

Izvješće o stanju mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih

Sadržaj

Uvod i kontekst.....	3
Metodologija participativnih radionica.....	5
Stvarnost u zemljama partnerima.....	9
Austrija.....	9
Hrvatska.....	10
Poljska.....	11
Latvija.....	12
Ključni uvidi iz radionica.....	13
Razmišljanja i iskustva mladih sudionika.....	13
Razmišljanja i učenje osoba koje rade s mladima.....	15
Stvaranje sigurnih i poticajnih prostora: što je djelovalo.....	18
Putovi prema rješenjima i poboljšanjima.....	20
Zaključak.....	28

Uvod i kontekst

Mentalno zdravlje mladih postalo je ključna briga diljem Europe: među mladima raste razina tjeskobe, stresa i emocionalne patnje – trendovi koje je pandemija COVID-19 dodatno pojačala. Nacionalna izvješća iz zemalja partnera projekta RECOVER pokazuju koliko su prekidi svakodnevice, socijalna izolacija i akademski pritisci nepovoljno utjecali na dobrobit adolescenata. U Austriji i Poljskoj, primjerice, mladi dosljedno navode **akademski pritisak** kao glavni izvor stresa: velika školska opterećenja i visoka očekivanja uspjeha ostavili su mnoge preplavljenima, a postoje dokazi koji taj stalni pritisak povezuju s pojačanom tjeskobom, poteškoćama sa spavanjem i depresivnim simptomima. Slično tome, hrvatsko je istraživanje pokazalo da je oko **10 % adolescenata** iskazivalo izražene emocionalne ili ponašajne poteškoće (primjerice povlačenje ili probleme s koncentracijom), što upućuje na znatnu manjinu koja se nosi s mentalnim teškoćama i onda kada ne doseže kliničke pragove. Te se teškoće često očituju suptilno – kroz razdražljivost, iscrpljenost ili socijalno povlačenje – a ne kao očita kriza, što dodatno naglašava potrebu za ranim prepoznavanjem i podrškom.

Suvremeni izvori stresa višeslojni su. **Društvene mreže i uspoređivanje s vršnjacima** postali su dvosjekli utjecaj: s jedne strane, internetske platforme mogu pružiti zajednicu i prostor za kreativnost, no prekomjerna uporaba društvenih mreža povezuje se s porastom depresivnosti i tjeskobe među mladima. Radionice su pokazale da se mnogi mladi sudionici osjećaju zarobljenima u nezdravim usporedbama – vide idealizirane objave vršnjaka i osjećaju se nedovoljno dobrima, što negativno utječe na njihovo samopoštovanje i dobrobit. **Vršnjačko nasilje**, izvan mreže i na njoj, također je rasprostranjeno; istraživanje u Zagrebu pokazalo je da je gotovo **41 % učenika osnovnih škola** doživjelo česte uvrede ili agresiju vršnjaka, često bez reakcije škola zbog ograničenih resursa. Stigma vezana uz mentalno zdravlje i dalje je prisutna u mnogim sredinama, zbog čega mladima nije lako otvoreno zatražiti pomoć. Posljedično, mnogi „pate u tišini“ dok se problemi ne pogoršaju. Sve zajedno, ovi nalazi ocrtavaju sliku isprepletenih izazova – od usamljenosti izazvane pandemijom do akademskih i socijalnih pritisaka – koji zahtijevaju proaktivne mjere podrške. Ključno je da dokazi pokazuju kako inicijative koje nastaju u zajednici i među vršnjacima mogu donijeti pozitivnu

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

promjenu: hrvatski projekt vršnjačke edukacije pokazao je, primjerice, kako osnaživanje mladih u ulozi edukatora jača otpornost i **smanjuje stigmatu** oko mentalnog zdravlja. To je u skladu s Europskim ciljem za mlade br. 5 („Mentalno zdravlje i dobrobit“), koji poziva na veću svijest, vještine rane intervencije i smanjenje stigme među mladima i onima koji ih podupiru.

Osobe koje rade s mladima često su na prvoj crti ovih pitanja. U svakodnevnom radu s mladima one su najčešće odrasle osobe od povjerenja koje primijete da se mlada osoba muči. Ipak, mnoge od njih osjećaju se nedovoljno pripremljenima i nedovoljno podržanima za odgovaranje na potrebe vezane uz mentalno zdravlje. Sudionici radionica projekta RECOVER, koji dolaze iz različitih područja rada, prepoznali su nekoliko zajedničkih izazova: **nedostatak stručne izobrazbe o mentalnom zdravlju** (što vodi nesigurnosti u postupanju sa složenim temama poput traume, samoozljeđivanja ili teške tjeskobe), strah da će „reći nešto pogrešno“ i time pogoršati situaciju, te opterećenje preuzimanjem emocionalnih tereta mladih bez dostatne brige za sebe ili supervizijske podrške. Istaknuto je da osobe koje rade s mladima često proživljavaju izgaranje i emocionalnu iscrpljenost („osjećaj iscrpljenosti“) jer nose veliku odgovornost za mlade u nevolji, i to često u sustavima kojima nedostaju resursi za mentalno zdravlje ili prostor za pristupe usmjerene na mlade. U nekim slučajevima škole ili organizacije izbjegavaju emocionalne teme ili nemaju protokole za mentalnu dobrobit, pa osoba koja radi s mladima ostaje sama pred tim izazovima. Iz toga proizlazi jasna potreba: osnažiti osobe koje rade s mladima i organizacije mladih boljim alatima, izobrazbom i sustavnom podrškom za promicanje mentalnog zdravlja. Kako je zaključilo hrvatsko nacionalno izvješće, hitno je potrebno omogućiti **rano prepoznavanje** teškoća mentalnog zdravlja mladih, opremiti odgojno-obrazovne djelatnike i osobe koje rade s mladima alatima za nošenje s izazovima te izgraditi mreže podrške u zajednici koje njeguju otpornost mladih.

