodzieży jest coraz bardziej widocznym wyzwaniem, na które wpływają piętno kulturowe, presja szkolna i ograniczone systemy wsparcia. W trakcie pandemii COVID-19 i po jej zakończeniu młodzi ludzie doświadczyli znacznego stresu emocjonalnego spowodowanego

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

izolacją, ograniczonymi kontaktami z rówieśnikami i izolacją społeczną. Doświadczenia te często nie osiągały progów klinicznych, ale miały głęboki wpływ na codzienne funkcjonowanie. Na przykład w mieście Osijek badania przesiewowe SDQ wykazały, że 10% nastolatków wykazuje znaczące trudności emocjonalne lub behawioralne, przy czym występują wyraźne różnice między płciami w zakresie ich objawów. Szerszy system edukacji często zaniedbuje wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, a znęcanie się i osądzanie w szkołach pogłębiają poczucie stresu, niepokoju i wycofania.

Aby zareagować na tę sytuację, 22 marca 2025 r. w Zagrzebiu odbyły się warsztaty RECOVER, w których wzięło udział 15 młodych ludzi i 5 osób pracujących z młodzieżą. Wykorzystując podejście Dragon Dreaming Approach (DDA), sesja skupiała się na stworzeniu bezpiecznej przestrzeni dla uczestników, w której mogli zbadać, co najbardziej wpływa na ich dobre samopoczucie psychiczne, zidentyfikować kluczowe wyzwania życiowe oraz wyobrazić sobie osobiste cele i konkretne działania. Uczestnicy wskazali piętno związane ze zdrowiem psychicznym jako główną barierę – zwłaszcza fakt, że porażka jest kulturowo postrzegana jako coś wstydliwego, a nie jako szansa na rozwój. Wielu wyraziło również stres związany z systemem edukacji, brakiem równowagi między życiem osobistym a akademickim oraz przytłaczającym poczuciem, że „nie ma czasu na nic”.

Jednak warsztaty ujawniły również odporność i nadzieję. Młodzież doceniła wartość wsparcia rówieśników i zaproponowała kilka konkretnych rozwiązań: stworzenie w szkołach bezpiecznych przestrzeni do wyrażania emocji, utworzenie lokalnych grup wsparcia, zachęcanie do codziennego prowadzenia dziennika oraz włączenie tematów związanych z dobrym samopoczuciem psychicznym do programów nauczania. Podkreślono również potrzebę normalizacji porażki przez osoby pracujące z młodzieżą i nauczycieli oraz promowania refleksji jako formy dbania o siebie. Uczestnicy docenili możliwość samodzielnego wyciągania wniosków podczas procesu twórczego, co wzmocniło ich poczucie własnej skuteczności. Moderatorzy zauważyli, że zróżnicowana grupa uczestników zbudowała silny wzajemny szacunek i że w przyszłych sesjach mniejsze grupy mogłyby przynieść jeszcze lepsze wyniki.

Ostatecznie warsztaty w Chorwacji pokazały, że kreatywne, partycypacyjne podejście – takie jak to stosowane w Dragon Dreaming – może wzmocnić młodzież w stawianiu czoła stygmatyzacji, zmianie postrzegania wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym i przejęciu odpowiedzialności za swoje dobre samopoczucie. Aby przekształcić te jednorazowe warsztaty w systemową zmianę, niezbędne jest dalsze zaangażowanie, regularna refleksja i profesjonalne szkolenia dla moderatorów.

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

| Polska

W Polsce zdrowie psychiczne młodych ludzi stało się w ostatnich latach poważnym problemem. W przeszłości psychiatria dziecięca i młodzieżowa była niedofinansowana i pomijana w polityce publicznej, co doprowadziło do sytuacji określanej obecnie jako systemowy kryzys opieki psychiatrycznej. Chociaż ostatnie reformy, takie jak przejście na opiekę środowiskową i zwiększenie finansowania, dają nadzieję, nadal występują takie problemy, jak lęk, depresja i myśli samobójcze. Samobójstwo jest obecnie jedną z głównych przyczyn zgonów wśród polskich nastolatków, co podkreśla potrzebę wczesnej interwencji i holistycznych strategii zdrowia psychicznego, wykraczających poza leczenie kliniczne.

System szkolnictwa w Polsce, który jest rygorystyczny pod względem akademickim i skoncentrowany na egzaminach, wywiera znaczną presję na uczniów, którzy często czują się przytłoczeni i nie posiadają mechanizmów radzenia sobie z problemami. Oprócz stresu związanego z nauką, polska młodzież boryka się także z wyzwaniami związanymi ze środowiskiem cyfrowym. Chociaż media społecznościowe pomagają w nawiązywaniu kontaktów, to zwiększają również narażenie na cyberprzemoc, porównywanie się z rówieśnikami i wypalenie cyfrowe. Młodzi ludzie, zwłaszcza w mniejszych miastach, często obawiają się stygmatyzacji lub braku prywatności, co powstrzymuje ich przed szukaniem pomocy w zakresie zdrowia psychicznego. Widoczny jest również brak nawyków związanych z dbaniem o swoje emocje, a młodym ludziom często trudno jest znaleźć równowagę między odpoczynkiem, autorefleksją i obowiązkami. Podobne trudności napotykają sami nauczyciele, którzy nie dysponują odpowiednimi zasobami ani szkoleniami, aby skutecznie wspierać młodzież.

Podczas warsztatów zorganizowanych w Polsce w ramach projektu RECOVER młodzi ludzie i osoby pracujące z młodzieżą podkreślili potrzebę lepszego zarządzania czasem, dbania o siebie oraz wdrożenia strategii radzenia sobie z lękiem przed oceną, emocjonalnymi niepowodzeniami i chronicznym stresem. Uczestnicy podkreślili znaczenie budowania odporności psychicznej, inteligencji emocjonalnej i wspierającego środowiska rówieśniczego. Zaproponowali również praktyczne rozwiązania, takie jak grupy wsparcia, techniki planowania czasu, edukacja emocjonalna w szkołach i praktyki higieny cyfrowej. Jedną z najważniejszych refleksji było uświadomienie sobie,

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

że dbanie o siebie jest niezbędne i nie jest egoistyczne, ponieważ wspieranie innych zaczyna się od dbania o siebie. Ogólnie rzecz biorąc, kryzys zdrowia psychicznego młodzieży w Polsce wymaga skoordynowanej, integracyjnej i uwzględniającej różnice kulturowe strategii. Przyszłe podejścia w ramach programu muszą promować edukację w zakresie zdrowia psychicznego, wsparcie społeczności oraz reformy systemowe, które wzmacniają pozycję młodzieży i osób pracujących z młodzieżą.

| Łotwa

Zdrowie psychiczne łotewskiej młodzieży stało się w ostatnich latach kwestią krytyczną, szczególnie po pandemii COVID-19. Ponad połowa młodych ludzi w wieku 14–24 lat zgłosiła zauważalny spadek samopoczucia psychicznego, a także wzrost depresji, lęków i zachowań uzależniających. Rosnące zapotrzebowanie na wsparcie jest widoczne u zwiększonej liczby młodych ludzi korzystających z usług takich jak te oferowane przez Centrum Zasobów dla Dzieci i Młodzieży, które w 2022 r. pomogło 8500 młodych ludzi, a w 2023 r. już 12 000. Pomimo tych wysiłków nadal istnieją regionalne nierówności i luki w usługach, zwłaszcza na obszarach wiejskich. Ponadto piętno związane ze zdrowiem psychicznym nadal stanowi poważną przeszkodę, a niektóre szkoły traktują skierowania do psychologa jako środek dyscyplinarny, a nie wsparcie.

