

Atskaites ziņojums par jauniešu mentālo veselību un labklājību (RECOVER projekta)

Saturs

Ievads un konteksts.....	3
Līdzdalības apmācību metodoloģija.....	5
Valstu realitātes.....	8
Austrija.....	8
Horvātija.....	9
Polija.....	10
Latvija.....	11
Galvenie secinājumi no apmācībām.....	12
Jauniešu pārdomas un pieredze.....	12
Jaunatnes darbinieku pārdomas un mācīšanās.....	14
Drošu un iesaistošu telpu radīšana, kas darbojās.....	16
Risinājumu un uzlabojumu ceļi.....	19
Secinājumi.....	26

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Ievads un konteksts

Jauniešu mentālā veselība ir kļuvusi par būtisku problēmu visā Eiropā, pieaugot trauksmes, stresa un emocionālu grūtību līmenim jauniešu vidū - tendencei, ko vēl vairāk pastiprinājusī COVID-19 pandēmija. RECOVER projekta partnervalsts nacionālie ziņojumi uzsver, kā ikdienas dzīves traucējumi, sociālā izolācija un akadēmiskais spiediens negatīvi ietekmējuši pusaudžu labklājību. Piemēram, Austrijā un Polijā jaunieši konsekventi min **akadēmisko slodzi** kā galveno stresa avotu. Lielais mācību apjoms un augstās rezultātu prasības daudziem rada izsīkumu, ir konstatēta saistība starp šīm pastāvīgajām prasībām un trauksmes, miega traucējumu un depresijas simptomu pieaugumu. Līdzīgi kādā Horvātijas pētījumā konstatēts, ka aptuveni **10% pusaudžu** izjūt izteiktas emocionālas vai uzvedības grūtības, piemēram, noslēgšanos sevī un grūtības koncentrēties, kas liecina par ievērojamu jauniešu daļu, kuri saskaras ar mentālās veselības izaicinājumiem, pat ja tie neatbilst klīniskajiem kritērijiem. Šīs grūtības bieži izpaužas nemanāmi, caur aizkaitināmību, izsīkumu vai sociālu noslēgšanos, tāpēc īpaši būtiska ir agrīna atpazīšana un atbalsts.

Mūsdienu stresa faktori ir daudzslāņaini. **Sociālie tīkli un salīdzināšanās ar vienaudžiem** kļuvuši par divējādas ietekmes avotu, no vienas puses, tie var sniegt kopienas sajūtu un radošas izpausmes iespējas, bet pārmērīga sociālo mediju lietošana ir saistīta ar pieaugošu depresijas un trauksmes līmeni pusaudžu vidū. Apmācībās atklājās, ka daudzi jaunieši izjūt diskomfortu no pastāvīgas salīdzināšanās ar vienaudžiem sociālajos tīklos, redzot idealizētus attēlus un ierakstus, viņi izjūt nepietiekamības sajūtu, kas negatīvi ietekmē pašvērtējumu un vispārējo labklājību. Izplatīta ir arī iebiedēšana, gan klātienē, gan tiešsaistē, piemēram, aptaujā Zagrebā, Horvātijā, gandrīz **41% pamatskolēnu** bija regulāri saskārušies ar vienaudžu aizvainojumiem vai agresiju, un bieži vien skolu personālam nav pietiekamu resursu šo situāciju risināšanai. Mentālās veselības jautājumu stigmatizācija joprojām ir plaši izplatīta daudzās kopienās, padarot jauniešiem grūtāk atklāti meklēt palīdzību. Rezultātā daudzi "cieš klusumā", līdz problēmas saasinās. Kopumā šie novērojumi iezīmē savstarpēji saistītu izaicinājumu ainu, no pandēmijas izraisītas vientulības līdz akadēmiskam un sociālam spiedienam, kas prasa proaktīvus un atbalstošus risinājumus. Ir būtiski, ka pierādījumi liecina, vietēja mēroga un vienaudžu vadītas iniciatīvas var sniegt pozitīvus rezultātus, piemēram, Horvātijā īstenots vienaudžu izglītošanas projekts parādīja, ka jauniešu pilnvarošana kā izglītotājiem var veicināt noturību un mazināt stigmatu ap mentālās veselības jautājumiem. Tas atbilst Eiropas Jaunatnes mērķim Nr. 5 (Garīgā

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

veselība un labklājība), kas aicina veicināt izpratni, attīstīt agrīnas iejaukšanās prasmes un mazināt stigmatu gan jauniešu, gan atbalstošo personu vidū.

Jaunatnes darbinieki bieži atrodas šo problēmu priekšplānā. Ikdienas darbā ar jauniešiem viņi bieži ir tie uzticamie pieaugušie, kuri pirmie pamana, ja pusaudzis saskaras ar grūtībām. Tomēr daudzi jaunatnes darbinieki jūtas nepietiekami sagatavoti un neatbalstīti, lai risinātu mentālās veselības jautājumus. RECOVER projekta apmācību dalībnieki identificēja vairākus kopīgus izaicinājumus savā praksē: **profesionālas apmācības trūkums mentālās veselības jomā**, kas izraisa nedrošību sarežģītu situāciju, piemēram, traumu, paškaitējuma vai spēcīgas trauksmes gadījumos, bailes pateikt ko nepareizu un pasliktināt situāciju, kā arī emocionālās slodzes uzņemšanās bez pienācīga pašaprūpes vai supervīzijas atbalsta. Tika norādīts, ka jaunatnes darbinieki bieži izjūt izdegšanu un emocionālu izsīkumu ("iztukšotības sajūtu"), jo viņiem jāuzņemas liela atbildība par jauniešu atbalstīšanu emocionāli smagās situācijās, bieži vien sistēmās, kur trūkst mentālās veselības resursu vai elastīgu, uz jauniešiem centrētu pieeju. Dažos gadījumos skolas vai organizācijas izvairās no emocionālu tēmu risināšanas vai arī tām nav protokolu mentālās labklājības jautājumu atbalstam, atstājot jaunatnes darbinieku vienu ar šīm problēmām. Šie fakti iezīmē nepārprotamu vajadzību: stiprināt jaunatnes darbiniekus un organizācijas ar piemērotiem rīkiem, apmācībām un sistēmisku atbalstu, lai veicinātu jauniešu mentālo veselību. Kā secināts Horvātijas nacionālajā ziņojumā - ir steidzami nepieciešams **savlaicīgi atpazīt jauniešu mentālās veselības problēmas**, nodrošināt pedagogus un jaunatnes darbiniekus ar atbilstošiem rīkiem un veidot kopienā balstītus atbalsta tīklus, kas stiprina jauniešu noturību.

Reaģējot uz šiem izaicinājumiem, tika uzsākts **RECOVER projekts** (Erasmus+ 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430), lai stiprinātu jaunatnes organizāciju un jaunatnes darbinieku kapacitāti jauniešu mentālās veselības atbalstam. RECOVER nav paredzēts kā profesionālās psiholoģiskās palīdzības aizvietoja, bet gan kā iniciatīva, kas sagatavo jaunatnes darbiniekus būt par vēriem un atbalstošiem mentoriem, kuri spēj laikus pamanīt agrīnas mentālās veselības problēmu pazīmes un reaģēt cieņpilni un palīdzīgi. Projekta mērķi ietver mentālās veselības un tās noteicējfaktoru izpratnes veicināšanu, lai mazinātu stigmatizāciju, **jaunatnes darbinieku lomas stiprināšanu kā pirmās palīdzības sniedzējiem** jauniešiem, kā arī drošu telpu radīšanu atklātai sarunai un emocionālai izpausmei jaunatnes darbā. Šīs iniciatīvas ietvaros katrā partnervalstī tika organizēta virkne cilvēkcentrētu un līdzdalības principos balstītu apmācību (projekta ietvaros apzīmētas kā A3/R3 apmācības). Šis atskaite ziņojums apkopo šo apmācību laikā gūtās atziņas un

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

novērojumus vienotā analītiskā pārskatā. Apvienojot praktiskos novērojumus ar jaunāko informāciju šajā jomā, ziņojums piedāvā mūsdienīgu ieskatu jauniešu mentālās veselības izaicinājumos un, vēl būtiskāk, risinājumos un uzlabojumu iespējās. Visā dokumentā uzsvars likts uz praksē pielietojamiem ieteikumiem: konkrētiem veidiem, kā jaunatnes darbinieki un organizācijas var pielāgot un pilnveidot savu darbu, lai efektīvāk atbalstītu jauniešu mentālo veselību un labklājību. Turpmākajās sadaļās tiks izklāstīta apmācību metodoloģija, analizēti galvenie secinājumi (identificētie izaicinājumi, gūtās mācības un pozitīvie rezultāti), kā arī piedāvātas rekomendācijas, tostarp organizatoriskas pārmaiņas, lai labāk atbildētu uz jauniešu, īpaši mentālās veselības riskam pakļauto, vajadzībām.

Līdzdalības apmācību metodoloģija

Lai balstītu šo analīzi reālajā pieredzē, RECOVER projekta partneri katrā valstī īstenoja virkni **līdzdalības pašanalīzes apmācību ar jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem**. Šīs apmācības bija cilvēkcentrētas, interaktīvas sesijas, kuru mērķis bija iesaistīt jauniešus (vidēji ap 15 dalībnieku katrā apmācībā) un jaunatnes darbiniekus (aptuveni 5 dalībnieki katrā apmācībā) kopīgā mentālās veselības izaicinājumu un pārvarēšanas stratēģiju izpētē. Metodoloģijas pamatā bija **Dragon Dreaming pieeja (DDP)**, radoša, iekļaujoša fasilitēšanas metode, kas šajā kontekstā tika pielāgota, izmantojot rokasgrāmatu “Dziedinošie pūķi” un saistītos rīkus. Pamatideja bija radīt drošu telpu, kur dalībnieki var analizēt mentālās veselības problēmu cēloņus un sekas savā dzīvē un kopienās, pārdomāt savas vajadzības un kopīgi izstrādāt iespējamus risinājumus un atbalsta stratēģijas. Katras apmācības norise nebija hierarhisks lekciju formāts, bet gan augsta līmeņa līdzdalības process, kuru virzīja paši jaunieši. Aktivitātes ietvēra iepazīšanās uzdevumus, personisko stāstu dalīšanos, ķermeņa kartēšanas uzdevumus, grupu “sapņošanas” sesijas par ideālo nākotni, problēmu risināšanu un rīcības plānošanu. Šī pieeja atbilst labākajai praksē, kas uzsver, ka jauniešu iesaiste kā **aktīviem līdzradītājiem**, nevis pasīviem saņēmējiem, veicina efektīvākas mentālās veselības iniciatīvas.