Kao odgovor na te izazove pokrenut je **projekt RECOVER** (Erasmus+ 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343), s ciljem jačanja kapaciteta organizacija mladih i osoba koje rade s mladima u podupiranju mentalnog zdravlja. RECOVER ne želi zamijeniti stručnu psihološku skrb, nego pripremiti osobe koje rade s mladima da djeluju kao pažljivi mentori koji prepoznaju rane znakove teškoća i odgovaraju na njih s poštovanjem i na koristan način. Ciljevi projekta uključuju podizanje svijesti o mentalnom zdravlju i njegovim odrednicama (radi suzbijanja stigmatizacije), **jačanje uloge osoba koje rade s mladima kao**

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

prve linije podrške mladima te stvaranje sigurnih prostora za otvoren razgovor i emocionalno izražavanje u radu s mladima. U sklopu te inicijative u svakoj je zemlji partneru provedena serija participativnih radionica usmjerenih na čovjeka (u okviru projekta nazvanih radionicama A3/R3). Ovo izvješće objedinjuje **uvide i nalaze tih radionica** u cjelovitu analizu. Povezujući opažanja iz prakse s postojećim znanjem u području, izvješće nudi suvremen pregled izazova mentalnog zdravlja mladih i – jednako važno – **putove prema rješenjima i poboljšanjima**. Naglasak je posvuda na preporukama **usmjerenima na praksu**: na konkretnim načinima na koje osobe koje rade s mladima i organizacije mogu prilagoditi i unaprijediti svoj rad kako bi bolje podupirali mentalno zdravlje i dobrobit mladih s kojima rade. U sljedećim poglavljima izlažemo metodologiju radionica, raspravljamo o ključnim nalazima (prepoznatim izazovima, naučenim lekcijama i pozitivnim ishodima) te iznosimo preporuke, uključujući predložene organizacijske promjene za zadovoljavanje potreba mladih, osobito onih izloženih riziku od teškoća mentalnog zdravlja.

Metodologija participativnih radionica

Kako bi analiza bila utemeljena na proživljenom iskustvu, partneri projekta RECOVER proveli su u svakoj zemlji seriju **participativnih radionica samoanalize** s mladima i osobama koje rade s mladima. Riječ je o interaktivnim susretima usmjerenima na čovjeka, osmišljenima tako da mlade (u pravilu oko 15 po radionici) i osobe koje rade s mladima (oko 5 po radionici) uključe u zajedničko istraživanje izazova mentalnog zdravlja i strategija suočavanja. Metodologija se temeljila na **pristupu Dragon Dreaming (DDA)** – kreativnoj i uključivoj metodi vođenja grupe – prilagođenom u ovom kontekstu kroz priručnik „Healing Dragons“ i pripadajuće alate. Osnovna je zamisao bila stvoriti siguran prostor u kojem sudionici mogu **analizirati uzroke i posljedice** teškoća mentalnog zdravlja u vlastitom životu i zajednici, promisliti o svojim potrebama te zajednički **prepoznati moguća rješenja i strategije podrške**. Umjesto predavanja odozgo, svaka je radionica bila izrazito participativna i vođena mladima: aktivnosti su se kretale od igara upoznavanja i krugova pripovijedanja do vježbi mapiranja tijela, grupnog „sanjanja“ idealne budućnosti, zadataka rješavanja problema i planiranja djelovanja. Takav je pristup u skladu s dobrom praksom koja naglašava da

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

uključivanje mladih kao **aktivnih sustvaratelja** – a ne pasivnih primatelja – vodi djelotvornijim inicijativama u području mentalnog zdravlja.

Sve su radionice slijedile sličnu strukturu, prilagođenu lokalnom kontekstu. U pravilu je organizirana jednodnevna radionica (primjerice, u Beču je 15. ožujka održan jednodnevni susret) koja je okupila raznoliku skupinu mladih i osoba koje rade s mladima, uz vođenje educiranih voditelja. Voditelji su uveli kreativne tehnike iz alata „Healing Dragons“ kako bi sudionike proveli kroz vježbe promišljanja i suradnje. Popularna je bila, primjerice, vježba **kruga pripovijedanja**, u kojoj su pojedinci mogli podijeliti osobna iskustva ili „priče“ o suočavanju s teškoćama mentalnog zdravlja. Druga je bila **mapiranje tijela**, u kojoj su sudionici likovno prikazali kako se stres ili emocije kod njih očituju tjelesno i psihički. Te su metode omogućile da se osjetljivim temama pristupi neizravno, kroz metaforu i kreativnost, što je mnogim mladima djelovalo manje zastrašujuće. Povratne informacije s latvijskih radionica navode da su vježbe poput mapiranja tijela i pripovijedanja bile među omiljenima jer su sudionicima omogućile da osobne izazove izraze „kroz metaforu, umjetnost i zajedničku maštu“, bez osjećaja da moraju otkriti više nego što im je ugodno. Tijekom susreta sudionici su mogli sudjelovati vlastitim tempom – „svidjelo im se što ništa nije bilo prisilno i što su mogli podijeliti samo onoliko koliko su htjeli“, navodi latvijsko izvješće. Taj naglasak na **dobrovoljnom dijeljenju i izgradnji povjerenja** bio je ključan za stvaranje ozračja psihološke sigurnosti.

Svaka je radionica u pravilu prolazila kroz nekoliko faza: otvaranje radi dogovora o pravilima rada i osjećaja ugone, vođene vježbe promišljanja o vlastitim izazovima (često uokvirene kao prepoznavanje osobnih „zmajeva“), grupne razgovore o dubljim uzrocima te zajedničko osmišljavanje rješenja i oblika podrške. Sudionici bi, primjerice, zajednički mapirali izvore stresa u svojoj zajednici, a zatim u manjim skupinama osmišljavali moguće mjere. Susreti su obično završavali dijelom posvećenim **planiranju djelovanja**, u kojem su mladi i osobe koje rade s njima predlagali konkretne korake koje mogu poduzeti pojedinačno ili zajedno kako bi unaprijedili mentalnu dobrobit. Na radionicama u Poljskoj sudionici su, primjerice, osmislili praktične osobne korake poput „određivanja prioriteta u svakodnevici“, *učenja delegiranja zadataka ili odbijanja* kada su preopterećeni, uvođenja **redovitih stanki za brigu o sebi** (pronaći „10 do 15 minuta na početku dana samo za sebe“ za šetnju ili mirnu kavu) te vježbanja tehnika opuštanja i jačanja otpornosti. Neki su se obvezali i na nove navike, poput vođenja dnevnika emocija ili zahvalnosti

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

radi boljeg razumijevanja sebe i upravljanja emocionalnom napetošću, kao i na stvaranje osobnih jutarnjih ili večernjih rituala za smirivanje i smanjenje stresa. Aktivnim uključivanjem mladih u osmišljavanje tih rješenja radionice nisu samo prikupile vrijedne uvide, nego su sudionicima dale i osjećaj odgovornosti za vlastitu dobrobit.