W tym kontekście warsztaty dla młodzieży i osób pracujących z młodzieżą w ramach projektu RECOVER, które odbyły się w Rydze w czerwcu 2025 r., zapewniły bardzo potrzebną, bezpieczną i kreatywną przestrzeń. Sesja dla osób pracujących z młodzieżą ujawniła ich entuzjazm i zaangażowanie, pomimo braku formalnego szkolenia w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego. Wyrazili oni potrzebę lepszych narzędzi do angażowania młodzieży i dbania o jej dobre samopoczucie. Metodologia Dragon Dreaming zaoferowała im praktyczne, kreatywne narzędzia, takie jak konstelacje nastrojów, opowiadanie historii i ćwiczenia refleksyjne. Pomogły one nie tylko pogłębić świadomość emocjonalną, ale także na nowo rozbudzić ich pasję do pracy z młodzieżą.

Tymczasem warsztaty z udziałem 15 młodych ludzi (w wieku 18–26 lat) ujawniły wspólne wyzwania związane z presją akademicką i zawodową, porównywaniem się z innymi, izolacją emocjonalną i ograniczonym dostępem do wsparcia. Kreatywne, partycypacyjne zajęcia pomogły im po raz pierwszy

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

zbadać swoje emocje w bezpiecznym otoczeniu. Szczególnie docenili symboliczne opowiadanie historii i mapowanie ciała, które pozwoliły im wyrazić trudne doświadczenia za pomocą metafor i sztuki. Uczestnicy zgłosili poczucie akceptacji, wsparcia i wzmocnienia – wielu z nich uznało warsztaty za jedno z najbardziej podnoszących na duchu doświadczeń ostatnich miesięcy.

Obie grupy podkreśliły znaczenie więzi między rówieśnikami, bezpiecznych przestrzeni i ciągłego dialogu na temat dobrego samopoczucia psychicznego. Warsztaty wywołały nie tylko osobiste refleksje, ale także chęć zmiany kulturowej. Uczestnicy zaproponowali rozpowszechnienie takich kreatywnych metod na obszarach wiejskich, włączenie umiejętności emocjonalnych do codziennej pracy z młodzieżą oraz celebrowanie małych chwil rozwoju. Warsztaty na Łotwie pokazały, że dzięki empatii, kreatywności i podejściu skoncentrowanemu na młodzieży można zapewnić znaczące wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, które ma charakter transformacyjny.

Najważniejsze wnioski z warsztatów

| Refleksje i doświadczenia młodych uczestników

We wszystkich krajach **młodzi uczestnicy** zgłaszali głębokie osobiste spostrzeżenia i pozytywne doświadczenia wynikające z warsztatów. Powracającym tematem było uświadomienie sobie, że **nie są sami** w swoich zmaganiach. Wiele młodych ludzi przybyło na warsztaty z poczuciem, że ich niepokoje lub wyzwania emocjonalne są wyjątkowym ciężarem, ale dzięki otwartej dyskusji „zrozumieli, że nie są sami w swoich odczuciach i że inni w ich wieku borykają się z podobnymi myślami i zmaganiem”. Uświadomienie sobie tego faktu przyniosło im ogromną ulgę i poczucie solidarności. Uczestnicy często wymieniali **wsparcie rówieśników** i zrozumienie, jakie znaleźli w grupie, jako jeden z najbardziej cenionych aspektów warsztatów. Bezpieczna atmosfera, wolna od osądów, pozwoliła im podzielić się obawami lub wyzwaniami, o których być może nigdy nie powiedzieliby nikomu innemu, a usłyszenie „ja też” od rówieśników pomogło im przezwyciężyć poczucie izolacji lub nienormalności. Dla wielu osób była to pierwsza okazja do tak otwartej dyskusji na temat zdrowia psychicznego w grupie. Jak stwierdzono w raporcie

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

łotewskim, warsztaty traktowały zdrowie psychiczne „nie jako problem do rozwiązania, ale jako wspólną podróż ku świadomości emocjonalnej, wyrażaniu emocji i współtworzeniu”, pokazując, że dzięki odpowiednim narzędziom i wspierającej przestrzeni młodzi ludzie mogą głęboko i konstruktywnie zaangażować się w tematy związane z dobrym samopoczuciem.

Kolejnym kluczowym wnioskiem dla młodzieży była nauka **rozpoznawania i wyrażania emocji**. Ćwiczenia partycypacyjne pomogły „młodym ludziom lepiej nazwać swoje uczucia” i zrozumieć, że nie muszą tłumić emocji, aby czuć się „dobrze”. Kilku uczestników przyznało, że często tłumili uczucia lub czuło presję, aby sprawiać wrażenie, że „wszystko jest w porządku”. Dzięki opowiadaniu historii i refleksji zrozumieli, że uznanie smutku, strachu lub stresu jest zdrowe i konieczne. „Przyznanie się do trudności i zwrócenie się do innych o wsparcie jest krokiem w kierunku dbania o siebie, a nie porażką” – tak sformułowano jedno z kluczowych wniosków w Polsce. Oznaczało to odejście od nastawienia opartego na stygmatyzacji (gdzie szukanie pomocy może być postrzegane jako słabość) na rzecz bardziej odpornego sposobu myślenia (gdzie szukanie pomocy jest proaktywną formą radzenia sobie). Zasadniczo podczas warsztatów **wrażliwość została przeformułowana jako siła**. Uczestnicy nauczyli się nazywać swoje wewnętrzne doświadczenia i ćwiczyli dzielenie się nimi, co może być ważnym pierwszym krokiem w radzeniu sobie z problemami zdrowia psychicznego.

Uczestnicy zastanawiali się również nad **znaczeniem dbania o siebie i równowagi** w życiu codziennym. Wiele młodych osób uznało, że zbyt często forsowało lub internalizowało presję zewnętrzną. Jedną z „kluczowych refleksji” odnotowaną przez grupę w Polsce było stwierdzenie, że *czasami nie da się wykonać wszystkich zadań, ale nic się nie stanie – świat się nie zawali*, jeśli coś zostanie niedokończone. Uświadomienie sobie, że „nikt nie jest niezastąpiony” i że nie trzeba dążyć do perfekcji, było wyzwoleniem dla uczniów odczuwających ogromną presję w szkole lub w społeczeństwie. Podczas warsztatów wspólnie uznali, że **nikt nie jest idealny i każdy ma swoje problemy**, dlatego ważniejsze jest skupienie się na rozwiązywaniu własnych wyzwań niż obsesyjne przejmowanie się opiniami innych. Ta wzajemnie wzmacniana perspektywa pomogła zmniejszyć poczucie ciągłej rywalizacji lub porównywania się. Uczestnicy wyraźnie wskazali **media społecznościowe i presję rówieśników** jako przyczyny niezdrowych

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

nawyków porównywania się – oglądanie wyselekcjonowanych sukcesów innych osób w Internecie sprawiało, że wielu z nich czuło się nieadekwatnymi. Dzięki dyskusji *„zrozumieli, że media społecznościowe i presja rówieśników często prowadzą do niezdrowych porównań, które mają negatywny wpływ na ich samopoczucie”*. Ujawnienie tego problemu pomogło młodym ludziom zobowiązać się do bardziej świadomego korzystania z mediów społecznościowych (niektórzy nawet rozmawiali o praktykowaniu „cyfrowej higieny” i ograniczaniu czasu spędzanego przed ekranem jako strategii radzenia sobie z problemem).