Visas partneru apmācības ievēroja līdzīgu struktūru, pielāgotu vietējam kontekstam. Parasti tika organizēta vienas dienas apmācība (piemēram, Vīnē, Austrijā, 15. martā notika vienas dienas sesija), kurā pulcējās dažādu jauniešu un jaunatnes darbinieku grupa, ko vadīja apmācīti fasilitatori. Fasilitatori izmantoja radošas tehnikas no *Dragon Dreaming* “Dziedinošie pūķi” rokasgrāmatas, lai vadītu dalībniekus pārdomu un sadarbības vingrinājumos. Viena no iecienītākajām aktivitātēm bija stāstniecības aplis, kurā dalībnieki

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

varēja dalīties ar personiskiem stāstiem vai pieredzēm, kas saistītas ar mentālās veselības izaicinājumiem. Vēl viena bija ķermeņa kartēšana, kurā dalībnieki ar mākslinieciskām metodēm attēloja, kā stress vai emocijas izpaužas viņu ķermenī un prātā. Šīs metodes ļāva sensitīvas tēmas aplūkot netieši, caur metaforu un radošumu, ko daudzi jaunieši uztvēra kā mazāk biedējošu pieeju. Piemēram, atgriezeniskā saite no Latvijas apmācībām norādīja, ka tādas aktivitātes kā ķermeņa kartēšana un stāstniecība bija īpaši iecienītas, jo tās ļāva dalībniekiem izteikt savus izaicinājumus “caur metaforu, mākslu un kolektīvu iztēli”, nejutoties spiesti atklāt vairāk, nekā viņi bija gatavi. Visas sesijas tika veidotas tā, lai dalībnieki varētu iesaistīties savā tempā, “viņiem patika, ka nekas netika uzspiests un viņi varēja dalīties tikai tik, cik paši vēlējās,” teikts Latvijas ziņojumā. Šis uzsvars uz brīvprātīgu dalīšanos un uzticēšanās veidošanu bija būtisks psiholoģiski drošas vides radīšanai.

Katra apmācība parasti noritēja vairākos posmos: ievads grupas normu un drošības sajūtas veidošanai, vadīti vingrinājumi, lai reflektētu par izaicinājumiem (bieži ietverti kā savu personīgo “pūķu” jeb grūtību identificēšana), grupu diskusijas, lai iedziļinātos cēloņos, un kopīga ideju ģenerēšana par iespējamiem risinājumiem vai atbalsta veidiem. Piemēram, dalībnieki varēja kopīgi iezīmēt stresa avotus savā kopienā un pēc tam mazākās grupās izstrādāt idejas iespējamiem ieviešanās pasākumiem. Sesijas parasti noslēdzās ar **ricības plānošanu**, kur jaunieši (un jaunatnes darbinieki) piedāvāja konkrētus soļus, ko viņi varētu veikt individuāli vai grupā, lai uzlabotu savu mentālo labklājību. Polijas apmācībās dalībnieki izstrādāja praktiskas individuālās ricības: noteikt prioritātes ikdienā, mācīties deleģēt uzdevumus vai atteikt, kad jūt pārslogojumu, ieplānot **regulārus pašaprūpes brīžus**, piemēram, veltīt 10-15 minūtes dienas sākumā tikai sev, pastaigai vai klusai kafijas pauzei, kā arī praktizēt relaksācijas vai noturības veidošanas tehnikas. Daži pat apņēmas ieviest jaunas ikdienas prakses, piemēram, rakstīt pateicības vai emociju dienasgrāmatu, lai labāk izprastu sevi un pārvaldītu emocionālo spriedzi, vai arī izveidot personīgus rīta vai vakara rituālus, lai gūtu stabilitāti un mazinātu stresu. Aktīvi iesaistot jauniešus šo risinājumu radīšanā, apmācības ne vien sniedza vērtīgas atziņas, bet arī stiprināja dalībnieku līdzatbildību un līdzdalības sajūtu savā labklājības ceļā.

Svarīgi atzīmēt, ka apmācības tika organizētas kā jauktas grupas, kurās kopā piedalījās gan jaunieši, gan jaunatnes darbinieki. Šī pieeja bija apzināta, jo tā veicināja jēgpilnu starppaaudžu dialogu. Jaunieši varēja tieši izteikt savas sajūtas un vajadzības pieaugušajiem, kuri viņus atbalsta, savukārt, jaunatnes darbiniekiem bija iespēja iegūt nepastarpinātu ieskatu jauniešu skatījumā. Kā norādīts Austrijas apmācību ziņojumā, jaunatnes darbinieki atzina, ka šī līdzdalības forma būtiski **padziļināja viņu izpratni par**

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

jauniešu vajadzībām, jo viņi varēja dzirdēt jauniešu pieredzes un idejas autentiskā, neformālā vidē. Vienlaikus jaunieši ieguva vērtīgu pieredzi, dzirdot jaunatnes darbinieku viedokļus un saprotot, ka pieaugušie patiesi rūpējas un ir gatavi būt arī ievainojami. Visi dalībnieki piedalījās vienlīdzīgā līmenī, kas palīdzēja mazināt hierarhiju vai bailes, kas nereti kavē atklātu sarunu. Līdz katras apmācības beigām daudzās grupās bija izveidojusies **kopības un savstarpējas uzticēšanās sajūta**, ko dalībnieki raksturoja kā “transformējošu”. Vairākos gadījumos tika izveidotas WhatsApp grupas vai kontaktu saraksti, lai jaunieši un fasilitatori varētu turpināt saziņu, tādējādi tika iedēstīta agrīna vienaudžu atbalsta sēkla, ko vēlāk iedrošināja attīstīt kā turpmāku pasākumu.

Kopsavilkumā A3/R3 līdzdalības apmācības nodrošināja **drošu, radošu un uz jauniešiem centrētu vidi mentālās veselības izzināšanai**. Šī metodoloģija, balstīta cilvēkcentrētā dizainā un *Dragon Dreaming* principos, izrādījās efektīva gan jauniešu, gan jaunatnes darbinieku iesaistei. Apvienojot reflektējošas tehnikas ar līdzdalības pieeju, apmācības ļāva dalībniekiem padziļināt pašizpratni un kopīgi izpētīt viņu pieredzē sastaptos izaicinājumus, vienlaikus praktizējot empātiju un aktīvu klausīšanos. Būtiski, ka šīs sesijas neaprobežojās tikai ar problēmu apzināšanu, tās arī radīja kopīgus risinājumus, sniedzot bagātīgu ideju un ieteikumu klāstu. Nākamajās sadaļās tiks apskatīti galvenie atklājumi no šīm apmācībām: kādas atziņas tika gūtas par jauniešu mentālo veselību un labklājību, kādas pārmaiņas tika novērotas dalībniekos un kādas stratēģijas un risinājumi tika izstrādāti.

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Valstu realitātes

| Austrija

RECOVER A3/R3 apmācība Austrijā notika Vīnē 2025. gada 15. martā. Tā pulcēja 15 jauniešus, 5 jaunatnes darbiniekus un 2 fasilitatorus. Visa vienas dienas sesija tika strukturēta saskaņā ar “Dziedinošie pūķi” rokasgrāmatu, izmantojot *Dragon Dreaming* metodoloģiju. Mērķis bija sniegt dalībniekiem telpu, kurā atklāti reflektēt par savu mentālo veselību, sazināties ar vienaudžiem un radošā veidā izziņāt personīgos izaicinājumus un iespējamos risinājumus.

Austrijas mentālās veselības konteksts rada skaidras bažas. Tikai 7% jauniešu norāda, ka jūtas laimīgi un apmierināti, kamēr gandrīz puse raksturo savu emocionālo labklājību kā negatīvu. Galvenie faktori ir akadēmiskais stress, bezspēka sajūta, spriedze ģimenē un sociālo tīklu radītais pastāvīgās salīdzināšanās spiediens. Lai gan sabiedrības izpratne uzlabojas, mentālās veselības stigmatizācija un ierobežotas jauniešu iespējas aktīvi rīkoties joprojām apgrūtina palīdzības meklēšanu.

Apmācība tika strukturēta četrās daļās. Vispirms dalībnieki izveidoja uzticības vidi un grupas drošību. Pēc tam viņi ar zīmējumu un veidošanas palīdzību izpētīja savas personīgās grūtības - “pūķus” kā metaforu izaicinājumiem. Trešajā posmā grupa izstrādāja kopīgu SVID analīzi (stiprās puses, vājās puses, iespējas, draudi), bet noslēgumā dalībnieki reflektēja par piedzīvoto un radīja savus individuālos “Varoņa solījumus” nākotnes pašaprūpei.

SVID analīzē dalībnieki kā stiprās puses izcēla spēcīgu vienaudžu atbalstu un pieaugošu sabiedrības izpratni par mentālo veselību. Tomēr daudzi dalījās arī ar bezspēka sajūtu, nepietiekamām pārvarēšanas stratēģijām un vilšanos skolu sistēmās, kas nesniedz emocionālu atbalstu. Kā iespējas tika saskatītas vienaudžu vadītas telpas un mentālās veselības izglītības ieviešana skolās, bet kā draudi tika minēti izdegšana, digitālais pārslodze un pastāvīgā stigma.

Apmācība bija bagāta ar emocionālām atziņām. Kāds dalībnieks teica: “*Atnācu skeptisks, bet aizgāju ar cerību, un īstiem draugiem, kuri tagad seko līdzi, kā man klājas.*” Cits piebilda: “*Zīmējot pūķi, es beidzot varēju tam piešķirt seju, bija patīkami par to pasmieties.*” Gandrīz visi dalībnieki norādīja, ka pēc apmācības jūtas pārliecinātāki runāt par mentālo veselību. Dienas beigās tika izveidota *WhatsApp* atbalsta grupa, un vairāki dalībnieki uzsāka konkrētus pašaprūpes solus, piemēram, vērsās pēc psiholoģiskās palīdzības vai piedāvāja mentālās veselības aktivitātes savās skolās.

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Fasilitatori norādīja, ka aktivitāšu radošais un rotaļīgais raksturs palīdzēja dalībniekiem justies brīvāk un atvērta. Viņi uzsvēra, ka skaidri noteikumi un vienošanās apmācības sākumā bija būtiski uzticēšanās veidošanai. Diena palīdzēja mainīt arī attiecības starp jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem, veicinot sadarbību un kopēju atbildību, nevis hierarhiski virzītu mācību procesu.