Valja istaknuti da su radionice bile **mješovite** – okupljale su mlade i osobe koje rade s njima zajedno, a ne odvojeno. To je bilo namjerno, jer je omogućilo bogat međugeneracijski dijalog. Mladi su svoje osjećaje i potrebe mogli izraziti izravno odraslima koji ih podupiru, a osobe koje rade s mladima stekle su iz prve ruke uvid u perspektivu mladih. Prema austrijskom izvješću, uključene osobe koje rade s mladima navele su da je taj *participativni format* znatno **produbio njihovo razumijevanje potreba mladih**, jer su njihova iskustva i ideje mogli čuti u autentičnom, neformalnom okruženju. Istodobno su mladi sudionici imali koristi od upoznavanja stajališta odraslih i od spoznaje da im je istinski stalo te da su i sami spremni pokazati ranjivost. Svi su sudionici tijekom vježbi bili „ravnopravni“, što je pomoglo razgraditi dio hijerarhije i strepnje koji inače koče otvoren razgovor. Do kraja svake radionice mnoge su skupine razvile osjećaj **zajedništva i uzajamnog povjerenja** koji su sudionici opisali kao „transformativan“. U nekoliko su slučajeva na licu mjesta osnovane WhatsApp grupe ili popisi kontakata kako bi mladi i voditelji ostali povezani – prvi zametak vršnjačke podrške koja je poslije preporučena kao mjera nastavka.

Ukratko, participativne radionice A3/R3 pružile su **siguran, kreativan i na mlade usmjeren prostor** za istraživanje mentalnog zdravlja. Ta se metodologija – utemeljena na **dizajnu usmjerenom na čovjeka i načelima Dragon Dreaminga** – pokazala djelotvornom u uključivanju i mladih i osoba koje rade s njima. Povezujući tehnike promišljanja s participativnim pristupom, radionice su sudionicima omogućile da prodube samosvijest i zajednički razmotre izazove s kojima se susreću, uz istodobno vježbanje empatije i aktivnog slušanja. Važno je da ti susreti nisu samo govorili o problemima; oni su i **zajednički stvarali rješenja**, donoseći obilje ideja i preporuka. Sljedeća poglavlja donose ključne nalaze radionica: koji su uvidi stečeni o mentalnom zdravlju i dobrobiti mladih, koje su promjene zabilježene kod sudionika te koje su strategije i rješenja proizašli.

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Stvarnost u zemljama partnerima

| Austrija

Radionica RECOVER A3/R3 u Austriji održana je 15. ožujka 2025. u Beču. Okupila je 15 mladih osoba te pet osoba koje rade s mladima i dvoje voditelja. Cijeli je jednodnevni susret slijedio aktivnosti opisane u priručniku *Healing Dragons*, uz primjenu metodologije Dragon Dreaming. Cilj je bio sudionicima pružiti prostor za otvoreno promišljanje o vlastitom mentalnom zdravlju, povezivanje s vršnjacima i istraživanje kreativnih načina razumijevanja osobnih izazova i odgovaranja na njih.

Stanje mentalnog zdravlja u Austriji pokazuje jasne razloge za zabrinutost. Samo 7 % mladih navodi da se osjeća sretno i zadovoljno, dok gotovo polovica svoju emocionalnu dobrobit opisuje kao negativnu. Akademski stres važan je čimbenik, uz osjećaj nemoći, obiteljske napetosti i pritisak stalnog uspoređivanja na društvenim mrežama. Iako je javna svijest porasla, stigma oko mentalnog zdravlja i nedostatak mogućnosti djelovanja mladih i dalje mnogima otežavaju traženje pomoći.

Radionica je bila podijeljena u četiri dijela. Sudionici su najprije izgradili povjerenje i osjećaj sigurnosti u skupini. Zatim su kroz crtanje i oblikovanje svojih „zmajeva“ – metafore za izazove s kojima se susreću – istražili osobne teškoće. U trećem su dijelu izradili zajedničku SWOT analizu (snage, slabosti, prilike, prijetnje), a u posljednjem krugu promislili su o iskustvu i sastavili osobne „junačke zavjete“ za buduću brigu o sebi.

Iz SWOT analize sudionici su kao ključne snage prepoznali snažnu vršnjačku podršku i rastuću svijest o mentalnom zdravlju. Mnogi su, međutim, podijelili i osjećaj nemoći, nedostatak strategija suočavanja te razočaranje školskim sustavom koji nudi malo emocionalne podrške. Prilike su vidjeli u stvaranju prostora koje vode vršnjaci i u uvođenju tema mentalnog zdravlja u nastavu, no upozorili su i na trajne prijetnje poput izgaranja, digitalne preopterećenosti i ustrajne stigme.

Radionica je bila bogata emocionalnim uvidima. Jedna je sudionica rekla: „Došla sam skeptična, a otišla s nadom – i s pravim prijateljima koji se jave da

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

provjere kako sam.“ Druga je osoba istaknula: „Crtanje zmaja pomoglo mi je da svom stresu dam lice – bilo je dobro nasmijati mu se.“ Gotovo su svi sudionici izvijestili da se nakon radionice osjećaju sigurnije u razgovoru o mentalnom zdravlju. Do kraja dana osnovana je WhatsApp grupa za vršnjačku podršku, a nekoliko je sudionika ostvarilo svoje ciljeve brige o sebi, primjerice javljanjem savjetovalištu ili predlaganjem aktivnosti o mentalnom zdravlju u školi.

Voditelji su primijetili da je kreativna i razigrana priroda aktivnosti sudionicima olakšala otvaranje. Naglasili su da su jasne granice i dogovori o radu skupine na početku bili ključni za izgradnju povjerenja. Taj je dan pomogao i promijeniti odnos između osoba koje rade s mladima i samih mladih, potičući suradnju i zajedničku odgovornost umjesto poučavanja odozgo.

Za ubuduće izvješće preporučuje širenje tih participativnih metoda na centre za mlade i škole diljem Austrije. Potrebno je normalizirati razgovore o mentalnom zdravlju koje vode sami mladi te educirati više osoba koje rade s mladima u pristupima poput Dragon Dreaminga. Stvaranjem većeg broja prostora u kojima se mladi osjećaju sigurno, saslušano i podržano, Austrija može napraviti važan korak u zadovoljavanju potreba svojih mladih.

| Hrvatska

U Hrvatskoj je mentalno zdravlje mladih sve vidljiviji izazov, oblikovan spletom kulturne stigme, akademskog pritiska i ograničenih sustava podrške. Tijekom i nakon pandemije COVID-19 mladi su proživljavali znatnu emocionalnu patnju zbog izolacije, smanjenog vršnjačkog kontakta i socijalne odvojenosti. Ta iskustva često nisu dosegala kliničke pragove, ali su duboko utjecala na svakodnevno funkcioniranje. U Osijeku su, primjerice, SDQ probiri pokazali da je 10 % adolescenata iskazivalo izražene emocionalne ili ponašajne poteškoće, uz jasne rodne razlike u načinu na koji se simptomi očituju. Obrazovni sustav uglavnom zanemaruje podršku mentalnom zdravlju, dok vršnjačko nasilje i osuđujući stavovi u školama dodatno pojačavaju stres, tjeskobu i povlačenje.