Warsztaty podkreśliły wartość **odpoczynku i wyznaczania granic**. Wielu uczestników doszło do wniosku, że „potrzebny jest odpoczynek” – zauważyli, że ich styl życia „opierał się na ciągłej aktywności i produktywności, ignorując potrzebę regeneracji”. To przyznanie się znalazło oddźwięk w całej grupie: młodzi ludzie zdali sobie sprawę, że ciągłe pchanie się do przodu bez przerwy jest nie do utrzymania, a czas wolny lub relaks nie są lenistwem, ale kluczowym elementem dobrego samopoczucia psychicznego. W rezultacie wiele pomysłów przedstawionych podczas sesji planowania działań koncentrowało się na wygospodarowaniu czasu i przestrzeni dla siebie. Na przykład młodzież zobowiązała się *znaleźć co najmniej 10-15 minut każdego ranka tylko dla siebie* – na spokojny spacer, filiżankę kawy lub prostą medytację – jako codzienny rytuał pozwalający się wyciszyć i zmniejszyć stres. Dyskutowano również o nauce **mówienia „nie”** i nieprzeciążaniu się: jako zdrowe praktyki zaproponowano ustalanie priorytetów, delegowanie zadań i *asertywne odrzucanie dodatkowych wymagań*, gdy ma się już pełne ręce roboty. Te refleksje wskazują na znaczny wzrost samoświadomości: młodzież zaczęła postrzegać dbanie o siebie nie jako egoizm, ale jako warunek konieczny do dbania o innych i wywiązywania się z obowiązków. Jeden z uczestników ujął to zwięźle: *„Jeśli nie dbasz o siebie, nie będziesz w stanie dbać o innych”* – to mocna refleksja, która spotkała się z szerokim oddźwiękiem w grupie.

Co ważne, **pozytywny wpływ** warsztatów na nastolatków był wyraźnie widoczny. Wielu opisało ten dzień jako podnoszący na duchu i dodający sił. Na przykład na Łotwie warsztaty zakończyły się „kręgiem świętowania”, podczas którego wszyscy dzielili się czymś pozytywnym – jedna z młodych osób nazwała to *„najbardziej podnoszącym na duchu momentem od miesięcy”*, podkreślając, jak rzadkie były w jej życiu takie afirmujące wspólnotowe

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

doświadczenia. Uczestnicy docenili, że warsztaty miały element **radości i kreatywności** (pomimo poruszania tak poważnego tematu, jakim jest zdrowie psychiczne). Wykorzystanie sztuki, ruchu i zabawy – od ćwiczeń rysunkowych po gry grupowe – pomogło przełamać bariery. Nacisk na małe uroczystości (uznawanie postępów, wyrażanie wdzięczności itp.) dał nadzieję i potwierdził mocne strony, zamiast skupiać się wyłącznie na problemach. Jak zauważono w jednym z raportów, włączenie uroczystości, zabawy i wzajemnego wsparcia pomogło „zlikwidować strach i piętno, tworząc przestrzeń dla rozmów o uzdrowieniu, które wykroczyły poza mury warsztatów”. Młodzież opuściła warsztaty nie tylko z nowymi pomysłami na radzenie sobie z problemami, ale często także z nowymi przyjaciółmi lub przynajmniej siecią wsparcia, do której może się zwrócić. Podsumowując, młodzi uczestnicy wyszli z warsztatów z większym zrozumieniem siebie, mniejszym piętnem związanym z szukaniem pomocy, poczuciem solidarności z rówieśnikami oraz konkretnymi strategiami zarządzania swoim dobrostanem – wynikami, które są podstawą długotrwałej odporności psychicznej.

| Refleksje i wnioski pracowników młodzieżowych

Warsztaty były równie przełomowe dla **młodych pracowników**, którzy w nich uczestniczyli. Byli to profesjonalni doradcy młodzieżowi, nauczyciele, pracownicy organizacji pozarządowych i wolontariusze – dorośli, którzy na co dzień pracują z młodymi ludźmi w różnych środowiskach. Dla wielu z nich było to rzadką okazją do oderwania się od obowiązków zawodowych i zastanowienia się nad **własnym samopoczuciem i praktyką**. Pracownicy młodzieżowi w przeważającej większości opisali warsztaty jako „odświeżającą i bardzo potrzebną przerwę” od codziennych obowiązków. Przyzwyczajeni do ciągłej troski o innych, rzadko znajdują czas, aby dostrzec własne potrzeby emocjonalne; warsztaty dały im właśnie taką możliwość. W bezpiecznej przestrzeni warsztatów pracownicy młodzieżowi mogli podzielić się swoimi wyzwaniami (takimi jak wypalenie zawodowe lub poczucie bezradności w niektórych przypadkach) z rówieśnikami, a także wysłuchać perspektyw młodzieży bez presji, że muszą coś „naprawić” w danej chwili. Wiele osób zauważyło, że była to jedna z nielicznych okazji, kiedy mogli skupić się na *swoich* uczuciach i zdrowiu psychicznym w kontekście pracy, a pod koniec dnia czuli się „lżejsi” lub „naładowani energią”. Sama obecność w sprzyjającym środowisku, w którym nie musieli występować ani zarządzać programem –

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

gdzie oni również byli uczestnikami – była ożywcza. Przypomniało im to, że **również zasługują na troskę emocjonalną**, a dbanie o własne zdrowie psychiczne nie jest luksusem, ale sprawia, że są bardziej skuteczni w swoich rolach.

Pracownicy młodzieżowi zdobyli również **nowe umiejętności i narzędzia** dzięki metodologii warsztatów. Praktyczne doświadczenie ćwiczeń Dragon Dreaming (takich jak „krąg marzeń”, sprawdzanie emocji, konstelacje nastrojów i rytuały świętowania) było dla wielu z nich odkrywcze. Docenili równowagę między strukturą a kreatywnością tych metod oraz *atmosferę nieoceniającą*, którą stworzyli prowadzący. Kilku pracowników młodzieżowych zauważyło, że te techniki partycypacyjne pomogły im ponownie połączyć się z *powodem*, dla którego zdecydowali się pracować z młodzieżą – działania te rozbudziły ich motywację i poczucie celu, skupiając się na znaczących relacjach międzyludzkich, a nie na biurokratycznych zadaniach. Jeden z pracowników młodzieżowych powiedział, że „**krąg marzeń**” – ćwiczenie, w którym wszyscy dzielą się swoją wizją lub marzeniem dotyczącym lepszego zdrowia psychicznego – był szczególnie inspirujący, ponieważ pozwolił pracownikom usłyszeć aspiracje młodzieży i przypomnieć im o ich własnym młodzieńczym idealizmie. Kolejnym prostym narzędziem, które pracownicy młodzieżowi uznali za skuteczne, były rutynowe sprawdzanie stanu emocjonalnego (gdzie na początku sesji wszyscy opisują swoje samopoczucie, używając np. „koła emocji” lub prostych kolorów/liczb). Pomagało to budować empatię w grupie i wskazywać osoby, które mogą potrzebować dodatkowego wsparcia. Pracownicy zdali sobie sprawę, że można to łatwo włączyć do codziennej pracy z młodzieżą.

W rzeczywistości wielu pracowników młodzieżowych **chętnie zastosowało** zdobytą wiedzę w *praktyce*. Warsztaty zainspirowały ich do włączenia praktyk partycypacyjnych związanych z dobrym samopoczuciem do swoich regularnych programów. Według raportu łotewskiego „*kilku pracowników młodzieżowych poinformowało, że wkrótce po warsztatach zaczęło stosować narzędzia Dragon Dreaming (takie jak sprawdzanie nastroju, kręgi świętowania) podczas letnich obozów młodzieżowych i lokalnych projektów*”. Jeden z uczestników wprowadził podczas imprezy społecznościowej ćwiczenie „*Koło emocji*”, aby pomóc młodym uczestnikom wyrazić swoje uczucia i otrzymał bardzo pozytywne opinie. Przykłady te wskazują na zmianę podejścia pracowników młodzieżowych w kierunku bardziej świadomego włączania

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

wsparcia zdrowia psychicznego do codziennych interakcji z młodzieżą. Zamiast traktować zdrowie psychiczne jako temat specjalistyczny dla ekspertów, zaczęli postrzegać je jako *podstawowy element zaangażowania młodzieży*. Jak zauważono, doświadczenie to „oznaczało przejście w kierunku świadomego włączania praktyk związanych z dobrym samopoczuciem do programów dla młodzieży, nie jako odrębnego tematu, ale jako podstawowego elementu zaangażowania”.