Ieteikumos norādīts, ka šādas līdzdalības metodes būtu jāpaplašina visā Austrijā, gan jaunatnes centros, gan skolās. Ir nepieciešams normalizēt jauniešu vadītas sarunas par mentālo veselību un apmācīt vairāk jaunatnes darbinieku tādās pieejās kā *Dragon Dreaming*. Veidojot vairāk telpu, kur jaunieši jūtas droši, uzklausi un atbalstīti, Austrija var spert nozīmīgu soli pretim jauniešu labklājības vajadzību apmierināšanai.

Horvātija

Horvātijā jauniešu mentālā veselība kļūst par arvien redzamāku problēmu, ko ietekmē kultūras stigmas, akadēmiskais spiediens un ierobežoti atbalsta mehānismi. COVID-19 pandēmijas laikā un pēc tās jaunieši piedzīvoja būtisku emocionālo spriedzi izolācijas, samazinātas vienaudžu mijiedarbības un sociālās atslāņošanās dēļ. Šīs pieredzes bieži vien neatbilda klīniskajiem kritērijiem, taču ievērojami ietekmēja ikdienas funkcionēšanu. Piemēram, Osijekas pilsētā veiktā spēku un grūtību anketa parādīja, ka 10% pusaudžu izrādīja būtiskas emocionālas vai uzvedības grūtības, ar izteiktām dzimumatšķirībām simptomu izpausmēs. Plašākā izglītības sistēmā mentālās veselības atbalsts bieži tiek ignorēts, bet mobings un nosodošas attieksmes skolās pastiprina stresu, trauksmes un noslēgšanās sajūtas.

Lai uz to reaģētu, RECOVER apmācība Zagrebas pilsētā notika 2025. gada 22. martā un pulcēja 15 jauniešus un 5 jaunatnes darbiniekus. Izmantojot *Dragon Dreaming* pieeju, sesija koncentrējās uz drošas telpas radīšanu, kur dalībnieki varēja izzināt, kas visvairāk ietekmē viņu mentālo labklājību, identificēt dzīves izaicinājumus un iztēloties personiskos mērķus un iespējamus rīcības soļus. Dalībnieki uzsvēra, ka stigmatizācija ap mentālo veselību ir viens no galvenajiem šķēršļiem, īpaši tas, kā sabiedrībā neveiksme tiek uztverta kā kauns, nevis kā izaugsmes iespēja. Daudzi pauda arī stresu, ko rada izglītības sistēma, personīgās un akadēmiskās dzīves disbalanss un vispārēja sajūta, ka “nav laika neko izdarīt”.

Tomēr apmācībā atklājās arī jauniešu noturība un cerība. Jaunieši novērtēja vienaudžu atbalsta nozīmi un piedāvāja vairākus konkrētus risinājumus: drošu izteikšanās telpu izveidi skolās, vietējo atbalsta grupu veidošanu, ikdienas dienasgrāmatu rakstīšanas iedrošināšanu un mentālās labklājības tēmu iekļaušanu mācību saturā. Viņi arī uzsvēra, ka jaunatnes darbiniekiem un skolotājiem būtu jānormalizē neveiksmes un jāveicina refleksija kā pašaprūpes forma. Dalībnieki novērtēja, ka varēja nonākt pie secinājumiem paši, radoši

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

procesa gaitā, kas stiprināja viņu pašefektivitāti. Fasilitatori novēroja, ka daudzveidīgā grupa izveidoja spēcīgu savstarpēju cieņu un, ka nākotnē mazāku grupu formāts varētu būt vēl efektīvāks.

Galu galā Horvātijas apmācība parādīja, ka radošas un līdzdalības pieejas, kā tās, kas izmantotas *Dragon Dreaming* metodē, var dot jauniešiem spēku stāties pretī stigmām, pārdefinēt mentālās veselības izaicinājumus un uzņemties atbildību par savu labklājību. Lai šo vienreizējo apmācību rezultāti pārvērstos sistēmiskās pārmaiņās, ir būtiski nodrošināt nepārtrauktu iesaisti, regulāru refleksiju un profesionālu fasilitatoru sagatavošanu.

Polija

Polijā jauniešu mentālā veselība pēdējos gados ir kļuvusi par arvien nopietnāku problēmu. Vēsturiski bērnu un pusaudžu psihiatrija tika nepietiekami finansēta un bieži vien ignorēta sabiedriskajā politikā, kas ir novedis pie tā, ko šobrīd dēvē par mentālās veselības sistēmisko krīzi. Lai arī pēdējo gadu reformas, piemēram, pāreja uz kopienā balstītu aprūpi un finansējuma palielinājums, sniedz cerību, problēmas kā trauksme, depresija un pašnāvības domas joprojām ir plaši izplatītas. Pašnāvība ir kļuvusi par vienu no galvenajiem nāves cēloņiem pusaudžu vidū Polijā, uzsverot agrīnas iejaukšanās un holistiskas pieejas nepieciešamību, kas pārsniedz tikai klīnisko ārstēšanu.

Polijas izglītības sistēma, kas ir akadēmiski prasīga un eksāmenu centrēta, rada ievērojamu spiedienu uz skolēniem, kuri bieži jūtas pārņemti un nepietiekami aprikti ar pārvarēšanas mehānismiem. Papildus akadēmiskajam stresam jaunieši saskaras arī ar digitālās vides izaicinājumiem. Lai gan sociālie tīkli sniedz iespējas saziņai, tie vienlaikus pastiprina kibermobingu, salīdzināšanos ar vienaudžiem un digitālo izdegšanu. Īpaši mazākās pilsētās jaunieši bieži baidās no stigmatas vai izjūt privātuma trūkumu, kas attur viņus no palīdzības meklēšanas. Bieži tiek novērota arī emocionālās pašaprūpes trūkums, un daudziem jauniešiem ir grūti sabalansēt atpūtu, pašrefleksiju un pienākumus. Arī pedagogi saskaras ar līdzīgiem izaicinājumiem un bieži izjūt resursu un apmācību trūkumu, lai efektīvi atbalstītu jauniešus.

RECOVER projekta ietvaros organizētajās apmācībās Polijā jaunieši un jaunatnes darbinieki uzsvēra nepieciešamību pēc labākas laika plānošanas, pašaprūpes un stratēģijām, kā pārvarēt bailes no nosodījuma, emocionālus kritumus un hronisku stresu. Dalībnieki akcentēja noturības, emocionālās inteliģences un vienaudžu atbalsta vides nozīmi. Viņi arī piedāvāja praktiskus risinājumus, piemēram, atbalsta grupas, laika plānošanas metodes, emocionālās izglītības iekļaušanu skolās un digitālās higiēnas prakses. Viens no spilgtākajiem atklājumiem bija atziņa, ka pašaprūpe nav egoisms, bet nepieciešamība, jo

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

rūpes par citiem sākas ar rūpēm par sevi. Kopumā Polijas jauniešu mentālās veselības krīze prasa koordinētu, iekļaujošu un kultūrsensitīvu stratēģiju. Nākotnes pieejās būtu jāveicina mentālās veselības izglītība, kopienas atbalsts un sistēmiskas reformas, kas dod spēku gan jauniešiem, gan tiem, kas ar viņiem strādā.

Latvija

Mentālā veselība Latvijas jauniešu vidū pēdējos gados ir kļuvusi par kritiski svarīgu jautājumu, īpaši pēc COVID-19 pandēmijas. Vairāk nekā puse jauniešu vecumā no 14 līdz 24 gadiem ir ziņojuši par mentālās labklājības pasliktināšanos, tostarp depresijas, trauksmes un atkarību izraisošu uzvedību pieaugumu. Pieaugošo atbalsta pieprasījumu apliecina arī statistika - "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" 2022. gadā apkalpoja 8 500 jauniešu, bet 2023. gadā jau 12 000. Neskatoties uz pozitīvajiem centieniem, pakalpojumu pieejamība joprojām ir nevienlīdzīga, īpaši lauku reģionos. Stigma, kas saistīta ar mentālās veselības tēmām, joprojām ir būtisks šķērslis, dažās skolās psihologa nosūtījumi tiek uztverti kā sods, nevis kā atbalsts.

Nemot vērā šo situāciju, RECOVER apmācības jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem Rīgā (2025. gada jūnijā) piedāvāja tik ļoti nepieciešamas drošas un radošas telpas. Jaunatnes darbinieku sesijā atklājās viņu entuziasms un apņēmība, neraugoties uz formālās apmācības trūkumu mentālās veselības jomā. Viņi izteica vajadzību pēc labākiem rīkiem, lai uzrunātu jauniešus un rūpētos arī par savu labklājību. *Dragon Dreaming* metodoloģija viņiem piedāvāja praktiskus un radošus instrumentus, piemēram, noskaņojumu zvaigznājus, stāstniecību un refleksijas vingrinājumus. Šīs aktivitātes ne tikai padziļināja emocionālo izpratni, bet arī atjaunoja viņu motivāciju darbam ar jaunatni.

Tikmēr apmācībā, kurā piedalījās 15 jaunieši (vecumā no 18 līdz 26 gadiem), atklājās kopīgas grūtības, akadēmiskais un karjeras spiediens, sociālā salīdzināšanās, emocionāla izolētība un ierobežota atbalsta pieejamība. Radošās un līdzdalības aktivitātes ļāva viņiem pirmo reizi drošā vidē izpētīt savas emocijas. Īpaši augstu tika novērtēta simboliskā stāstniecība un ķermeņa kartēšana, kas ļāva paust grūtus pārdzīvojumus caur metaforu un mākslu. Dalībnieki atzina, ka jutās uzklauti, atbalstīti un iedrošināti, daudzi šo apmācību nosauca par vienu no pacilājošākajām pieredzēm pēdējo mēnešu laikā.

Abas grupas uzsvēra vienaudžu savienojuma, drošas vides un nepārtrauktas sarunas par mentālo veselību nozīmi. Šīs apmācības rosināja ne tikai personīgas atklāsmes, bet arī vēlmi pēc kultūras pārmaiņām. Dalībnieki ierosināja šādu radošo metožu izplatīšanu uz lauku reģioniem, emocionālās pratības integrēšanu ikdienas darbā ar jauniešiem un mazo izaugsmes mirkļu svinēšanu. Būtībā Latvijas apmācības apliecināja, ka ar empātiju,

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

radošumu un uz jauniešiem centrētu pieeju iespējams radīt jēgpilnu un pārveidojošu mentālās veselības atbalstu.