Kao odgovor na to, radionica RECOVER održana 22. ožujka 2025. u Zagrebu okupila je 15 mladih i 5 osoba koje rade s mladima. Uz primjenu pristupa Dragon Dreaming (DDA), susret je bio usmjeren na stvaranje sigurnog prostora u kojem sudionici mogu istražiti što najviše utječe na njihovu mentalnu dobrobit, prepoznati ključne životne izazove te zamisliti osobne ciljeve i konkretne korake. Sudionici su kao veliku prepreku istaknuli stigmatu oko

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

mentalnog zdravlja – osobito to što se neuspjeh u kulturi doživljava kao nešto sramotno, a ne kao prilika za rast. Mnogi su govorili i o stresu koji stvara obrazovni sustav, o nedostatku ravnoteže između osobnog i školskog života te o snažnom osjećaju da „nema vremena ni za što“.

Ipak, radionica je iznjedrila i otpornost i nadu. Mladi su prepoznali vrijednost vršnjačke podrške i predložili nekoliko konkretnih rješenja: uspostavu sigurnih prostora u školama za emocionalno izražavanje, osnivanje lokalnih grupa podrške, poticanje svakodnevnog vođenja dnevnika te uvrštavanje tema mentalne dobrobiti u nastavne programe. Naglasili su i potrebu da osobe koje rade s mladima i odgojno-obrazovni djelatnici normaliziraju neuspjeh i promiču promišljanje kao oblik brige o sebi. Sudionici su cijenili to što su tijekom kreativnog procesa do zaključaka dolazili sami, čime je ojačan njihov osjećaj samoučinkovitosti. Voditelji su zabilježili da je raznolika skupina izgradila snažno uzajamno poštovanje te da bi manji format skupine ubuduće mogao djelovati još bolje.

Naposljetku, hrvatska je radionica pokazala da kreativni, participativni pristupi – poput onih koje nudi Dragon Dreaming – mogu osnažiti mlade da se suoče sa stigmom, drugačije sagledaju izazove mentalnog zdravlja i preuzmu odgovornost za vlastitu dobrobit. Da bi se jednokratne radionice pretvorile u sustavnu promjenu, nužni su trajno uključivanje, redovito promišljanje i stručna izobrazba voditelja.

| Poljska

U Poljskoj je mentalno zdravlje mladih posljednjih godina postalo sve ozbiljnija briga. Dječja i adolescentna psihijatrija bila je dugo podfinancirana i zanemarena u javnim politikama, što se danas opisuje kao sustavna kriza skrbi za mentalno zdravlje. Iako nedavne reforme – poput prelaska na skrb u zajednici i povećanja sredstava – ulijevaju nadu, tjeskoba, depresija i suicidalne misli i dalje su rašireni. Samoubojstvo je danas jedan od vodećih uzroka smrti među poljskim tinejdžerima, što naglašava potrebu za ranom intervencijom i cjelovitim strategijama koje nadilaze kliničko liječenje.

Poljski školski sustav, akademski zahtjevan i usmjeren na ispite, stvara znatan pritisak na učenike, koji se često osjećaju preplavljenima i bez razvijenih mehanizama suočavanja. Uz akademski stres, mladi se suočavaju i s izazovima digitalnog okruženja. Društvene mreže pomažu povezivanju, ali istodobno povećavaju izloženost nasilju na internetu, uspoređivanju s

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

vršnjacima i digitalnom izgaranju. Osobito u manjim sredinama mladi strahuju od stigme ili nemaju privatnosti, što ih odvraća od traženja podrške. Uočljiv je i nedostatak navika emocionalne brige o sebi te mladima često nije lako uskladiti odmor, promišljanje i obveze. I sami se odgojno-obrazovni djelatnici suočavaju sa sličnim teškoćama te im nedostaju resursi i izobrazba za djelotvornu podršku mladima.

Tijekom radionica organiziranih u sklopu projekta RECOVER u Poljskoj mladi i osobe koje rade s njima istaknuli su potrebu za boljim upravljanjem vremenom, brigom o sebi i strategijama nošenja sa strahom od osude, emocionalnim padovima i kroničnim stresom. Sudionici su naglasili važnost jačanja otpornosti, emocionalne inteligencije i poticajnog vršnjačkog okruženja. Predložili su i praktična rješenja poput grupa podrške, tehnika planiranja vremena, emocionalne edukacije u školama i praksi digitalne higijene. Osobito se izdvojila spoznaja da je briga o sebi nužna, a ne sebična – jer podupiranje drugih počinje brigom o sebi. Sveukupno, stanje u Poljskoj zahtijeva usklađenu, uključivu i kulturno osjetljivu strategiju. Budući pristupi moraju promicati edukaciju o mentalnom zdravlju, podršku zajednice i sustavne reforme koje osnažuju mlade i one koji s njima rade.

| Latvija

Mentalno zdravlje mladih u Latviji posljednjih je godina, osobito nakon pandemije COVID-19, postalo ključno pitanje. Više od polovice mladih u dobi od 14 do 24 godine izvijestilo je o zamjetnom pogoršanju mentalne dobrobiti, uz porast depresije, tjeskobe i ovisničkih ponašanja. Rastuća potreba za podrškom vidljiva je u povećanom broju mladih koji koriste usluge poput onih Resursnog centra za djecu i mlade, koji je 2022. obuhvatio 8.500, a 2023. već 12.000 mladih. Unatoč tim naporima, i dalje postoje regionalne nejednakosti i praznine u uslugama, osobito u ruralnim područjima. Uz to, stigma oko mentalnog zdravlja i dalje predstavlja veliku prepreku, a neke škole upućivanje psihologu tretiraju kao stegovnu, a ne kao podržavajuću mjeru.

U tom su kontekstu radionice RECOVER za mlade i za osobe koje rade s mladima, održane u Rigi u lipnju 2025., pružile prijeko potrebne sigurne i kreativne prostore. Susret s osobama koje rade s mladima pokazao je njihov entuzijizam i predanost, unatoč nedostatku formalne izobrazbe u području mentalnog zdravlja. Izrazili su potrebu za boljim alatima za rad s mladima i za

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

brigu o vlastitoj dobrobiti. Metodologija Dragon Dreaming ponudila im je praktične, kreativne alate poput konstelacija raspoloženja, pripovijedanja i vježbi promišljanja. Ti su alati produbili emocionalnu svjesnost, ali i ponovno probudili njihovu strast za radom s mladima.