Ponadto pracownicy młodzieżowi wyrazili głębsze uznanie dla **udziału i aktywności młodzieży**. Obserwowanie entuzjazmu, z jakim młodzi ludzie reagowali na możliwość poprowadzenia zajęć lub swobodnego wyrażania siebie, wywarło głęboki wpływ na dorosłych. Stało się jasne, że młodzież nie tylko jest w stanie angażować się w dyskusje na temat zdrowia psychicznego, ale często proponuje również wnikliwe rozwiązania. Na przykład podczas jednego z warsztatów młodzi uczestnicy przeprowadzili burzę mózgów na temat pomysłu utworzenia grupy „spotkań dotyczących zdrowia psychicznego” prowadzonej przez rówieśników w ich centrum młodzieżowym, a nawet zgłosili się do jej poprowadzenia, wykazując inicjatywę do kontynuowania wsparcia po zakończeniu warsztatów. Takie momenty wywarły duże wrażenie na osobach pracujących z młodzieżą, które zrozumiały, że wzmacnianie pozycji młodzieży jako *partnerów* (lub nawet współprowadzących) w inicjatywach dotyczących zdrowia psychicznego może znacznie zwiększyć znaczenie i wpływ tych działań. Jak stwierdzono w jednym z zaleceń warsztatów w Austrii, organizacje powinny utrzymać **etos partycypacyjny** poprzez „angażowanie młodzieży w planowanie, a nawet współprowadzenie warsztatów, gdy tylko będą gotowi” do udziału w przyszłych warsztatach. Wnioskiem dla osób pracujących z młodzieżą było to, że *dzielenie się władzą* z młodymi ludźmi – czy to w projektowaniu programów, czy w codziennych interakcjach – buduje zaufanie i przynosi skuteczniejsze wyniki. Odzwierciedla to szerszą zasadę pracy z młodzieżą w społecznościach lokalnych, zgodnie z którą zaangażowanie młodzieży jest najskuteczniejsze, gdy młodzi ludzie mają poczucie odpowiedzialności i mogą wyrażać swoje opinie.

Wreszcie, warsztaty podkreśliły osobom pracującym z młodzieżą znaczenie **wzajemnego wsparcia i dbania o siebie w ramach wykonywanego zawodu**. Słuchając innych osób z tej samej branży, które szczerze mówiły o poczuciu przytłoczenia lub niepewności, uczestnicy zrozumieli, że nie są sami

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

w swoich doświadczeniach. Jak zauważono podczas sesji na Łotwie, istnieje „silna potrzeba regularnej wymiany doświadczeń między osobami pracującymi z młodzieżą w celu dzielenia się strategiami, narzędziami i doświadczeniami emocjonalnymi”. Innymi słowy, osoby pracujące z młodzieżą wyraziły potrzebę bezpiecznej przestrzeni, w której mogłyby przetwarzać swoje emocje i uczyć się od siebie nawzajem. Ma to znaczenie dla organizacji: zapewnienie forów, takich jak spotkania nadzorcze, kręgi wsparcia rówieśniczego lub okresowe szkolenia, podczas których osoby pracujące z młodzieżą mogą otwarcie dyskutować o emocjonalnym aspekcie swojej pracy, może złagodzić wypalenie zawodowe. Jak podkreślono w jednym z końcowych zaleceń łotewskiego warsztatu, „*pracownicy młodzieżowi potrzebują również większego wsparcia*” – wielu z nich wyraziło chęć dalszego uczenia się, jak zapewnić przestrzeń innym, **dbając jednocześnie o własne dobre samopoczucie**. To podwójne skupienie się na rozwoju zawodowym i dobrym samopoczuciu pracowników młodzieżowych ma zasadnicze znaczenie, jeśli mają oni w sposób zrównoważony wspierać młodych ludzi. Warsztaty skutecznie pokazały, jak może wyglądać takie wsparcie, zapewniając pracownikom młodzieżowym regenerujące doświadczenie i praktyczne narzędzia, które obecnie wykorzystują w swojej pracy.

Tworzenie bezpiecznych i angażujących przestrzeni: co się sprawdziło

Podczas warsztatów pojawiło się kilka **wspólnych tematów** dotyczących czynników środowiskowych i podejść, które okazały się najbardziej skuteczne we wspieraniu dyskusji na temat zdrowia psychicznego młodzieży. Wyraźnie wyróżniał się czynnik tworzenia **bezpiecznych przestrzeni, w których nie ocenia się innych**. Uczestnicy (zarówno młodzież, jak i dorośli) wielokrotnie podkreślali, jak ważne jest, aby atmosfera warsztatów była przyjazna, poufna i wolna od osądów i wyśmiewania. W takiej przestrzeni można poruszać nawet delikatne lub stygmatyzowane kwestie i stawiać im czoła. Udało się to osiągnąć dzięki podstawowym zasadom (np. szacunek, empatia, równy głos wszystkich uczestników) oraz dzięki modelowaniu akceptacji i empatii przez moderatorów. Wynikiem tego, jak odnotowano w raporcie z Łotwy, było to, że „podczas obu warsztatów uczestnicy wielokrotnie podkreślali znaczenie bezpiecznej przestrzeni, wolnej od osądów”. Kiedy młodzież czuje się bezpiecznie, jest znacznie bardziej skłonna do otwarcia się na tematy takie jak

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

lęk, depresja czy trauma, które w innym przypadku mogłyby ukrywać. Duży wpływ na poczucie bezpieczeństwa miało także zastosowanie kreatywnych i **partycypacyjnych metod**. Techniki takie jak sztuka, opowiadanie historii i metafora pozwoliły emocjom ujawnić się w delikatny, angażujący sposób, zamiast zmuszać kogokolwiek do konfrontacji z problemami w sposób kliniczny lub dydaktyczny. Oznaczało to, że nawet osoby, które początkowo były nieśmiałe lub niezdecydowane, w końcu znalazły sposób na wyrażenie siebie – czy to poprzez narysowanie swojego „nastroju” na papierze, czy też napisanie anonimowej notatki, która była następnie omawiana wspólnie.

Kolejnym kluczem do sukcesu **warsztatów** był **ich ton**. Zamiast utrzymywać ponurą lub wyłącznie poważną atmosferę (czego można by oczekiwać w kontekście zdrowia psychicznego), prowadzący włączyli do warsztatów elementy **zabawy i pozytywnego nastawienia**. Nie miało to na celu bagatelizowania powagi problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, ale zapewnienie, że atmosfera nie będzie onieśmielająca. Małe gry energetyzujące, wspólny śmiech, kreatywne ćwiczenia przełamujące pierwsze lody (np. wymyślanie zabawnych okrzyków drużynowych) oraz końcowe „kręgi świętowania” dodały atmosferze poczucia wspólnoty, a nawet radości. Jak zauważył zespół łotewski, zdrowie psychiczne **„nie musi być tematem ciężkim lub klinicznym - można do niego podejść w sposób kreatywny, angażujący i głęboko ludzki”**. Uczestnicy bardzo dobrze zareagowali na takie podejście; wielu z nich przyszło zdenerwowanych, spodziewając się wykładu lub sesji terapeutycznej, a miło zaskoczyło ich, że dzień okazał się **inspirujący, a nawet przyjemny**. Sugeruje to, że inicjatywy na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży mogą być skuteczniejsze, jeśli uwzględniają kreatywność, sztukę i zabawę, zamiast traktować ten temat jako tabu lub kwestię czysto medyczną. Dzięki normalizacji rozmów o uczuciach w swobodnej atmosferze, wspieranej przez rówieśników, warsztaty pomogły zmniejszyć **strach i piętno** związane z tymi rozmowami.