Galvenie secinājumi no apmācībām

Jauniešu pārdomas un pieredze

Visās partnervalstīs **jaunieši** dalījās ar spēcīgām personīgām atziņām un pozitīvu pieredzi, ko viņi guva apmācību rezultātā. Viena no atkārtoti izskanējušajām tēmām bija apziņa, ka **viņi nav vieni savās grūtībās**. Daudzi jaunieši ieradās ar sajūtu, ka viņu trauksme vai emocionālās grūtības ir tikai viņu individuāla nasta, taču atklātajās diskusijās viņi *“apzinājās, ka nav vienīgie, kas tā jūtas, un ka arī citi viņu vecumā piedzīvo līdzīgas domas un izaicinājumus”*. Šī atziņa sniedza lielu atvieglojumu un solidaritātes sajūtu. Dalībnieki bieži uzsvēra, ka tieši **vienaudžu savstarpējais atbalsts** un sapratne bija viena no visvērtīgākajām apmācību sastāvdaļām. Drošā un nenosodošā atmosfēra ļāva viņiem dalīties bailēs vai grūtībās, kuras citur viņi, iespējams, nekad nebūtu izteikuši skaļi. Frāze *“man arī tā ir bijis”* no vienaudžiem palīdzēja mazināt izolētības un atšķirības sajūtu. Daudziem šī bija pirmā reize, kad viņi tik atklāti grupā runāja par mentālās veselības jautājumiem. Kā secināts Latvijas ziņojumā, apmācībās mentālā veselība tika aplūkota *“nevis kā problēma, kas jānovērš, bet kā kopīgs emocionālās apzināšanās, izpausmes un līdzradīšanas ceļš”*, parādot, ka, ja jauniešiem tiek dota piemērota vide un rīki, viņi spēj dziļi un konstruktīvi iesaistīties labklājības tēmās.

Vēl viena būtiska atziņa jauniešiem bija **emociju atpazīšanas un izpaušanas** apguve. Līdzdalības aktivitātes palīdzēja “jauniešiem labāk nosaukt savas sajūtas” un saprast, ka emocijas nav jāapslēpē, lai justos “labi”. Vairāki dalībnieki atzina, ka bieži uzkrāj emocijas sevī vai izjūt spiedienu izlikties, ka viss ir kārtībā. Pateicoties stāstniecībai un refleksijai, viņi nonāca pie atziņas, ka skumju, baiļu vai stresa atzišana ir veselīga un nepieciešama. Kā secināts Polijas apmācībā: *“Grūtību atzišana un vēršanās pēc atbalsta ir solis pretim pašaprupei, nevis vājuma pazīme.”* Šī pieredze veicināja pāreju no stigmatizētas domāšanas, kur palīdzības meklēšana tiek uzskatīta par vājumu, uz noturīguma pieeju, kur atbalsta meklēšana tiek uztverta kā aktīva pārvarēšanas stratēģija. Būtībā šajās apmācībās **ievainojamība tika pārdefinēta kā spēks**. Dalībnieki ieguva valodu savām iekšējām

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

pieredzēm un praktizēja to izteikšanu, kas ir būtisks pirmais solis mentālās veselības jautājumu risināšanā.

Dalībnieki arī reflektēja par **pašaprūpes un līdzsvara nozīmi** ikdienas dzīvē. Daudzi jaunieši atzina, ka ir sevi pārslogojuši vai iekšēji uzkrājuši ārējo spiedienu. Kāda no “galvenajām atziņām”, ko izcēla grupa Polijā, bija: *“dažkārt nav iespējams izdarīt visu, bet nekas nenotiks, pasaule nesabruks, ja kaut kas paliks neizdarīts.”* Apziņa, ka “neviens nav neaizvietojams” un ka nevajag būt perfektiem, bija atbrīvojoša tiem skolēniem un studentiem, kuri izjuta milzīgu akadēmisko vai sociālo spiedienu. Apmācību laikā dalībnieki kopīgi atzina, ka **neviens nav ideāls un katram ir savas grūtības**, tāpēc svarīgāk ir risināt savas problēmas, nevis nemitīgi uztraukties par citu viedokļiem. Šī vienaudžu atbalstā balstītā perspektīva palīdzēja mazināt nemitīgas salīdzināšanās un konkurences sajūtu. Dalībnieki atklāti kritizēja sociālos tīklus un vienaudžu spiedienu kā galvenos faktorus neveselīgās salīdzināšanās paradumu veidošanā, redzot citu rūpīgi atlasītos panākumus tiešsaistē, daudziem radās mazvērtības sajūta. Diskusijās jaunieši *“apzinājās, ka sociālie tīkli un vienaudžu spiediens bieži veicina neveselīgu salīdzināšanos, kas negatīvi ietekmē viņu labklājību.”* Šo tēmu atklāta apspriešana palīdzēja jauniešiem apņemties būt apzinātākiem sociālo mediju lietošanā, daži pat runāja par “digitālās higiēnas” praktizēšanu un ekrāna laika ierobežošanu kā pārvarēšanas stratēģiju.

Apmācībās tika īpaši uzsvērtas **atpūtas un robežu noteikšanas nozīme**. Daudzi dalībnieki nonāca pie atziņas, ka *“atpūta ir nepieciešama”*, viņi atskārta, ka viņu dzīvesveids balstījās nemitīgā aktivitātē un produktivitātē, ignorējot nepieciešamību pēc atjaunošanās. Šī atklāsme izskanēja vairākās grupās: jaunieši saprata, ka sevis pastāvīga “dzišana uz priekšu” bez pauzēm nav ilgtspējīga, un ka atpūta vai relaksācija nav slinkums, bet gan būtiska mentālās veselības sastāvdaļa. Rezultātā daudzās rīcības plānošanas sesijās idejas koncentrējās uz personīgā laika un telpas radīšanu. Piemēram, jaunieši apņēmās katru rītu veltīt vismaz 10-15 minūtes tikai sev, vai nu klusai pastaigai, kafijas baudīšanai vai vienkāršai meditācijai, kā ikdienas rituālu, lai stabilizētos un mazinātu stresu. Tika arī apspriests, kā iemācīties pateikt “nē” un sevi nepārslogot: izvirzīt prioritātes, deleģēt uzdevumus un apzināti atteikties no papildu pienākumiem, kad slodze jau ir par lielu, tas viss tika atzīts par veselīgiem paradumiem. Šīs pārdomas norāda uz būtisku pašapziņas pieaugumu: jaunieši sāka uztvert pašaprūpi nevis kā egoismu, bet kā priekšnoteikumu, lai spētu rūpēties par

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

citiem un tikt galā ar atbildību. Kā viens dalībnieks precīzi formulēja: “*Ja tu nerūpēsies par sevi, tu nevarēsi parūpēties par citiem*”, atziņa, kas tika plaši atbalstīta grupās.

Svarīgi atzīmēt, ka apmācību **pozitīvā emocionālā ietekme** uz jauniešiem bija acīmredzama. Daudzi aprakstīja šo dienu kā pacilājošu un iedrošinošu. Piemēram, Latvijā apmācība noslēdzās ar “svinību apli”, kurā ikviens dalījās ar kaut ko pozitīvu, viens jauniešis to nosauca par “*vispacilājošāko brīdi manā dzīvē pēdējo mēnešu laikā*”, uzsverot, cik reti viņa ikdienā bija bijusi šāda apstiprinoša kopības pieredze. Dalībnieki novērtēja, ka pat tik nopietnā tēmā kā mentālā veselība **apmācībās bija jūtams gan radošums, gan prieks**. Māksla, kustība un rotaļa, sākot no zīmēšanas uzdevumiem līdz grupu spēlēm - palīdzēja nojaukt barjeras. Uzsvars uz mazajiem svinēšanas mirklīšiem (progresu atzīšana, pateicības paušana u.c.) iedvesa cerību un stiprināja iekšējos resursus, nevis tikai koncentrējās uz problēmām. Kā norādīts vienā ziņojumā, svini, rotaļīguma un savstarpēja atbalsta integrēšana palīdzēja “*nojaukt bailes un stigmatu, radot telpu dziedinošām sarunām, kas turpinājās arī pēc apmācību beigām*”. Jaunieši no apmācībām devās prom ne tikai ar jauniem pārvarēšanas rīkiem, bet bieži arī ar jauniem draugiem vai vismaz atbalsta tīklu, uz kuru var paļauties. Kopsavilkumā, jaunie dalībnieki guva lielāku pašizpratni, mazināja stigmatu par palīdzības meklēšanu, vienaudžu solidaritātes sajūtu, un konkrētas stratēģijas labklājības pārvaldīšanai, rezultātus, kas ir pamats ilgtermiņa noturības veidošanai.

Jaunatnes darbinieku pārdomas un mācīšanās

Apmācībām bija tikpat transformējoša ietekme uz **jaunatnes darbiniekiem**, kas tajās piedalījās. Starp dalībniekiem bija profesionāli jauniešu konsultanti, pedagogi, NVO darbinieki un brīvprātīgie, pieaugušie, kuri ikdienā strādā ar jauniešiem dažādos kontekstos. Daudziem šī pieredze bija reta iespēja atkāpties no profesionālās lomas un pārdomāt savu pašsajūtu un darbu ar jauniešiem. Jaunatnes darbinieki apmācības pārliecinoši raksturoja kā “*atsvaidzinošu un ļoti nepieciešamu pauzi*” no ierastajiem pienākumiem. Pieraduši pastāvīgi rūpēties par citiem, viņi reti atrod laiku, lai pievērstos savām emocionālajām vajadzībām, apmācība tieši to piedāvāja. Drošā apmācību vidē jaunatnes darbinieki varēja dalīties ar saviem izaicinājumiem, piemēram, izdegšanu vai bezpalīdzības sajūtu noteiktās situācijās, kolēģu lokā, kā arī klausīties jauniešu pieredzēs, nejūtot pienākumu “uzreiz kaut ko risināt”. Daudzi atzina, ka šī bija viena no retajām reizēm, kad viņi darba kontekstā varējuši pievērsties savām sajūtām un mentālajai veselībai. Dienas noslēgumā viņi jutās “*atviegloti*” vai “*atjaunojušies*”. Būt atbalstošā vidē, kur nebija jāvada vai jāorganizē, bet kur

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

viņi paši bija dalībnieki, bija atsvaidzinoša pieredze. Tā viņiem atgādināja, ka arī viņiem ir vajadzīgs emocionālais atbalsts un ka rūpes par savu mentālo veselību nav greznība, tās padara viņus efektīvākus savā darbā.