Radionica s 15 mladih osoba (u dobi od 18 do 26 godina) pokazala je zajedničke izazove: akademske i karijerne pritiske, socijalno uspoređivanje, emocionalnu izoliranost i ograničen pristup podršci. Kreativne, participativne aktivnosti pomogle su im da po prvi put istraže svoje emocije u sigurnom okruženju. Osobito su cijenili simboličko pripovijedanje i mapiranje tijela, koji su im omogućili da teška iskustva izraze kroz metaforu i umjetnost. Sudionici su izvijestili da se osjećaju prihvaćenima, podržanima i osnaženima – mnogi su radionicu nazvali jednim od najpoticajnijih iskustava u posljednjih nekoliko mjeseci.

Obje su skupine naglasile važnost vršnjačke povezanosti, sigurnih prostora i trajnog razgovora o mentalnoj dobrobiti. Radionice nisu potaknule samo osobne uvide, nego i želju za kulturnom promjenom. Sudionici su predložili širenje takvih kreativnih metoda u ruralna područja, ugrađivanje emocionalne pismenosti u svakodnevni rad s mladima i slavljenje malih pomaka. U biti, latvijske su radionice pokazale da su uz empatiju, kreativnost i pristupe usmjerene na mlade smisljena podrška mentalnom zdravlju i moguća i preobražavajuća.

Ključni uvidi iz radionica

| Razmišljanja i iskustva mladih sudionika

U svim su zemljama **mladi sudionici** izvijestili o snažnim osobnim uvidima i pozitivnim iskustvima proizašlima iz radionica. Dosljedna je tema bila spoznaja da **nisu sami** u svojim teškoćama. Mnogi su došli s osjećajem da su njihove tjeskobe ili emocionalni izazovi jedinstven teret, no kroz otvoren razgovor „shvatili su da nisu sami u onome što osjećaju i da se njihovi vršnjaci nose sa sličnim mislima i teškoćama“. Ta je spoznaja donijela veliko olakšanje i osjećaj solidarnosti. Sudionici su **vršnjačku podršku** i razumijevanje koje su pronašli u skupini često isticali kao jedan od najvrjednijih dijelova radionice. Sigurno

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

ozračje bez osuđivanja omogućilo im je da podijele strahove ili izazove koje drugdje možda nikada ne bi izgovorili, a čuti „i meni je tako“ od vršnjaka pomoglo je razgraditi osjećaj izoliranosti ili neobičnosti. Mnogima je to bio prvi put da su u skupini tako otvoreno razgovarali o mentalnom zdravlju. Kako zaključuje latvijsko izvješće, radionice su mentalnom zdravlju pristupile „ne kao problemu koji treba popraviti, nego kao zajedničkom putu emocionalne svjesnosti, izražavanja i stvaranja“, pokazujući da se mladi, kada im se daju pravi alati i podržavajući prostor, mogu duboko i konstruktivno uključiti u teme dobrobiti.

Još je jedan ključan uvid za mlade bio kako **prepoznati i izraziti vlastite emocije**. Participativne vježbe pomogle su „mladima da bolje imenuju svoje osjećaje“ i shvate da emocije ne moraju potiskivati da bi bili „u redu“. Nekoliko je sudionika priznalo da često gutaju osjećaje ili osjećaju pritisak da djeluju „dobro“. Kroz pripovijedanje i promišljanje uvidjeli su da je priznavanje tuge, straha ili stresa zdravo i nužno. „Priznati teškoće i obratiti se drugima za podršku korak je brige o sebi, a ne neuspjeh“, glasio je jedan od ključnih zaključaka u Poljskoj. To predstavlja pomak od razmišljanja obilježenog stigmom, u kojem se traženje pomoći doživljava kao slabost, prema otpornijem stavu u kojem je traženje pomoći aktivan oblik suočavanja. U biti, **ranjivost je preosmišljena kao snaga**. Sudionici su dobili riječi za svoja unutarnja iskustva i uvježbali ih dijeliti, što može biti važan prvi korak u suočavanju s teškoćama mentalnog zdravlja.

Sudionici su promišljali i o **važnosti brige o sebi i ravnoteže** u svakodnevnom životu. Mnogi su mladi prepoznali da su se previše tjerovali ili da su usvojili vanjske pritiske. Jedno „ključno promišljanje“ skupine u Poljskoj bilo je da „*ponekad je nemoguće obaviti sve zadatke, ali ništa se neće dogoditi – svijet se neće srušiti*“ ako nešto ostane nedovršeno. Spoznaja da „nitko nije nezamjenjiv“ i da savršenstvo nije uvjet djelovala je oslobađajuće na mlade pod velikim akademskim ili socijalnim pritiskom. Zajednički su zaključili da **nitko nije savršen i da svatko ima svoje probleme**, pa je važnije rješavati vlastite izazove nego opsjednuto razmišljati o tuđim mišljenjima. Takvo je, u skupini potvrđeno, gledište smanjilo osjećaj stalnog natjecanja i uspoređivanja. Sudionici su izrijeком naveli **društvene mreže i vršnjački pritisak** kao uzroke nezdravih navika uspoređivanja – uređeni uspjesi drugih na mreži mnoge su naveli da se osjećaju nedovoljno dobrima. Kroz razgovor su „shvatili da društvene mreže i vršnjački pritisak često vode nezdravim

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

usporedbama koje negativno utječu na njihovu dobrobit". Otvoreno progovaranje o tome pomoglo je mladima da se obvežu na svjesniji odnos prema društvenim mrežama; neki su spominjali i „digitalnu higijenu“ te ograničavanje vremena pred ekranom kao strategiju suočavanja.