Tematem ściśle związanym z bezpieczną przestrzenią było **wzajemne szacunek i aktywne słuchanie**. Młodzi uczestnicy zauważyli, jak nowatorskie było to, że dorośli naprawdę ich słuchali bez osądzania, a pracownicy młodzieżowi zauważyli to samo w odniesieniu do słuchania młodzieży. To wzajemne zrozumienie budowało *emпатиę*. W Polsce zaobserwowano, że uczestnicy „skupiali się i uważnie słuchali siebie nawzajem, udzielając sobie informacji zwrotnych”, co sprawiało, że wszyscy

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

czuli się wysłuchani i docenieni. **Spójność grupy** była silna – w jednym z raportów wspomniano, że dobra integracja uczestników „pozwoiliła im otworzyć się i dobrze współpracować” pod koniec warsztatów. Jednak taki poziom komfortu nie pojawił się od razu; moderatorzy musieli pokonać kilka początkowych wyzwań (na przykład podczas jednego z warsztatów kilku uczestników miało początkowo trudności z zabraniem głosu, co podkreśliło potrzebę dobrej integracji grupy od samego początku). Wniosek jest taki, że inwestowanie czasu w **budowanie społeczności** – przełamanie pierwszych lodów, dyskusje w małych grupach na początku, ustalenie ciepłego tonu wypowiedzi – ma kluczowe znaczenie dla każdego programu dotyczącego zdrowia psychicznego. Jeśli integracja jest przeprowadzona prawidłowo, uczestnicy mogą przezwyciężyć wahania i aktywnie zaangażować się, tak jak miało to miejsce podczas tych warsztatów, po zbudowaniu zaufania.

Wreszcie, warsztaty pokazały siłę **współtworzenia i wzmacniania pozycji młodzieży** w generowaniu rozwiązań. Uczestnicy nie byli tylko odbiorcami informacji, ale aktywnie **tworzyli wiedzę i plany**. Przyniosło to zarówno wysokie zaangażowanie, jak i istotne wyniki. W każdym kraju młodzież przedstawiła pomysły na to, co sama i ich społeczności mogą zrobić lepiej. Na przykład, jak wspomniano, młodzież w Polsce opracowała osobiste plany poprawy samopoczucia (prowadzenie dziennika, wyznaczanie granic itp.), a młodzież w Austrii zaproponowała rozwiązania strukturalne, takie jak regularne spotkania rówieśników i grupy wsparcia w zakresie radzenia sobie ze stresem w ośrodkach młodzieżowych. W Chorwacji i na Łotwie młodzież dyskutowała o organizacji własnych wydarzeń uświadamiających i systemów mentoringu rówieśniczego. Ponieważ pomysły te pochodziły od samych młodych ludzi, są one z natury dostosowane do rzeczywistych potrzeb i prawdopodobnie zyskają popularność. Proces ten pokazał, że **młodzi ludzie są w pełni zdolni do analizowania swojego kontekstu i proponowania sensownych rozwiązań**, gdy tylko otrzymają taką możliwość. Pokazał również osobom pracującym z młodzieżą, że ich rola może czasem polegać raczej na ułatwianiu i wspieraniu niż kierowaniu – zasadniczo na cofnięciu się i pozwoleniu młodzieży na przejęcie inicjatywy. Jak stwierdzono w jednym z zaleceń, konkretne rozwiązania proponowane przez młodych ludzi (takie jak grupy wsparcia rówieśniczego lub szkolne projekty na rzecz dobrego samopoczucia) są „mocnym dowodem na to, że mogą i powinni być angażowani w opracowywanie interwencji” na rzecz zdrowia psychicznego

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

młodzieży. Ta etyka współpracy, traktująca młodzież i dorosłych jako partnerów, okazała się podstawą sukcesu warsztatów i stanowi wzór do naśladowania w przyszłych działaniach.

Podsumowując, warsztaty dostarczyły bogatego zestawu spostrzeżeń: młodzi uczestnicy zyskali głos i umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach; osoby pracujące z młodzieżą zyskały natomiast perspektywę, narzędzia i inspirację. Obie grupy natomiast potwierdziły wartość bezpiecznego, kreatywnego i opartego na współpracy podejścia do zdrowia psychicznego. Wyniki te stanowią **podstawę dla rozwiązań i ulepszeń** przedstawionych w następnej sekcji, które przekładają praktyczne wnioski na szersze zalecenia dotyczące pracy z młodzieżą i wprowadzanie w niej zmian organizacyjnych.

Ścieżki rozwiązań i ulepszeń

W oparciu o wyniki warsztatów, w niniejszej sekcji przedstawiono praktyczne zalecenia dotyczące poprawy wsparcia dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem działań, które mogą podjąć **pracownicy młodzieżowi i organizacje młodzieżowe**. Zalecenia są **ukierunkowane na praktykę** i dotyczą wielu poziomów – od indywidualnych strategii dbania o siebie po zmiany organizacyjne i systemowe – odzwierciedlając ideę, że wspieranie zdrowia psychicznego młodzieży wymaga zintegrowanego podejścia opartego na strategii. Ścieżki te zostały opracowane bezpośrednio na podstawie pomysłów i opinii zgromadzonych podczas warsztatów A3/R3 (szczegółowo opisanych w raportach krajowych) w połączeniu z aktualnymi najlepszymi praktykami w tej dziedzinie. Zawierają one również sugestie dotyczące zmian organizacyjnych niezbędnych do tego, aby organizacje młodzieżowe mogły lepiej zaspokajać potrzeby młodych ludzi, zwłaszcza tych zagrożonych problemami lub zaburzeniami zdrowia psychicznego. Dla przejrzystości zalecenia podzieliliśmy na kluczowe tematy:

- **Włączenie zdrowia psychicznego do codziennej pracy z młodzieżą:** Organizacje młodzieżowe powinny **włączyć zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie emocjonalne do regularnych programów**, zamiast traktować je jako temat jednorazowy. Oznacza to, że rozmowy o uczuciach, radzeniu sobie ze stresem i umiejętnościach

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

radzenia sobie w trudnych sytuacjach powinny, jak podkreślono w jednym z zaleceń, stać się normalną częścią działań – „nie tylko czymś, co robimy, gdy pojawiają się problemy”. Proste praktyki mogą być bardzo skuteczne: na przykład włączenie krótkiej kontroli emocjonalnej na początku każdego spotkania młodzieżowego, okresowe stosowanie kreatywnych ćwiczeń (sztuka, prowadzenie dziennika, opowiadanie historii) pomagających młodym ludziom wyrażać siebie lub organizowanie nieformalnych warsztatów dotyczących dobrego samopoczucia tak samo często, jak innych zajęć hobbystycznych lub warsztatów umiejętności. Warsztaty RECOVER pokazały, że takie podejścia, jak opowiadanie historii, rysowanie i kierowana refleksja, można z dużym powodzeniem włączyć do pracy z młodzieżą, dzięki czemu zaangażowanie w kwestie zdrowia psychicznego staje się **„kreatywne, angażujące i głęboko ludzkie”**. Normalizując te działania, organizacje tworzą kulturę, w której otwarcie dyskutuje się o dobrym samopoczuciu psychicznym i dba się o nie, zmniejszając stygmatyzację.