Jaunatnes darbinieki no apmācībām ieguva arī **jaunas prasmes un praktiskus rīkus**, ko piedāvāja izmantotā metodoloģija. Praktiskā pieredze ar *Dragon Dreaming* vingrinājumiem, piemēram, “sapņu apli”, emocionālajiem “iečeķošanās” brīžiem, noskaņojumu zvaigznājiem un svinību rituāliem, daudziem bija atklājumu pilna. Viņi novērtēja šo metožu līdzsvaru starp struktūru un radošumu, kā arī nenosodošo atmosfēru, ko radīja fasilitatori. Vairāki jaunatnes darbinieki atzina, ka šīs līdzdalības tehnikas palīdzēja atgūt saikni ar iemeslu, kāpēc viņi vispār izvēlējās strādāt ar jauniešiem, aktivitātes atkal iededa motivāciju un jēgas sajūtu, akcentējot cilvēcīgu savienojumu, nevis birokrātiskas procedūras. Kāds dalībnieks dalījās, ka tieši “sapņu aplis”, vingrinājums, kurā ikviens izsaka savu redzējumu vai sapni par labāku mentālo veselību, bija īpaši iedvesmojošs, jo ļāva darbiniekiem dzirdēt jauniešu vēlmes un atgādināja pašiem par savu jaunības ideālismu. Arī emocionālās “iečeķošanās” rutīnas, piemēram, sesijas sākumā katrs īsi nosauc savu sajūtu, izmantojot emociju apli, krāsu vai skaitli, tika uztvertas kā vienkāršs, bet iedarbīgs instruments. Tas radīja empātiju grupā un palīdzēja ātri pamanīt, kam varētu būt nepieciešams papildu atbalsts. Jaunatnes darbinieki secināja, ka šo pieeju var viegli integrēt ikdienas darbā ar jauniešiem.

Patiesībā daudzi jaunatnes darbinieki bija **gatavi nekavējoties pielietot apgūto praksē**. Apmācības iedvesmoja jaunas idejas, kā līdzdalības pieejā balstītas labklājības metodes iekļaut ikdienas darbā ar jauniešiem. Kā norādīts Latvijas ziņojumā, *“vairāki jaunatnes darbinieki atzina, ka jau drīz pēc apmācībām sākuši izmantot Dragon Dreaming rīkus, piemēram, emocionālās ‘iečeķošanās’, svinību apli, vasaras nometnēs un vietējos projektos.”* Viens dalībnieks ieviesa aktivitāti “Emociju rats” kādā kopienas pasākumā, lai palīdzētu jauniešiem nosaukt un izprast savas sajūtas, un saņēma ļoti pozitīvas atsauksmes. Šie piemēri liecina par redzamu izmaiņu jaunatnes darbinieku pieejā, kur mentālās veselības atbalsts tiek apzināti integrēts ikdienas darbā, nevis atstāts tikai speciālistu ziņā. Kā secināts: šī pieredze *“iezīmēja pāreju uz labklājības praksi apzinātu iekļaušanu darbā ar jauniešiem, nevis kā atsevišķu tēmu, bet kā neatņemamu iesaistes sastāvdaļu”*.

Turklāt jaunatnes darbinieki ieguva dziļāku izpratni un novērtējumu par **jauniešu līdzdalību un iniciatīvu**. Redzot, cik entuziastiski jaunieši reaģē, kad viņiem tiek dota iespēja vadīt

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

aktivitāti vai brīvi paust sevi, pieaugušajiem tas atstāja dziļu iespaidu. Kļuva skaidrs, ka jaunieši ne tikai spēj aktīvi iesaistīties mentālās veselības tēmās, bet bieži vien arī piedāvā iedvesmojošus un jēgpilnus risinājumus. Piemēram, vienā no apmācībām jaunieši izstrādāja ideju par vienaudžu vadītu “mentālās veselības tikšanos” savā jauniešu centrā un paši piedāvājās uzņemties iniciatīvu, lai turpinātu atbalstu arī pēc apmācību beigām. Šādi brīži pārliecināja jaunatnes darbiniekus, ka, pilnvarojot jauniešus kā partnerus (vai pat kā līdzfasilitatorus) mentālās veselības iniciatīvās, var būtiski palielināt šo pasākumu nozīmīgumu un ietekmi. Kā tika uzsvērts vienā no Austrijas apmācību ieteikumiem, organizācijām būtu svarīgi saglabāt līdzdalības pieeju, iesaistot jauniešus plānošanā un, kad viņi tam ir gatavi, arī līdzfasilitēšanā. Galvenā atziņa jaunatnes darbiniekiem bija šāda: dalīšanās atbildībā un lēmumu pieņemšanā ar jauniešiem, gan programmu veidošanā, gan ikdienas darbā, stiprina uzticēšanos un uzlabo rezultātus. Šī pieeja saskan ar plašāk atzīto principu jaunatnes darbā: iesaistišanās ir visefektīvākā tad, kad jauniešiem ir iespēja būt līdzpašniekiem un balsstiesīgiem dalībniekiem savas pieredzes veidošanā.

Visbeidzot, apmācības jaunatnes darbiniekiem skaidri apliecināja **vienaudžu atbalsta un pašaprūpes nozīmi viņu profesijā**. Dzirdot kolēģus atklāti runājam par pārslodzi vai neskaidrību, kļuva redzams, ka šīs sajūtas ir izplatītas, viņi nav vieni savās grūtībās. Kā tika norādīts Latvijas sesijā, bija jūtama “*spēcīga vēlme pēc regulāras pieredzes apmaiņas starp jaunatnes darbiniekiem, lai dalītos stratēģijās, rīkos un emocionālajā pieredzē*”. Citiem vārdiem sakot, arī pašiem jaunatnes darbiniekiem nepieciešamas drošas telpas, kur apzināti pārstrādāt savas emocijas un mācīties vienam no otra. Tam ir būtiskas sekas organizāciju līmenī, nepieciešams nodrošināt tādas formas kā supervīzijas tikšanās, vienaudžu atbalsta apli vai regulāras apmācības, kur jaunatnes darbinieki var atklāti runāt par sava darba emocionālo dimensiju, tas palīdzētu samazināt izdegšanas risku. Kā uzsvērts vienā no Latvijas apmācību noslēguma ieteikumiem: “*arī jaunatnes darbiniekiem ir nepieciešams lielāks atbalsts*”. Daudzi izteica vēlmi turpināt mācīties, kā būt atbalstošiem citiem, **vienlaikus rūpējoties par savu labklājību**. Šī divpusējā uzmanība, profesionālajai izaugsmei un personīgajai labklājībai, ir būtiska, lai jaunatnes darbinieki spētu ilgtermiņā kvalitatīvi atbalstīt jauniešus. Apmācības lieliski parādīja, kā šāds atbalsts var izskatīties praksē, sniedzot jaunatnes darbiniekiem atjaunojošu pieredzi un praktiskus rīkus, kurus viņi tagad turpina izmantot savā darbā.

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

| Drošu un iesaistošu telpu radišana, kas darbojās

Apmācību laikā vairākās valstīs atkārtojās **kopīgas tēmas** par to, kādi vides un pieejas faktori visefektīvāk veicināja atklātas sarunas par mentālo veselību. Viens no būtiskākajiem aspektiem bija **drošas un nenosodošas vides radišana**. Gan jaunieši, gan pieaugušie atkārtoti uzsvēra, cik nozīmīgi bija tas, ka apmācību vide šķita uzņemoša, konfidenciāla un brīva no nosodījuma vai izsmiekla. Tikai šādā telpā iespējams droši runāt arī par jūtīgām vai stigmatizētām tēmām. Šo vidi palīdzēja radīt vienošanās par grupas pamatprincipiem, piemēram, cieņa, empātija, vienlīdzīga balss visiem, kā arī tas, ka fasilitatori paši modelēja pieņemšanu un līdzjūtību. Kā norādīts Latvijas ziņojumā: *“abu apmācību laikā dalībnieki atkārtoti izcēla drošas, nenosodošas vides nozīmi”*. Kad jaunieši jūtas droši, viņi daudz biežāk atveras tēmām kā trauksme, depresija vai trauma, kuras citkārt tiktu slēptas vai ignorētas. Pie šīs drošības sajūtas būtiski piedalījās arī radošās un **līdzdalības metodes**, kas tika izmantotas apmācībās. Tādi paņēmieni kā māksla, stāstniecība un metaforas ļāva emocijām izpausties saudzīgā un iesaistošā veidā, nevis piespiedu vai didaktiskā formā. Tas nozīmēja, ka pat tie dalībnieki, kuri sākotnēji bija kautrīgi vai atturīgi, ar laiku atrada sev piemērotu veidu, kā izpausties, vai tas bija zīmējot savu “noskaņojumu” uz papīra vai rakstot anonīmu zīmīti, ko vēlāk grupa kopīgi pārrunāja.

Vēl viens būtisks apmācību veiksmes faktors bija to **apmācību tonis**. Tā vietā, lai saglabātu drūmu vai tikai nopietnu noskaņu (kā to bieži sagaida mentālās veselības kontekstā), fasilitatori iekļāva **rotaļīgus un pozitīvus elementus**. Tas nebija mēģinājums banalizēt problēmas, bet gan veids, kā nodrošināt, lai vide nebūtu biedējoša vai nospiedoša. Mazie enerģizētāji, kopīgi smieklī, radoši *“leduslauži”*, piemēram, komisku saukļu izdomāšana komandām, un noslēguma svinību aplī radīja draudzīgu gaisotni un pat prieku. Kā novēroja Latvijas komanda, mentālā veselība *“nav obligāti jāapvīj ar smagumu vai klīniskumu, tā var būt radoša, aizraujoša un dziļi cilvēcīga”*. Dalībnieki uz šo pieeju reaģēja ļoti pozitīvi, daudzi ieradās nervozi, gaidot lekciju vai terapijas līdzīgu vidi, un bija patīkami pārsteigti, ka diena izrādījās iedvesmojoša un pat patīkama. Tas liecina, ka mentālās veselības iniciatīvas jauniešiem varētu būt veiksmīgākas, ja tajās tiek integrēta radošuma, mākslas un rotaļīguma pieeja, nevis tēmas pasniegšana kā tabu vai tikai medicīniska problēma. Normalizējot sarunas par jūtām ikdienišķā, vienaudžu atbalstītā vidē, **apmācības palīdzēja mazināt bailes un stigmatu**, kas bieži saistīta ar mentālās veselības tēmām.