Radionice su naglasile vrijednost **odmora i postavljanja granica**. Velik je broj sudionika došao do spoznaje da je „odmor potreban“ – primijetili su da im je životni stil bio „utemeljen na stalnoj aktivnosti i produktivnosti, uz zanemarivanje potrebe za oporavkom“. To je priznanje odjeknulo u svim skupinama: mladi su shvatili da je neprekidno tjeranje sebe bez stanke neodrživo i da odmor ili opuštanje nisu lijenost, nego bitan dio mentalne dobrobiti. Posljedično, mnoge su se ideje u planiranju djelovanja odnosile na stvaranje vlastitog vremena i prostora. Mladi su se, primjerice, obvezali da će *pronaći barem 10 do 15 minuta svakog jutra samo za sebe* – za mirnu šetnju, šalicu kave ili jednostavnu meditaciju – kao svakodnevni ritual smirivanja i smanjenja stresa. Razgovarali su i o tome kako naučiti **reći ne** i ne preopteretiti se: postavljanje prioriteta, delegiranje zadataka i *odlučno odbijanje dodatnih zahtjeva* kada je već sve puno, navedeni su kao zdrave prakse. Ta promišljanja pokazuju znatan porast samosvijesti: mladi su počeli brigu o sebi doživljavati ne kao sebičnost, nego kao preduvjet za brigu o drugima i nošenje s odgovornostima. Jedan je sudionik to sažeo: „*Ako se ne brineš o sebi, nećeš se moći brinuti ni o drugima*“ – snažan uvid koji je skupina naširoko prihvatila.

Važno je istaknuti i **pozitivan emocionalni učinak** radionica na mlade sudionike. Mnogi su dan opisali kao ohrabrujuć i osnažujuć. U Latviji je, primjerice, radionica završila „krugom slavlja“ u kojem su svi podijelili nešto pozitivno – jedna je mlada osoba to nazvala „*najpoticajnijim trenutkom u posljednjih nekoliko mjeseci*“, istaknuvši koliko su takva potvrđujuća zajednička iskustva rijetka u njezinu životu. Sudionici su cijenili to što su radionice imale element **radosti i kreativnosti** unatoč ozbiljnosti teme. Umjetnost, pokret i igra – od vježbi crtanja do grupnih igara – pomogli su razgraditi prepreke. Naglasak na malim slavljima (priznavanje napretka, izražavanje zahvalnosti) unio je nadu i potvrdio snage, umjesto da se sve svede na probleme. Kako je zabilježilo jedno izvješće, uključivanje slavlja, igre i uzajamne podrške pomoglo je „*razgraditi strah i stigmatu te stvoriti prostor za iscjeljujuće razgovore koji su nadišli zidove radionice*“. Mladi su s radionica otišli ne samo s novim idejama za suočavanje, nego često i s novim

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

prijateljstvima ili barem s mrežom podrške kojoj se mogu obratiti. Ukratko, mladi su sudionici izašli s većim razumijevanjem sebe, manjom stigmom oko traženja pomoći, osjećajem vršnjačke solidarnosti i konkretnim strategijama za vlastitu dobrobit – ishodima koji su temelj dugoročne otpornosti.

| Razmišljanja i učenje osoba koje rade s mladima

Radionice su bile jednako preobražavajuće i za **osobe koje rade s mladima** koje su sudjelovale. Među njima su bili savjetnici za mlade, odgojno-obrazovni djelatnici, zaposlenici udruga i volonteri – odrasli koji u različitim okruženjima rade izravno s mladima. Mnogima je to bila rijetka prilika da izađu iz profesionalne uloge i promisle o **vlastitoj dobrobiti i vlastitoj praksi**. Gotovo su svi participativnu radionicu opisali kao „osvježavajuću i prijeko potrebnu stanku“ od svakodnevnih obveza. Naviknute na stalnu brigu o drugima, rijetko odvajaju vrijeme za vlastite emocionalne potrebe; radionica im je pružila upravo takvu priliku. U sigurnom su prostoru mogle podijeliti svoje izazove (poput izgaranja ili osjećaja bespomoćnosti u pojedinim slučajevima) s kolegama, ali i saslušati perspektive mladih bez pritiska da nešto odmah „poprave“. Mnogi su istaknuli da im je to bila jedna od rijetkih prilika da se u radnom kontekstu usredotoče na **vlastite** osjećaje i mentalno zdravlje te su na kraju dana otišli „lakši“ ili „napunjeni“. Već samo boravak u podržavajućem okruženju u kojem nisu morali *nastupati* ni voditi program – u kojem su i sami bili sudionici – djelovao je okrepljujuće. Podsjetio ih je da i **oni zaslužuju emocionalnu skrb** te da briga o vlastitom mentalnom zdravlju nije luksuz, nego ih zapravo čini djelotvornijima u njihovoj ulozi.

Osobe koje rade s mladima stekle su i **nove vještine i alate** iz metodologije radionice. Neposredno iskustvo s vježbama Dragon Dreaminga (poput „kruga sanjanja“, emocionalnih provjera raspoloženja, konstelacija raspoloženja i rituala slavlja) mnogima je bilo otkriće. Cijenili su ravnotežu strukture i kreativnosti u tim metodama te *okruženje bez osuđivanja* koje su voditelji njegovali. Nekoliko je osoba istaknulo da su im te participativne tehnike pomogle da se ponovno povežu s razlogom *zašto* su uopće odabrale rad s mladima – aktivnosti su im obnovile motivaciju i osjećaj svrhe jer su usmjerene na smislen ljudski susret, a ne na administrativne zadatke. Jedna je osoba podijelila da joj je „**krug sanjanja**“ – vježba u kojoj svi dijele svoju viziju ili san o boljem mentalnom zdravlju – bio osobito nadahnjujuć, jer je omogućio da se

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

čuju težnje mladih i podsjetio je na vlastiti mladenački idealizam. Rutine emocionalne provjere (u kojima na početku susreta svi imenuju kako se osjećaju, primjerice uz pomoć „kotača emocija“ ili jednostavno boje ili broja) pokazale su se kao još jedan jednostavan, ali snažan alat; stvarale su empatiju u skupini i ukazivale na to tko bi mogao trebati dodatnu podršku, a sudionici su uvidjeli da se to lako može ugraditi u svakodnevni rad s mladima.

Mnoge su osobe koje rade s mladima zapravo bile **nestrpljive primijeniti** naučeno *odmah*. Radionice su potaknule ideje o tome kako participativne prakse dobrobiti uklopiti u redovite programe. Prema latvijskom izvješću, „*nekoliko je osoba koje rade s mladima izvijestilo da su alate Dragon Dreaminga (poput provjera raspoloženja i krugova slavlja) već počele primjenjivati u svojim ljetnim kampovima i lokalnim projektima*“, i to ubrzo nakon radionice. Jedna je sudionica na događanju u zajednici uvela aktivnost „*kotač emocija*“ kako bi mladima pomogla izraziti osjećaje i dobila je vrlo pozitivne povratne informacije. Takvi primjeri upućuju na pomak prema svjesnijem uključivanju podrške mentalnom zdravlju u svakodnevni odnos s mladima. Umjesto da mentalno zdravlje tretiraju kao specijaliziranu temu za stručnjake, počeli su ga doživljavati kao *osnovni dio rada s mladima*. Kako je zabilježeno, iskustvo je označilo „*pomak prema namjernom uključivanju praksi dobrobiti u programe za mlade, ne kao zasebne teme, nego kao osnovnog dijela odnosa*“.