- Stworzenie bezpiecznej i wspierającej przestrzeni:** Każda organizacja młodzieżowa powinna ocenić i poprawić **bezpieczeństwo i inkluzywność swoich przestrzeni**. Bezpieczna przestrzeń w tym kontekście to zarówno środowisko fizyczne, jak i relacje, w których młodzi ludzie czują się akceptowani, wysłuchani i nie boją się okazać swojej wrażliwości. W praktyce organizacje mogą szkolić pracowników w zakresie technik facylitacji, które promują szacunek i empatię, ustanowić jasne zasady dotyczące osądzania lub znęcania się oraz zapewnić poufność spraw osobistych. Znaczenie tego podkreślają opinie uczestników: atmosfera wolna od osądzania miała fundamentalne znaczenie dla skuteczności warsztatów. Ponadto *bezpieczna przestrzeń* oznacza również proaktywne przyjmowanie **różnorodnej młodzieży**, w tym osób z grup marginalizowanych lub zagrożonych. Przyszłe programy powinny zapewniać różnorodność uczestników i uwzględniać w działaniach różne pochodzenie kulturowe i społeczne oraz różny poziom wiedzy na temat zdrowia psychicznego. Może to obejmować na przykład oferowanie materiałów w wielu językach lub dostosowanie sposobu prowadzenia zajęć do potrzeb osób, które doświadczyły traumy. Organizacje młodzieżowe powinny dążyć w swoich inicjatywach

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

dotyczących zdrowia psychicznego do **równowagi płci, włączenia grup niedostatecznie reprezentowanych w społeczeństwie oraz wrażliwości na różne doświadczenia życiowe**. Kiedy młodzież – zwłaszcza ta, która może czuć się wykluczona w innych miejscach – widzi, że otoczenie jest otwarte i rozumie takie kwestie, jak tożsamość, doświadczenia migrantów lub niepełnosprawność, jest bardziej skłonna do otwarcia się i szukania wsparcia.

- Wzmocnienie pozycji młodzieży poprzez uczestnictwo i przywództwo:** Jedną z podstawowych lekcji płynących z programu RECOVER jest to, że młodzi ludzie powinni być traktowani jako **partnerzy i współtwórcy** działań na rzecz zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, a nie tylko jako beneficjenci. Organizacje młodzieżowe są zachęcane do angażowania młodych ludzi w planowanie, projektowanie, a nawet prowadzenie działań na rzecz dobrego samopoczucia. Może to oznaczać utworzenie **młodzieżowej grupy doradczej** ds. programów zdrowia psychicznego lub zaproszenie doświadczonych młodych uczestników do współprowadzenia części warsztatów (tak jak miało to miejsce w ramach działań następczych niektórych sesji A3/R3). W austriackich zaleceniach dotyczących warsztatów wyraźnie sugeruje się angażowanie młodzieży w role współprowadzących przyszłe warsztaty, zachowując etos partycypacyjny w miarę rozszerzania programów. Kiedy młodzież podejmuje się takich ról, nie tylko buduje swoją pewność siebie i umiejętności, ale także zapewnia, że interwencje pozostają odpowiednie i atrakcyjne dla docelowych odbiorców. Ponadto organizacje powinny wspierać **inicjatywy** podejmowane przez młodzież. Na przykład, jeśli uczestnicy zaproponują utworzenie grupy wsparcia rówieśniczego lub zorganizowanie dnia świadomości zdrowia psychicznego w centrum młodzieżowym, organizacja może zapewnić zasoby (miejsce, budżet na poczęstunek, mentoring dla dorosłych), aby pomóc w realizacji tego pomysłu. Na Łotwie zaobserwowano, że przy odrobinie zachęty młodzi ludzie są gotowi „organizować rozmowy rówieśnicze, kreatywne wydarzenia i działania uświadamiające w swoich społecznościach” – a wykorzystanie tej energii może znacznie zwiększyć zasięg promocji zdrowia psychicznego. Dzieląc się przywództwem, organizacje młodzieżowe pomagają również w kształceniu przyszłych liderów

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

młodzieżowych, którzy z pasją angażują się w promowanie zdrowia psychicznego.

- Zapewnienie szkoleń i zasobów dla osób pracujących z młodzieżą:** Aby skutecznie wspierać zdrowie psychiczne młodzieży, **osoby pracujące z młodzieżą potrzebują ciągłych szkoleń, narzędzi i wsparcia w zakresie dbania o siebie**. Organizacje powinny inwestować w budowanie kompetencji swoich pracowników i wolontariuszy w takich obszarach, jak pierwsza pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, empatyczna komunikacja, opieka uwzględniająca traumę oraz metody partycypacyjne, takie jak Dragon Dreaming. Jak sugeruje raport polski, organizacje młodzieżowe i instytucje edukacyjne „*powinny rozważyć wdrożenie metody DDA jako stałego narzędzia w swojej ofercie edukacyjnej i rozwojowej*”, co oznacza przeszkolenie większej liczby osób pracujących z młodzieżą, aby mogły skutecznie prowadzić takie warsztaty. Szkolenie powinno obejmować zasady tej metody oraz sposoby tworzenia przestrzeni bezpiecznych psychicznie. Oprócz konkretnych metodologii należy rozwijać ogólną wiedzę pracowników młodzieżowych na temat zdrowia psychicznego: zrozumienie typowych problemów zdrowotnych młodzieży, poznanie granic swojej roli w stosunku do specjalistów klinicznych oraz nauczenie się, jak podejść do delikatnych rozmów. Uczestnicy warsztatów wyrazili opinię, że wcześniej wahali się przed rozmową o zdrowiu psychicznym z obawy, że mogą wyrządzić krzywdę; szkolenia mogą złagodzić te obawy poprzez budowanie wiedzy i pewności siebie (na przykład poprzez naukę rozpoznawania oznak stresu i reagowania w sposób wspierający, a nie wywołujący strach). Ponadto kluczowe znaczenie mają **systemy wsparcia dla dobrego samopoczucia samych pracowników młodzieżowych**. Organizacje powinny wdrożyć takie środki, jak regularne sesje podsumowujące, spotkania wsparcia rówieśniczego lub dostęp do profesjonalnego nadzoru/doradztwa dla pracowników. Pracownicy młodzieżowi uczestniczący w projekcie zwrócili uwagę na korzyści płynące z wymiany doświadczeń z rówieśnikami, dlatego też ustanowienie comiesięcznych nieformalnych spotkań lub grupy internetowej, w ramach której pracownicy młodzieżowi mogliby omawiać wyzwania i wskazówki dotyczące dbania o siebie, mogłoby pomóc w zmniejszeniu wypalenia zawodowego. Jak stwierdzono w

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

jednym z zaleceń, pracownicy młodzieżowi wyrazili „*silne pragnienie, aby nadal uczyć się, jak zapewnić przestrzeń innym, dbając jednocześnie o własne dobre samopoczucie*”. Priorytetowe traktowanie tego podwójnego celu (rozwijanie umiejętności i dbanie o siebie) doprowadzi do powstania bardziej odpornej kadry, która będzie mogła lepiej służyć młodym ludziom.

- **Wdrażanie ciągłego wsparcia i działań następczych:** Jednorazowe wydarzenia nie wystarczą – organizacje młodzieżowe powinny zapewnić **ciągłość wsparcia** w zakresie zdrowia psychicznego i budować trwałe struktury. Po warsztatach lub interwencji wskazane jest przeprowadzenie spotkań kontrolnych lub sesji. Na przykład organizacje mogą zaplanować spotkanie kontrolne kilka tygodni po warsztatach dotyczących zdrowia psychicznego, aby sprawdzić, jak radzą sobie uczestnicy, utrwalić nabyte umiejętności i zaoferować dalsze działania. Wnioski z austriackich warsztatów podkreślały, że warsztaty nie powinny być odosobnionym wydarzeniem, ale „*tworzyć struktury ciągłego wsparcia rówieśniczego*”. Może to przybrać formę regularnych grup wsparcia rówieśniczego lub „klubów zdrowia psychicznego” w ośrodkach młodzieżowych lub szkołach. Nawet coś nieformalnego – jak grupa na WhatsAppie lub Discordzie, gdzie uczestnicy mogą dzielić się aktualnościami i motywować się nawzajem – może pomóc utrzymać tempo. Organizacje młodzieżowe powinny ułatwiać tworzenie takich sieci: na przykład wyznaczyć pracownika młodzieżowego, który będzie moderował comiesięczne spotkania lub czaty online prowadzone przez rówieśników, zapewniając podstawowe zabezpieczenia. Ciągłość jest również ważna dla osób, które mogą potrzebować dodatkowej pomocy. Zalecono skontaktowanie się z uczestnikami warsztatów kilka tygodni później, aby w razie potrzeby skierować ich do odpowiednich służb. W ten sposób organizacje mogą stworzyć protokół: każda osoba zidentyfikowana jako szczególnie wrażliwa podczas zajęć jest delikatnie monitorowana (za jej zgodą) i w razie potrzeby kierowana do profesjonalnej pomocy (doradcy, infolinie itp.). Świadczy to o zaangażowaniu w dobrostan młodzieży wykraczającym poza pierwsze spotkanie i pomaga jej nie popaść w trudną sytuację po otwarciu się. Ogólnie rzecz biorąc, przejście od jednorazowych programów do **modelu ciągłego wsparcia** (obejmującego mentoring, grupy

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

rówieśnicze i okresowe działania następcze) znacznie poprawi wyniki w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży.