Viena no tēmām, kas cieši saistīta ar drošas telpas radišanu, bija **savstarpēja cieņa un aktīva klausīšanās**. Jaunieši uzsvēra, cik nepierasta un vērtīga pieredze bija tas, ka

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

pieaugušie patiesi viņos klausījās bez nosodījuma, savukārt, arī jaunatnes darbinieki atzina, ka pirmo reizi ilgākā laikā patiesi klausījušies jauniešos. Šī savstarpējā izpratne palīdzēja veidoties empātijai. Polijas apmācībās tika novērots, ka *“dalībnieki koncentrējās un rūpīgi klausījās viens otrā, sniedzot viens otram atgriezenisko saiti”*, un tas radīja sajūtu, ka ikviens tiek uzklaussīts un novērtēts. **Grupās saliedētība** bija spēcīga, kā minēts vienā ziņojumā, dalībnieku labā integrācija ļāva viņiem līdz dienas beigām būt atvērtiem un veiksmīgi sadarboties. Tomēr šis komforta līmenis neradās uzreiz, fasilitatoriem bija jāstrādā ar sākotnējiem izaicinājumiem. Piemēram, vienā apmācībā dažiem dalībniekiem sākumā bija grūti uzdrīkstēties runāt, kas vēlreiz uzsvēra, cik svarīga ir grupas saliedēšana jau pašā sākumā. Galvenā atziņa: laika ieguldīšana kopienas veidošanā, izmantojot iepazīšanās aktivitātes, sarunas mazajās grupās un silta, uzticību veicinoša toņa iestatīšanu, ir būtiska jebkurai mentālās veselības programmai. Ja tas tiek darīts apzināti, dalībnieki pārvar sākotnējo atturību un iesaistās pilnvērtīgi, kā tas arī notika šajās apmācībās pēc uzticības izveidošanās.

Visbeidzot, apmācības spilgti parādīja, cik spēcīga ir **līdzradīšana un jauniešu iespēcināšana** risinājumu veidošanā. Jaunieši netika uzlūkoti kā pasīvi informācijas saņēmēji, viņi aktīvi līdzdarbojās zināšanu radīšanā un plānu izstrādē. Tas veicināja gan lielāku iesaisti, gan būtiskākus rezultātus. Katrā valstī jaunieši izstrādāja idejas, ko viņi un viņu kopienas varētu uzlabot. Kā jau minēts, Polijā jaunieši sastādīja personīgās labbūtības rīcības plānus, piemēram, emociju žurnālu vešana, robežu noteikšana utt., savukārt, Austrijā viņi ierosināja strukturētus risinājumus, piemēram, regulāras vienaudžu tikšanās un stresa vadības atbalsta grupas jauniešu centros. Horvātijā un Latvijā jaunieši apsprieda pašiniciētu pasākumu organizēšanu, informatīvas kampaņas un vienaudžu mentoringa sistēmas. Tā kā šīs idejas nāca no pašiem jauniešiem, tās bija cieši saistītas ar reālajām vajadzībām un lielāku iespēju, ka tās tiks īstenotas. Šis process pierādīja, ka jaunieši ir pilnībā spējīgi analizēt savu kontekstu un piedāvāt jēgpilnus risinājumus, ja vien viņiem tiek dota iespēja. Tāpat tas palīdzēja jaunatnes darbiniekiem saprast, ka dažkārt viņu loma ir nevis vadīt, bet gan atbalstīt un radīt telpu, kur jaunieši var uzņemties iniciatīvu. Kā norādīts vienā no rekomendācijām, jauniešu piedāvātie konkrētie risinājumi, piemēram, vienaudžu atbalsta grupas vai labbūtības projekti skolās, ir *“spēcīgs pierādījums, ka viņi spēj un viņiem jābūt iesaistītiem mentālās veselības iniciatīvu izstrādē”*. Šī sadarbības pieeja, jauniešu un pieaugušo partnerība, bija viens no veiksmīgās pieredzes stūrakmeņiem un ir vērtīgs modelis turpmākajai praksei.

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Noslēgumā var secināt, ka apmācības sniedza daudzveidīgus un vērtīgus atziņu kopumus: jaunieši guva atbalsta sajūtu, iespēju izteikties un praktiskus pārvarēšanas mehānismus, savukārt, jaunatnes darbinieki, jaunu skatījumu, rīkus un iedvesmu darbam. Abas grupas vienojās par to, cik nozīmīga ir droša, radoša un sadarbībā balstīta pieeja mentālajai veselībai. Šīs atziņas kalpo kā pamats nākamajai sadaļai, kurā apmācībās gūtās mācības tiek pārnestas uz plašākiem ieteikumiem jaunatnes darbā un organizāciju attīstībā.

Risinājumu un uzlabojumu ceļi

Balstoties uz apmācībās gūtajiem rezultātiem, šī sadaļa piedāvā praktiskas rekomendācijas, kā uzlabot jauniešu mentālās veselības un labklājības atbalstu, īpašu uzmanību pievēršot tam, ko var darīt **jaunatnes darbinieki un jaunatnes organizācijas**. Ieteikumi ir orientēti uz praksi un aptver vairākus līmeņus, no individuālām pašaprūpes stratēģijām līdz organizatoriskām un sistēmiskām pārmaiņām, atspoguļojot izpratni, ka jauniešu mentālās veselības atbalstam nepieciešama integrēta pieeja. Šie ceļi izriet gan no idejām un atgriezeniskās saites, kas tika ģenerētas A3/R3 apmācībās (kā aprakstīts valstu ziņojumos), gan no aktuālajām labajām praksēm šajā jomā. Tās ietver arī ieteikumus organizatoriskām pārmaiņām, lai jaunatnes organizācijas labāk spētu atbildēt uz jauniešu vajadzībām, īpaši to, kuri pakļauti mentālās veselības riskiem. Lai nodrošinātu skaidrību, ieteikumi strukturēti tematiskās grupās:

- **Integrēt mentālās veselības tēmas ikdienas jaunatnes darbā.** Jaunatnes organizācijām būtu jāintegrē mentālā veselība un emocionālā labklājība regulārajās aktivitātēs, nevis jāuztver tās kā vienreizēja tēma. Tas nozīmē, ka sarunas par jūtām, stresa vadību un pārvarēšanas prasmēm jāiekļauj kā dabiska daļa no programmām, *“ne tikai tad, kad rodas problēmas”*, kā uzsvērts vienā no ieteikumiem. Vienkāršas prakses var būt ļoti iedarbīgas, piemēram, katras jauniešu tikšanās sākumā īss emocionālais *“check-in”*, periodiska radošu aktivitāšu (mākslas, dienasgrāmatu rakstīšanas, stāstniecības) iekļaušana, lai palīdzētu jauniešiem izpaust emocijas, vai neformālu labklājības apmācību organizēšana tikpat regulāri kā citiem hobiju vai prasmju vakariem. RECOVER apmācības pierādīja, ka tādas pieejas kā stāstniecība, zīmēšana un vadīta refleksija lieliski iederas jaunatnes darbā, padarot mentālās veselības tematiku *“radošu, saistošu un dziļi cilvēcīgu”*. Normalizējot šīs aktivitātes,

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

organizācijas veido kultūru, kur mentālā labklājība tiek atklāti apspriesta un aprūpēta, tādējādi mazinot stigmatu.

- Veidot drošu un atbalstošu vidi.** Katras jaunatnes organizācijas pienākums ir izvērtēt un uzlabot savu telpu drošību un iekļaujošo raksturu. Droša vide šajā kontekstā nozīmē gan fizisku, gan attiecību telpu, kur jaunieši jūtas pieņemti, uzklausi un nebaidās būt ievainojami. Praktiskā līmenī tas nozīmē darbinieku apmācību par fasilitēšanas tehnikām, kas veicina cieņu un empātiju, skaidru noteikumu izstrādi pret nosodījumu vai mobingu un konfidencialitātes nodrošināšanu personiskos jautājumos. Dalībnieku atgriezeniskā saite apliecināja, ka neitrāla, neapdraudoša atmosfēra bija apmācību iedarbības pamats. Drošas vides veidošana nozīmē arī proaktīvu dažādu jauniešu, tostarp no marginalizētām vai riska grupām, uzņemšanu. Nākotnes programmās būtu jānodrošina dalībnieku daudzveidība un jāpielāgo aktivitātes dažādām kultūras un sociālajām pieredzēm, kā arī dažādiem mentālās veselības izpratnes līmeņiem. Tas var nozīmēt, piemēram, materiālu pieejamību vairākās valodās vai traumatizēto cilvēku vajadzībām pielāgotu fasilitēšanas pieeju. Jaunatnes organizācijām jācenšas nodrošināt dzimumu līdzsvaru, nepietiekami pārstāvēto grupu iekļaušanu un jutīgumu pret dažādām dzīves pieredzēm savās mentālās veselības iniciatīvās. Ja jaunieši, īpaši tie, kuri citur jūtas izslēgti, redz, ka vide ir iekļaujoša un izprot tādus jautājumus kā identitāte, migrācijas pieredze vai invaliditāte, viņi visticamāk atvērsies un meklēs atbalstu.
- Iespējot jauniešus caur līdzdalību un līderību.** Viena no būtiskākajām atziņām RECOVER projekta ietvaros ir, ka jaunieši būtu jāuztver kā partneri un līdzradītāji mentālās veselības un labbūtības veicināšanā, nevis tikai kā labuma guvēji. Jaunatnes organizācijas tiek aicinātas iesaistīt jauniešus gan labbūtības aktivitāšu plānošanā un izstrādē, gan to fasilitēšanā. Tas var nozīmēt jauniešu padomes izveidi mentālās veselības programmu ietvaros vai pieredzējušu jauniešu uzaicināšanu līdzfilitēt daļu apmācību (kā tas notika dažās A3/R3 turpinājuma aktivitātēs). Austrijas apmācību ieteikumos īpaši izcelta nepieciešamība nākotnē iesaistīt jauniešus līdzfilitēšanas lomās, lai saglabātu līdzdalības pieeju, paplašinoties programmām. Kad jaunieši uzņemas šādas lomas, tas ne tikai veicina viņu pašapziņu un prasmju attīstību, bet arī palīdz nodrošināt, ka aktivitātes paliek aktuālas un saistošas mērķa grupai. Papildus tam organizācijām jāatbalsta jauniešu vadītas iniciatīvas. Piemēram, ja dalībnieki izsaka vēlmi izveidot vienaudžu atbalsta grupu vai noorganizēt mentālās veselības izpratnes dienu jauniešu centrā, organizācija var

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

sniegt praktisku atbalstu, telpas, nelielu budžetu uzkodām, mentoru atbalstu, lai iecere kļūtu par realitāti. Latvijā tika novērots, ka, sniedzot nelielu iedrošinājumu, jaunieši ir gatavi *“organizēt vienaudžu sarunas, radošus pasākumus un izpratnes veidošanas aktivitātes savās kopienās”*, šīs enerģijas atbalstīšana var būtiski paplašināt mentālās veselības veicināšanas ietekmi. Daloties līderībā, jaunatnes organizācijas vienlaikus palīdz veidot nākamos jauniešu līderus, kuri ir aizrautīgi par mentālās veselības jautājumiem un labbūtības aizstāvību.