Osim toga, osobe koje rade s mladima stekle su dublje razumijevanje **sudjelovanja i djelatne uloge mladih**. Promatranje s koliko entuzijazma mladi reagiraju kada dobiju priliku voditi aktivnost ili se slobodno izraziti snažno je djelovalo na odrasle. Postalo je jasno da mladi ne samo da su sposobni sudjelovati u razgovorima o mentalnom zdravlju, nego često dolaze i do pronicavih rješenja. Na jednoj su radionici, primjerice, mladi sudionici osmislili ideju vršnjački vođenog „susreta o mentalnom zdravlju“ u svom centru za mlade i ponudili se da ga sami pokrenu – pokazujući inicijativu za nastavak podrške i nakon radionice. Takvi su trenuci osobama koje rade s mladima pokazali da osnaživanje mladih kao *partnera* (pa i suvoditelja) u inicijativama za mentalno zdravlje može znatno povećati njihovu relevantnost i učinak. Kako navodi jedna od preporuka austrijske radionice, organizacije bi trebale zadržati **participativni duh** tako da „mlade uključe u planiranje, a kada za to budu spremni, i u ulogu suvoditelja“ budućih radionica. Zaključak za osobe koje rade s mladima glasi da *dijeljenje moći* s mladima – bilo u

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

osmišljavanju programa bilo u svakodnevnom odnosu – gradi povjerenje i donosi bolje ishode. To odražava šire načelo rada s mladima u zajednici, prema kojem uključivanje najbolje djeluje kada mladi imaju odgovornost i glas.

Naposljetku, radionice su osobama koje rade s mladima naglasile važnost **vršnjačke podrške i brige o sebi unutar vlastite struke**. Slušati druge iz svojeg područja kako iskreno govore o preopterećenosti ili nesigurnosti razjasnilo im je da u tim iskustvima nisu sami. Postojala je „snažna želja za redovitim razmjenama među osobama koje rade s mladima, radi dijeljenja strategija, alata i emocionalnih iskustava“, kako je zabilježeno na latvijskom susretu. Drugim riječima, i osobe koje rade s mladima trebaju sigurne prostore u kojima mogu obraditi svoje emocije i učiti jedni od drugih. To ima posljedice za organizacije: formati poput supervizijskih susreta, krugova vršnjačke podrške ili povremenih edukacija na kojima se otvoreno može govoriti o emocionalnoj strani posla mogli bi ublažiti izgaranje. Kako ističe jedna od završnih preporuka latvijske radionice, „i osobama koje rade s mladima potrebna je veća podrška“ – mnogi su izrazili želju da nastave učiti kako držati prostor za druge i **istodobno brinuti o vlastitoj dobrobiti**. Taj dvostruki naglasak na stručnom razvoju i osobnoj dobrobiti nužan je žele li osobe koje rade s mladima dugoročno pružati podršku. Radionice su djelotvorno pokazale kako takva podrška može izgledati, jer su tim osobama pružile okrepljujuće iskustvo i praktične alate koje sada nose dalje.

| Stvaranje sigurnih i poticajnih prostora: što je djelovalo

Kroz radionice se pojavilo nekoliko **zajedničkih tema** o tome koji su čimbenici okruženja i koji pristupi najdjelotvorniji u podupiranju razgovora o mentalnom zdravlju mladih. Osobito se istaknulo stvaranje **sigurnih prostora bez osuđivanja**. Sudionici – i mladi i odrasli – iznova su naglašavali koliko je bilo važno da okruženje radionice bude dobrodošlo, povjerljivo i lišeno osude ili podsmijeha. U takvom se prostoru moglo progovoriti i o osjetljivim ili stigmatiziranim temama. Radionice su to postigle pravilima rada (poštovanje, empatija, jednaka vrijednost svakog glasa) i time što su voditelji vlastitim primjerom pokazivali prihvaćanje i empatiju. Kako navodi latvijsko izvješće, „na objema je radionicama više puta istaknuta važnost sigurnih prostora bez osuđivanja“. Kada se mladi osjećaju sigurno, mnogo je vjerojatnije da će progovoriti o temama poput tjeskobe, depresije ili traume koje bi inače skrivali.

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Kreativne i **participativne metode** znatno su pridonijele tom osjećaju sigurnosti. Tehnike poput umjetnosti, pripovijedanja i metafore omogućile su da emocije izađu na površinu blago i poticajno, umjesto da se bilo koga prisiljava na klinički ili poučavateljski pristup. To je značilo da su i oni koji su isprva bili sramežljivi ili oklijevali naposljetku pronašli način izražavanja – bilo crtanjem svojeg „raspoloženja“ bilo pisanjem anonimne poruke o kojoj se zatim zajednički razgovaralo.

Još je jedan ključ uspjeha bio **ton radionica**. Umjesto da zadrže sumoran ili strogo ozbiljan ton, kakav bi se u kontekstu mentalnog zdravlja mogao očekivati, voditelji su uveli elemente **razigranosti i vedrine**. Time se nije umanjivala ozbiljnost teškoća mentalnog zdravlja, nego se osiguravalo da ozračje ne bude zastrašujuće. Kratke igre za razgibavanje, zajednički smijeh, kreativne igre upoznavanja (poput smišljanja šaljive grupne poruke) i završni „krugovi slavlja“ pridonijeli su osjećaju bliskosti, pa i radosti. Kako je zapazio latvijski tim, mentalno zdravlje **„ne mora biti teška ili klinička tema – može biti kreativna, poticajna i duboko ljudska“**. Sudionici su na to reagirali izvrsno; mnogi su došli nervozni, očekujući predavanje ili nešto nalik terapiji, i bili su ugodno iznenađeni otkrivši da je dan bio **osnažujući, pa čak i ugodan**. To upućuje na to da bi inicijative za mentalno zdravlje mladih mogle biti uspješnije ako uključe kreativnost, umjetnost i igru, umjesto da temu tretiraju kao tabu ili isključivo medicinsko pitanje. Normalizirajući razgovore o osjećajima u opuštenom, vršnjački podržanom okruženju, radionice su pomogle smanjiti **strah i stigmatu** oko takvih razgovora.