- **Wzmocnienie partnerstw i wsparcia profesjonalnego:** Organizacje młodzieżowe nie muszą samodzielnie radzić sobie z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym. W rzeczywistości kluczowym ulepszeniem jest **połączenie pracy z młodzieżą z profesjonalistami i usługami w zakresie zdrowia psychicznego**. Uczestnicy warsztatów i moderatorzy zauważyli, że mądrym środkiem ostrożności byłoby zapewnienie *dyżuru lub obecności na miejscu specjalisty ds. zdrowia psychicznego* podczas intensywnych zajęć emocjonalnych. Dlatego organizacje powinny rozważyć nawiązanie współpracy z lokalnymi psychologami, doradcami lub organizacjami pozarządowymi zajmującymi się zdrowiem psychicznym, które mogą zapewnić konsultacje, szkolenia lub bezpośrednie wsparcie. Na przykład organizacja może wygospodarować kilka godzin w miesiącu, podczas których psycholog będzie udzielał konsultacji pracownikom młodzieżowym lub służył wsparciem w nagłych wypadkach podczas wydarzeń. Zapewnia to nie tylko natychmiastową pomoc specjalisty w przypadku osób z grupy wysokiego ryzyka (np. młodzieży wyrażającej myśli samobójcze), ale także pomaga budować kompetencje pracowników młodzieżowych poprzez uczenie się od profesjonalistów. Kolejnym aspektem partnerstwa są **sieci skierowań**: pracownicy młodzieżowi powinni dysponować aktualnymi informacjami na temat miejsc, do których mogą skierować młodych ludzi w celu uzyskania przez nich dodatkowej pomocy – takich jak przyjazne młodzieży ośrodki doradcze, infolinie kryzysowe lub możliwości terapii w społeczności lokalnej. Liderzy organizacji mogą utrzymywać te kontakty poprzez regularną koordynację działań ze służbami zdrowia psychicznego i ewentualne zawarcie porozumienia o współpracy (MOU – Memorandum of Understanding). Tworząc pomost między nieformalnym wsparciem w ramach pracy z młodzieżą a formalną opieką zdrowotną w zakresie zdrowia psychicznego, organizacje młodzieżowe mogą zapewnić młodym ludziom kompleksową pomoc. Podejście to jest zgodne z filozofią projektu RECOVER: pracownicy młodzieżowi pełnią rolę pierwszej linii wsparcia, *zachęcając i motywując młodych ludzi do szukania profesjonalnej pomocy w razie potrzeby*. W praktyce może to

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

oznaczać na przykład, że po warsztatach pracownik młodzieżowy osobiście pomaga nastolatkowi umówić się na wizytę w poradni lub zaprasza terapeutę do klubu młodzieżowego, aby wyjaśnić, na czym polega terapia.

- Dostosowanie i rozszerzenie skutecznych modeli programów:**
 Biorąc pod uwagę pozytywny wpływ warsztatów partycypacyjnych RECOVER, zaleca się **utrzymanie i rozszerzenie takich modeli**. Organizacje młodzieżowe (i ich fundatorzy) powinny rozważyć wprowadzenie tego rodzaju warsztatów jako stałego elementu swojej działalności. Na przykład, organizacja mogłaby proponować co kwartał „Warsztaty dobrego samopoczucia młodzieży” z wykorzystaniem metod skoncentrowanych na człowieku, udoskonalonych w ramach programu RECOVER. Tematyka warsztatów mogłaby się zmieniać (stres, samoocena, relacje itp.), ale format partycypacyjny pozostałby ten sam. Jak zauważono w raporcie austriackim, zaleca się kontynuowanie warsztatów w regularnych odstępach czasu, ewentualnie z sesjami uzupełniającymi dla tej samej grupy w celu pogłębienia umiejętności i więzi lub rozszerzenie programu na nowych młodych ludzi (np. z innych miast lub obszarów wiejskich). Model ten można również **wdrożyć w szkołach lub innych placówkach młodzieżowych** we współpracy z tymi instytucjami. Rozszerzenie programu może obejmować szkolenie większej liczby facilitatorów (być może 12 osób pracujących z młodzieżą, które zostały przeszkolone w zakresie DDA w pierwszej fazie projektu, może teraz szkolić innych), aby powielić to podejście w innych miejscach. W ten sposób początkowe działania pilotażowe przekształcą się w trwały program. Zaleca się również dostosowanie treści do różnych kontekstów – na przykład zapewnienie, aby materiały były dostosowane do uwarunkowań kulturowych podczas pracy z różnorodnymi grupami. Kolejnym aspektem dostosowania jest połączenie tematów związanych ze zdrowiem psychicznym z szerszymi zainteresowaniami młodzieży. Uczestnicy zasugerowali, że zamiast zajmować się zdrowiem psychicznym w oderwaniu od innych zagadnień, można włączyć je do powiązanych tematów, takich jak umiejętności życiowe, planowanie kariery lub sztuka kreatywna. W ten sposób młodzież, która unikałaby „warsztatów dotyczących zdrowia psychicznego”, nadal mogłaby zaangażować się i skorzystać z koncepcji dobrego samopoczucia

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

włączonych np. do obozu dla liderów lub projektu artystycznego. Elastyczność i kreatywność w programowaniu pomogą dotrzeć do szerszego grona młodych ludzi.

- Wzmocnienie polityki organizacyjnej i działań promocyjnych:** Na poziomie organizacyjnym ważne jest sformalizowanie zaangażowania na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży i wywieranie wpływu na szerszy system. Organizacje młodzieżowe powinny zaktualizować swoje **polityki i wytyczne**, aby odzwierciedlały priorytetowe znaczenie dobrego samopoczucia psychicznego. Może to obejmować wprowadzenie wewnętrznej strategii lub planu działania w zakresie zdrowia psychicznego – na przykład pisemnego protokołu postępowania w sytuacjach kryzysowych związanych ze zdrowiem psychicznym, zobowiązania do corocznych szkoleń dla pracowników lub wytycznych, zgodnie z którymi każdy długoterminowy program musi zawierać element dotyczący dobrego samopoczucia. Posiadanie takich polityk gwarantuje, że skupienie się na zdrowiu psychicznym nie zależy od jednego lub dwóch entuzjastycznych pracowników, ale jest wartością organizacyjną. Ponadto organizacje młodzieżowe mogą odgrywać rolę w promowaniu zdrowia psychicznego młodzieży w szerszej społeczności i na arenie politycznej. Wiedza zdobyta podczas warsztatów stanowi cenne dane, które można udostępnić decydentom, szkołom i władzom lokalnym. W Austrii zespół zalecił przygotowanie krótkiego opracowania na podstawie treści raportu z warsztatów, aby przekazać pomysły młodzieży zainteresowanym stronom, takim jak przedstawiciele szkół i służby zdrowia psychicznego. W ten sposób organizacje młodzieżowe mogą wzmocnić głos młodych ludzi – na przykład promując reprezentację młodzieży w lokalnych grupach strategicznych ds. zdrowia psychicznego lub naciskając na zwiększenie finansowania zasobów przeznaczonych na zdrowie psychiczne młodzieży. Nawet na poziomie organizacyjnym liderzy mogą zapraszać decydentów na wydarzenia organizowane przez młodzież, aby mogli oni na własne oczy zobaczyć, jak działa podejście partycypacyjne. Ostatecznym celem takich działań jest włączenie podejścia do zdrowia psychicznego skoncentrowanego na młodzieży i opartego na profilaktyce do głównego nurtu polityki młodzieżowej. Jeśli decydenci zobaczą, że to sami młodzi ludzie domagają się programów wsparcia rówieśniczego, bardziej

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

empatycznych nauczycieli lub przyjaznych młodzieży poradni, może to wpłynąć na zmiany wykraczające poza organizację (np. przyjęcie przez szkołę nowych zasad dotyczących dobrego samopoczucia lub sfinansowanie przez gminę inicjatywy na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży). Krótko mówiąc, organizacje młodzieżowe powinny wykorzystać swoją wyjątkową pozycję – bezpośrednią pracę z młodzieżą i możliwość obserwowania wyzwań z pierwszej ręki – do informowania o **systemowych zmianach** na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży i kształtowania tych zmian.