- Nodrošināt apmācības un resursus jaunatnes darbiniekiem.** Lai efektīvi atbalstītu jauniešu mentālo veselību, jaunatnes darbiniekiem ir nepieciešamas regulāras apmācības, rīki un atbalsts viņu pašu labbūtībai. Organizācijām jāiegulda savu darbinieku un brīvprātīgo kompetenču pilnveidē tādās jomās kā mentālās veselības pirmā palīdzība, empātiska komunikācija, trauma-izpratnes pieejas un līdzdalības metodes, piemēram, Dragon Dreaming. Kā norādīts Polijas ziņojumā, jaunatnes organizācijām un izglītības iestādēm *“vajadzētu apsvērt DDA metodes iekļaušanu savā izglītības un attīstības piedāvājumā kā regulāru rīku”*, kas nozīmē nepieciešamību apmācīt vairāk jaunatnes darbinieku šādu apmācību fasilitēšanai. Šīm apmācībām jāaptver metodes principi un psiholoģiski drošas vides veidošana, lai metodi varētu lietot ar pārliecību. Papildus konkrētām metodēm būtu jāattīsta arī vispārējā jaunatnes darbinieku izpratne par mentālās veselības jautājumiem: izpratne par biežāk sastopamām jauniešu mentālās veselības problēmām, savas lomas robežu apzināšanās (salīdzinājumā ar klīniskajiem speciālistiem) un prasme uzsākt sensitīvas sarunas. Apmācību dalībnieki atzina, ka iepriekš bieži vilcinājušies runāt par mentālo veselību bailēs nodarīt kaitējumu, apmācības var mazināt šīs bailes, sniedzot zināšanas un pārliecību, piemēram, iemācoties atpazīt satraukuma pazīmes un reaģēt atbalstoši, nevis ar bailēm. Tāpat būtiski ir nodrošināt atbalsta sistēmas arī pašiem jaunatnes darbiniekiem. Organizācijām būtu jāievieš regulāras atbalsta aktivitātes, piemēram, pārspriedes sesijas, vienaudžu atbalsta tikšanās vai piekļuve profesionālai supervīzijai/konsultācijām. Projekta ietvaros jaunatnes darbinieki atzina, cik vērtīga bija pieredzes apmaiņa ar kolēģiem, tāpēc ikmēneša neformāla tikšanās vai tiešsaistes grupa, kur dalīties ar izaicinājumiem un pašaprūpes padomiem, var būt labs veids, kā mazināt izdegšanu. Kā teikts vienā no ieteikumiem, jaunatnes darbinieki pauda *“spēcīgu vēlmi turpināt mācīties, kā turēt telpu citiem, vienlaikus rūpējoties arī par sevi”*. Šī dubultā fokusa (prasmju attīstības

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

un pašaprūpes) prioritizēšana palīdzēs izveidot izturīgāku profesionāļu kopienu, kas spēs labāk atbalstīt jauniešus.

- **Nodrošināt pastāvīgu atbalstu un turpmākas aktivitātes.** Vienreizējas aktivitātes nav pietiekamas, jaunatnes organizācijām ir jānodrošina mentālās veselības atbalsta nepārtrauktība un jāveido ilgtspējīgas struktūras. Pēc apmācībām vai citām intervencēm būtu vēlams plānot sekojošas tikšanās vai atgriezeniskās saites sesijas. Piemēram, organizācijas var ieplānot atkārtotu tikšanos dažas nedēļas pēc mentālās veselības apmācības, lai noskaidrotu, kā dalībniekiem klājas, nostiprinātu apgūtās prasmes un piedāvātu papildus resursus. Austrijas apmācību atziņas uzsvēra nepieciešamību nepieļaut, ka apmācības paliek izolēts notikums, aicinot “*veidot struktūras pastāvīgam vienaudžu atbalstam*”. To var īstenot dažādos veidos: veidojot regulāras vienaudžu atbalsta grupas vai “mentālās veselības klubus” jauniešu centros vai skolās. Pat neformāla pieeja, piemēram, *WhatsApp* vai *Discord* grupa, kur dalībnieki var dalīties atjauninājumos un savstarpēji iedrošināt cits citu, var palīdzēt uzturēt motivāciju. Jaunatnes organizācijām būtu jāatbalsta šo tīklu darbība, piemēram, nozīmējot jaunatnes darbinieku, kurš palīdz moderēt ikmēneša vienaudžu vadītu tikšanos vai tiešsaistes sarunu, nodrošinot nepieciešamos drošības pasākumus. Nepārtrauktība ir svarīga arī individuālām personām, kurām var būt nepieciešams papildu atbalsts. Ieteikts veikt pārbaudi ar apmācību dalībniekiem dažas nedēļas vēlāk, lai noskaidrotu, vai kādam būtu nepieciešams palīdzības piesaiste. Tādējādi organizācijas var izstrādāt protokolu, ikviens, kurš apmācību laikā tiek identificēts kā īpaši ievainojams, tiek (ar viņa piekrišanu) saudzīgi uzrunāts atkārtoti un, ja nepieciešams, novirzīts pie profesionāliem palīdzības sniedzējiem (piemēram, konsultantiem, atbalsta līnijām utt.). Šāda pieeja apliecina patiesu rūpi par jauniešu labbūtību arī pēc sākotnējās aktivitātes un palīdz novērst situācijas, kurās jaunieši pēc atklāšanās neturpina saņemt nepieciešamo palīdzību. Kopumā pāreja no vienreizējām aktivitātēm uz pastāvīgu atbalsta modeli, ieskaitot mentorēšanu, vienaudžu grupas un periodiskas sekojošas aktivitātes, būtiski uzlabo jauniešu mentālās veselības atbalsta efektivitāti.
- **Stiprināt partnerības un profesionālo atbalstu.** Jaunatnes organizācijām nav jārisina mentālās veselības jautājumi vienatnē. Viens no būtiskākajiem uzlabojumiem ir sasaistīt jaunatnes darbu ar mentālās veselības speciālistiem un pakalpojumiem. Apmācību dalībnieki un vadītāji norādīja, ka būtu lietderīgi nodrošināt mentālās veselības speciālistu klātbūtni vai pieejamību zvana attālumā,

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

kad notiek emocionāli intensīvas aktivitātes. Tāpēc organizācijām būtu jāapsver iespēja sadarboties ar vietējiem psihologiem, konsultantiem vai mentalās veselības NVO, kas var sniegt konsultācijas, apmācības vai tiešo atbalstu. Piemēram, organizācija var vienoties ar psihologu, kurš brīvprātīgi piedāvā pāris stundas mēnesī, lai sniegtu konsultācijas jaunatnes darbiniekiem vai būtu pieejams ārkārtas situācijās pasākumu laikā. Tas ne vien nodrošina tūlītēju palīdzību augsta riska gadījumos, piemēram, ja jauniešis atklāj domas par pašnāvību, bet arī veicina jaunatnes darbinieku profesionālo izaugsmi, mācoties no speciālistiem. Otrs partnerības aspekts ir nosūtīšanas mehānismi: jaunatnes darbiniekiem jābūt apriekotiem ar aktuālu informāciju par vietām, kur jauniešiem pieejama papildu palīdzība, piemēram, jauniešiem draudzīgi konsultāciju centri, krīzes tālruņi vai terapijas iespējas kopienā. Organizāciju vadītāji var uzturēt šīs partnerības, regulāri sadarbojoties ar mentālās veselības pakalpojumu sniedzējiem un, ja nepieciešams, formalizējot sadarbību ar rakstisku vienošanos. Izveidojot tiltu starp neformālo jaunatnes darbu un formālo mentālās veselības aprūpi, jaunatnes organizācijas var nodrošināt, ka jaunieši saņem visaptverošu atbalstu. Šī pieeja atbilst RECOVER projekta filozofijai: jaunatnes darbinieki kalpo kā pirmā atbalsta līnija, kas motivē un iedrošina jauniešus meklēt profesionālu palīdzību, kad tas ir nepieciešams. Praktiskā līmenī tas var nozīmēt, ka pēc apmācībām jaunatnes darbinieks personīgi palīdz jauniešim pierakstīties uz konsultāciju vai uzaicina psihologu uz jauniešu centru, lai skaidrotu, kas ir terapija un kļūdētu ar to saistītos stereotipus.

- **Pielāgot un paplašināt veiksmīgu programmu modeļus.** Ņemot vērā pozitīvo ietekmi, ko sniedza RECOVER projekta līdzdalības apmācības, ieteicams šādu pieeju saglabāt un paplašināt. Jaunatnes organizācijām (un to finansētājiem) būtu jāapsver iespēja šāda veida apmācības padarīt par regulāru aktivitāti. Piemēram, organizācija varētu reizi ceturksnī rīkot “Jauniešu labsajūtas apmācību”, izmantojot RECOVER projektā izstrādātās cilvēkcentrētās metodes. Tēmas varētu mainīties, piemēram, stress, pašvērtējums, attiecības, bet saglabāt līdzdalības formātu. Kā norādīts Austrijas ziņojumā, ieteicams turpināt šāda formāta apmācības regulāri, iespējams, ar turpmākajām sesijām tai pašai grupai, lai padziļinātu prasmes un stiprinātu saikni, vai arī paplašinot programmu, lai sasniegtu jauniešus citās pilsētās vai lauku reģionos. Modeli iespējams integrēt arī skolās vai citās jauniešu vidēs, sadarbojoties ar attiecīgajām institūcijām. Paplašināšana var ietvert jaunu fasilitatoru apmācību, piemēram, 12 jaunatnes darbinieki, kas tika apmācīti pirmajā projekta posmā, varētu

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

tālāk nodot zināšanas citiem. Tādējādi sākotnējās pilotaktivitātes varētu pārtapt par ilgtspējīgu programmu. Tāpat ieteicams pielāgot saturu dažādiem kontekstiem, piemēram, nodrošinot kultūrsensitīvus materiālus darbā ar dažādu izcelsmi un pieredzi pārstāvošiem jauniešiem. Vēl viens pielāgošanas veids ir mentālās veselības tēmu integrēšana plašākās interesēs, piemēram, dzīves prasmēs, karjeras plānošanā vai radošajos projektos. Šādi jaunieši, kuri izvairītos no “mentālās veselības apmācības”, varētu tomēr iesaistīties un iegūt zināšanas par labsajūtu, ja tās iekļautas, piemēram, līderības nometnē vai mākslas projektā. Elastīgums un radoša pieeja programmēšanā palīdzēs uzrunāt plašāku jauniešu loku.