Powyższe ścieżki tworzą kompleksową strategię: począwszy od wzmocnienia pozycji poszczególnych młodych ludzi i osób pracujących z młodzieżą, poprzez wyposażenie ich w umiejętności i wsparcie, budowanie praktyk organizacyjnych, aż po powiązanie ich z szerszą polityką. Są one ze sobą powiązane i wzajemnie się wzmacniają. Na przykład szkolenie osób pracujących z młodzieżą (budowanie potencjału) umożliwia tworzenie bezpieczniejszych przestrzeni i integrację zdrowia psychicznego w codziennej pracy; wzmacnianie pozycji liderów młodzieżowych przyczynia się do powstania trwałych programów wsparcia rówieśniczego; struktury monitorujące zapewniają trwałość początkowych działań; a partnerstwa z profesjonalistami rozszerzają sieć wsparcia dostępną dla młodzieży. Wdrażając te zalecenia, organizacje młodzieżowe mogą znacznie zwiększyć swoją zdolność do zaspokajania potrzeb młodych ludzi, zwłaszcza tych zagrożonych problemami zdrowia psychicznego. Zmiany te pomogą stworzyć środowisko, w którym młodzież czuje się wysłuchana, otrzymuje wczesne wsparcie i ma dostęp do odpowiedniej pomocy, co ostatecznie przyczyni się do wychowania pokolenia zdrowych i odpornych młodych ludzi.

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Wnioski

Podsumowanie wyników warsztatów partycypacyjnych A3/R3 projektu RECOVER daje **aktualny** obraz zarówno wyzwań, jak i możliwości w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia młodzieży. Z jednej strony warsztaty ujawniły pilne problemy, z którymi borykają się młodzi ludzie: wysoki poziom stresu, wszechobecna presja społeczna, piętno związane z chorobami psychicznymi oraz luki w formalnych systemach wsparcia. Z drugiej strony pokazały one również **ogromną odporność, wnikliwość i kreatywność**, które młodzi ludzie i osoby pracujące z młodzieżą wykazują, gdy tylko otrzymają taką możliwość. Być może najważniejszym wnioskiem jest nadzieja: przy odpowiednim podejściu wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży może być **wzmacniające, wspólnotowe, a nawet radosne** – nie musi ograniczać się do kliniki lub sytuacji kryzysowych. Jak pokazano na przykładzie Łotwy, gdy młodzież i osoby pracujące z młodzieżą są traktowane „nie jako odbiorcy usług, ale jako współtwórcy własnego rozwoju i odporności”, proces ten staje się naprawdę angażujący i transformujący. Uczestnicy z różnych krajów zgłosili, że dzięki warsztatom poczuli się bardziej związani, lepiej poinformowani i bardziej zmotywowani do dbania o siebie i innych.

Dla osób pracujących z młodzieżą i organizacji ta podróż nie kończy się wraz z niniejszym raportem – w rzeczywistości dopiero się zaczyna. Podsumowanie dotychczasowych działań wskazało jasne **kierunki poprawy**: włączenie zdrowia psychicznego do codziennej praktyki, wzmocnienie sieci wsparcia, przyjęcie metod partycypacyjnych oraz wprowadzenie zmian organizacyjnych i politycznych, które priorytetowo traktują dobrostan młodzieży. Wdrożenie tych zaleceń będzie wymagało zaangażowania i prawdopodobnie zmiany kultury organizacyjnej (na przykład docenienia nauki emocjonalnej w takim samym stopniu, jak wyników w nauce lub kształceniu zawodowym). Jednak zebrane dowody i doświadczenia zdecydowanie wskazują, że takie zmiany są zarówno konieczne, jak i skuteczne. Dzięki wykorzystaniu tych spostrzeżeń organizacje młodzieżowe mogą stworzyć środowisko, w którym każda młoda osoba – w tym osoby zagrożone problemami zdrowia psychicznego – może czuć się bezpieczna, wysłuchana i wspierana już na wczesnym etapie. Ponadto pracownicy młodzieżowi, wyposażeni w odpowiednie szkolenia i wspierani

Numer referencyjny projektu: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

przez swoje organizacje, mogą z pewnością siebie pełnić rolę empatycznych osób udzielających wczesnej pomocy, kierując młodzież do odpowiednich instytucji, zanim problemy się nasilą.

W dalszych działaniach kluczowe znaczenie ma również utrzymanie **tempa uczestnictwa młodzieży**. Warsztaty się skończyły, ale rozmowy z młodymi ludźmi muszą trwać. Jak sugeruje jedno z austriackich zaleceń, to, co zaczęło się od pojedynczych udanych warsztatów, może przekształcić się w „trwały ruch na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży” dzięki ciągłym wysiłkom i rozszerzeniu modelu partycypacyjnego. Młodzi ludzie pokazali, że są gotowi do przewodzenia i wprowadzania innowacji w tej dziedzinie – od spotkań wsparcia rówieśniczego po kreatywne kampanie uświadamiające. Organizacje młodzieżowe powinny wspierać te inicjatywy kierowane przez młodzież, zapewniając mentoring i zasoby, a jednocześnie pozwalając młodym liderom przejąć stery. W ten sposób nie tylko zaspokajamy bieżące potrzeby, ale także budujemy zdolność młodych ludzi do wzajemnego wspierania się, tworząc efekt domina w zakresie odporności psychicznej w społeczności.

Wreszcie, niniejszy raport podsumowujący jest częścią **„Zestawu pierwszej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego”**, który został opracowany w ramach projektu RECOVER – praktycznego źródła informacji służącego poprawie praktyk w zakresie pracy z młodzieżą w kontekście zdrowia psychicznego. Przedstawione w nim spostrzeżenia i zalecenia mają służyć do wykorzystania w praktyce. Zachęcamy organizacje młodzieżowe, aby potraktowały niniejszy raport nie jako dokument końcowy, ale jako przewodnik do pracy: omówcie go podczas spotkań pracowników, wykorzystajcie do opracowania szkoleń, dostosujcie pomysły do lokalnego kontekstu i podzielcie się nim z interesariuszami, którzy mogą pomóc. Wspólne wysiłki warsztatów z wielu krajów dały nam bogatą i wiarygodną bazę wiedzy. Wykorzystując tę wiedzę, możemy dokonać namacalnego postępu w kierunku zdrowszego i szczęśliwszego pokolenia młodzieży. Zasadniczo droga naprzód prowadzi przez **współpracę, empatię i ciągłą naukę**. Jeśli będziemy nadal słuchać młodych ludzi, aktywnie angażować ich i wspierać osoby pracujące z młodzieżą, zbliżymy się do sektora młodzieżowego – i społeczeństwa – w którym zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie są traktowane jako podstawowy priorytet dla wszystkich.