- **Stiprināt organizācijas politiku un aizstāvību.** Organizācijas līmenī ir svarīgi formāli nostiprināt apņemšanos atbalstīt jauniešu mentālo veselību un ietekmēt plašāku sistēmu. Jaunatnes organizācijām būtu jāatjauno savi iekšējie noteikumi un vadlīnijas, lai tie skaidri atspoguļotu mentālās veselības prioritāti. Tas var ietvert iekšējās mentālās veselības stratēģijas vai rīcības plāna izveidi, piemēram, rakstisku protokolu par rīcību mentālās veselības krīzes situācijās, apņemšanos nodrošināt darbiniekiem ikgadēju apmācību vai noteikumu, ka katrai ilgtermiņa programmai jāiekļauj labsajūtas komponents. Šādu politiku esamība nodrošina, ka uzmanība mentālajai veselībai nav atkarīga tikai no dažiem ieinteresētiem darbiniekiem, bet kļūst par organizācijas vērtību. Turklāt jaunatnes organizācijām ir nozīmīga loma arī mentālās veselības jautājumu aizstāvībā plašākā sabiedrības un politikas kontekstā. Apmācībās gūtie atziņu dati ir vērtīgi un tos var izmantot, lai dalītos ar politikas veidotājiem, skolām un vietējām pašvaldībām. Austrijā komanda ieteica izstrādāt informatīvu kopsavilkumu, balstītu uz apmācību ziņojuma saturu, lai nodotu jauniešu radītās idejas tālāk ieinteresētajām pusēm, piemēram, skolu vadībai vai mentālās veselības dienestiem. Tādējādi jaunatnes organizācijas var pastiprināt jauniešu balsi, piemēram, aicinot nodrošināt jauniešu pārstāvniecību vietējās mentālās veselības stratēģiju grupās vai iestājoties par lielāku finansējumu jauniešu mentālās veselības resursiem. Organizāciju vadītāji var arī uzaicināt politikas veidotājus uz jauniešu vadītiem pasākumiem, lai viņi redzētu līdzdalības pieeju praksē. Šādas aizstāvības mērķis ir ieviest jauniešu centrētu un profilaktisku pieeju mentālajai veselībai arī plašākās jaunatnes politikās. Ja lēmumu pieņēmēji redz, ka paši jaunieši iestājas par vienaudžu atbalsta programmām, empatiskāku pieeju izglītībā vai jauniešiem draudzīgākiem psiholoģiskajiem pakalpojumiem, tas var veicināt pozitīvas pārmaiņas arī ārpus organizācijas, piemēram, skolās ieviest jaunas

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

labsajūtas vadlīnijas vai pašvaldībās atbalstīt jauniešu mentālās veselības iniciatīvas. Īsumā, jaunatnes organizācijām, kuras cieši strādā ar jauniešiem un redz viņu ikdienas izaicinājumus, ir unikāla iespēja izmantot šo pieredzi, lai veidotu pārmaiņas sistēmas līmenī.

Iepriekš minētie risinājumu virzieni veido visaptverošu stratēģiju, sākot no individuālu jauniešu un jaunatnes darbinieku pilnveides ar prasmēm un atbalstu, līdz organizatorisku prakšu uzlabošanai un sasaistēm ar plašāku politikas līmeni. Šie virzieni ir savstarpēji saistīti un viens otru pastiprina. Piemēram, jaunatnes darbinieku apmācība (kapacitātes stiprināšana) veicina drošas vides veidošanu un mentālās veselības integrēšanu ikdienas darbā, jauniešu līderu stiprināšana palīdz attīstīt ilgtspējīgas vienaudžu atbalsta programmas, sekošanas mehānismi nodrošina, ka iesaiste dod ilgtermiņa rezultātus, savukārt, sadarbība ar profesionāļiem paplašina jauniešiem pieejamo atbalsta tīklu. Ieviešot šos ieteikumus, jaunatnes organizācijas var būtiski uzlabot spēju atbildēt uz jauniešu vajadzībām, īpaši to, kuri ir pakļauti paaugstinātam mentālās veselības riskam. Šādas pārmaiņas palīdzēs veidot vidi, kurā jaunieši jūtas sadzirdēti, savlaicīgi atbalstīti un savienoti ar atbilstošu palīdzību, tādējādi veicinot veselīgāku, noturīgāku jaunās paaudzes attīstību.

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

Secinājumi

A3/R3 līdzdalības apmācību secinājumu apkopojums RECOVER projekta ietvaros sniedz mūsdienīgu pārskatu par jauniešu mentālās veselības un labbūtības izaicinājumiem un iespējām. No vienas puses, apmācības izgaismoja nopietnas problēmas, ar kurām jaunieši saskaras: augsts stresa līmenis, pastāvīgs sociālais spiediens, stigmatizācija saistībā ar mentālās veselības traucējumiem un trūkumi formālās atbalsta sistēmās. No otras puses, tās atklāja arī jauniešu un jaunatnes darbinieku izcilo noturību, izpratni un radošumu, īpaši tad, kad viņiem tiek dota iespēja aktīvi līdzdarboties. Varbūt vissvarīgākais secinājums ir cerību raisošs: ar pareizu pieeju jauniešu mentālās veselības atbalsts var būt pilnvarojošs, kopienu saliedējošs un pat priecīgs process, tas nav jāierobežo tikai ar klīnikām vai krīzes situācijām. Kā apliecināja arī pieredze Latvijā, kad jaunieši un jaunatnes darbinieki tiek uztverti nevis kā pakalpojuma saņēmēji, bet kā līdzradītāji savas izaugsmes un noturības procesā, tā kļūst par patiesi iesaistošu un pārveidojošu pieredzi. Dalībnieki dažādās valstīs pēc apmācībām ziņoja, ka jūtas ciešāk saistīti, zinošāki un motivētāki rūpēties gan par sevi, gan saviem vienaudžiem.

Jaunatnes darbiniekiem un organizācijām šis ziņojums nav noslēgums - tas ir jauna posma sākums. Šī izvērtēšana ir iezīmējusi skaidrus ceļus uzlabojumiem: mentālās veselības integrēšana ikdienas darbā, atbalsta tīklu stiprināšana, līdzdalības metožu ieviešana un organizatoriskas un politikas pārmaiņas, kas nostāda jauniešu labbūtību par prioritāti. Šo ieteikumu īstenošana prasīs apņemšanos un iespējams arī izmaiņas organizācijas kultūrā, piemēram, emocionālās mācīšanās novērtēšanu tikpat augstu kā akadēmiskos vai profesionālos rezultātus. Tomēr šeit apkopotie pierādījumi un pieredzes skaidri parāda, ka šādas pārmaiņas ir gan nepieciešamas, gan efektīvas. Rīkojoties saskaņā ar šiem secinājumiem, jaunatnes organizācijas var radīt vidi, kurā katrs jaunietis, arī tie, kuriem draud mentālās veselības grūtības, var justies droši, sadzirdēti un saņemt atbalstu jau savlaicīgi. Turklāt jaunatnes darbinieki, kuri ir apmācīti un saņem savas organizācijas atbalstu, var pārliecinoši ieņemt empātisku agrīnās palīdzības sniedzēju lomu, palīdzot jauniešiem atrast atbalstu, pirms problēmas saasinās.

Virzoties uz priekšu, ir būtiski saglabāt jauniešu līdzdalības impulsu. Lai arī apmācības ir noslēgušās, saruna ar jauniešiem nedrīkst apstāties. Kā norādīts vienā no Austrijas ieteikumiem, tas, kas sākās kā veiksmīga vienreizēja apmācība, var pārtapt par *“ilgtspējīgu jauniešu mentālās veselības kustību”*, ja tiks turpināts līdzdalības modelis un paplašinātas

Projekta numurs: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000243430

iesaistes iespējas. Jaunieši ir pierādījuši, ka ir gatavi būt līderi un inovatori šajā jomā, sākot no savstarpējā atbalsta tikšanās reizēm līdz radošām izpratnes veidošanas kampaņām. Jaunatnes organizācijām būtu jāatbalsta šīs jauniešu vadītās iniciatīvas, nodrošinot mentoru atbalstu un resursus, vienlaikus ļaujot jaunajiem līderiem uzņemties vadību. Tādējādi mēs ne tikai reaģējam uz aktuālajām vajadzībām, bet arī veidojam jauniešu spēju pašiem atbalstīt cits citu, radot sabiedrībā noturīgu izturētspējas efektu.

Visbeidzot, arī šis izvērtējuma ziņojums pats par sevi ir daļa no “Kvalitatīvās mentālās veselības pirmās palīdzības rokasgrāmatas”, ko paredzēja RECOVER projekts, praktisks resurss, lai uzlabotu jaunatnes darba praksi mentālās veselības jomā. Šeit apkopotie secinājumi un ieteikumi ir domāti izmantošanai. Jaunatnes organizācijas aicinātas šo ziņojumu neuztvert kā noslēguma dokumentu, bet gan kā praktisku ceļvedi - pārrunāji to komandas sapulcēs, izmantojiet apmācību plānošanā, pielāgojiet idejas vietējam kontekstam un dalieties ar iesaistītajām pusēm, kas var sniegt atbalstu. Dažādu valstu apmācību kopīgais ieguldījums ir radījis bagātīgu un uzticamu zināšanu bāzi. Pielietojot šīs zināšanas praksē, mēs varam veikt reālu progresu ceļā uz veselīgāku un laimīgāku jaunatni. Būtībā turpmākais ceļš balstās uz sadarbību, līdzcietību un nepārtrauktu mācīšanos. Ja turpināsim uzklaustīt jauniešus, aktīvi viņus iesaistīsim un atbalstīsim jaunatnes darbiniekus, kuri ir viņiem līdzās, mēs soli pa solim veidosim jaunatnes darbu, un sabiedrību, kur mentālā veselība un labklājība tiek uzskatīta par fundamentālu prioritāti ikvienam.