S temom sigurnog prostora usko je povezan i stav **uzajamnog poštovanja i aktivnog slušanja**. Mladi sudionici istaknuli su koliko im je bilo neobično da ih odrasli doista slušaju bez osuđivanja, a osobe koje rade s mladima rekle su isto o slušanju mladih. To je uzajamno razumijevanje izgradilo *empatiju*. U Poljskoj je zabilježeno da su sudionici „pozorno slušali jedni druge i davali si povratne informacije“, zbog čega su se svi osjećali saslušanima i vrijednima. **Povezanost skupine** bila je snažna – jedno izvješće navodi da je dobra integracija sudionika „omogućila da budu otvoreni i dobro surađuju“ do kraja susreta. Ta se razina ugone, međutim, nije pojavila odmah; voditelji su morali svladati početne poteškoće (na jednoj je radionici, primjerice, nekolicini isprva bilo teško progovoriti, što pokazuje koliko je važna dobra integracija skupine od samog početka). Pouka je da je ulaganje vremena u **izgradnju zajedništva** – igre upoznavanja, rani razgovori u malim skupinama, topao ton

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

– ključno za svaki program mentalnog zdravlja. Kada se to napravi dobro, sudionici prevladaju ustručavanje i aktivno se uključe, kao što se dogodilo na ovim radionicama nakon što je uspostavljeno povjerenje.

Naposljetku, radionice su pokazale snagu **sustvaranja i osnaživanja mladih** u osmišljavanju rješenja. Sudionici nisu bili samo primatelji informacija; oni su aktivno **zajednički stvarali znanje i planove**. To je donijelo i visoku uključenost i relevantne ishode. U svakoj su zemlji mladi osmislili ideje o tome što oni i njihove zajednice mogu učiniti bolje. Poljski su mladi, kako je spomenuto, izradili osobne planove dobrobiti (vođenje dnevnika, postavljanje granica), a austrijski su predložili strukturne ideje poput redovitih vršnjačkih susreta i grupa za nošenje sa stresom u centrima za mlade. U Hrvatskoj i Latviji mladi su razgovarali o organiziranju vlastitih događanja za podizanje svijesti i sustava vršnjačkog mentorstva. Budući da te ideje dolaze od samih mladih, po naravi su prilagođene stvarnim potrebama i vjerojatno će zaživjeti. Proces je pokazao da su **mladi posve sposobni analizirati svoj kontekst i predlagati smisljena rješenja** kada im se pruži prilika. Pokazao je i osobama koje rade s mladima da njihova uloga ponekad može biti podupiranje i vođenje procesa, a ne usmjeravanje – dakle, povući se korak unatrag i pustiti mlade da vode. Kako navodi jedna preporuka, konkretna rješenja mladih (poput grupa vršnjačke podrške ili školskih projekata dobrobiti) „snažan su dokaz da mogu i trebaju biti uključeni u osmišljavanje mjera“ za mentalno zdravlje mladih. Taj suradnički duh, koji mlade i odrasle tretira kao partnere, pokazao se temeljem uspjeha radionica i modelom je za buduću praksu.

Zaključno, radionice su donijele bogat skup uvida: mladi su sudionici stekli solidarnost, glas i vještine suočavanja; osobe koje rade s mladima stekle su perspektivu, alate i nadahnuće; a obje su skupine potvrdile vrijednost sigurnih, kreativnih i suradničkih pristupa mentalnom zdravlju. Ti nalazi sada oblikuju **putove prema rješenjima i poboljšanjima** iznesene u sljedećem poglavlju, koje pouke iz prakse prevodi u šire preporuke za rad s mladima i za organizacijske promjene.

Putovi prema rješenjima i poboljšanjima

Na temelju nalaza radionica ovo poglavlje iznosi provedive preporuke za unapređenje podrške mentalnom zdravlju i dobrobiti mladih, s posebnim

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

naglasakom na tome što mogu učiniti **osobe koje rade s mladima i organizacije mladih**. Preporuke su **usmjerene na praksu** i obuhvaćaju više razina – od pojedinačnih strategija brige o sebi do organizacijskih i sustavnih promjena – odražavajući ideju da podupiranje mentalnog zdravlja mladih zahtijeva cjelovit pristup. Izravno proizlaze iz ideja i povratnih informacija prikupljenih na radionicama A3/R3 (kako je razrađeno u nacionalnim izvješćima) te su povezane s postojećom dobrom praksom u području. Uključuju i prijedloge organizacijskih promjena kako bi organizacije mladih mogle bolje odgovoriti na potrebe mladih, osobito onih izloženih riziku od teškoća ili poremećaja mentalnog zdravlja. Radi preglednosti, preporuke smo razvrstali po ključnim temama:

- **Uključiti mentalno zdravlje u svakodnevni rad s mladima:** Organizacije mladih trebale bi **ugraditi mentalno zdravlje i emocionalnu dobrobit u redovite programe**, umjesto da ih tretiraju kao jednokratnu temu. To znači da razgovori o osjećajima, upravljanju stresom i vještinama suočavanja postanu uobičajen dio aktivnosti – „a ne samo nešto što radimo kad se pojave problemi“, kako naglašava jedna preporuka. Jednostavne prakse mogu biti vrlo djelotvorne: kratka emocionalna provjera na početku svakog susreta, povremene kreativne vježbe (umjetnost, dnevnik, pripovijedanje) koje mladima pomažu da se izraze ili neformalne radionice o dobrobiti jednako često kao i drugi hobi ili tečajevi. Radionice RECOVER pokazale su da se pristupi poput pripovijedanja, crtanja i vođenog promišljanja mogu vrlo uspješno utkati u rad s mladima i učiniti bavljenje mentalnim zdravljem **„kreativnim, poticajnim i duboko ljudskim“**. Normalizacijom takvih aktivnosti organizacije stvaraju kulturu u kojoj se o mentalnoj dobrobiti otvoreno razgovara i o njoj se skrbi, čime se smanjuje stigma.
- **Uspostaviti sigurne i podržavajuće prostore:** Svaka bi organizacija mladih trebala procijeniti i unaprijediti **sigurnost i uključivost svojih prostora**. Siguran prostor ovdje znači i fizičko i odnosno okruženje u kojem se mladi osjećaju prihvaćeno i saslušano te se ne boje pokazati ranjivost. U praksi to znači educirati zaposlenike u tehnikama vođenja koje promiču poštovanje i empatiju, postaviti jasna pravila protiv osuđivanja i nasilja te osigurati povjerljivost u osobnim pitanjima. Važnost toga potvrđuju povratne informacije sudionika: ozračje bez osuđivanja bilo je temelj učinka radionica. Nadalje, *siguran prostor*

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

podrazumijeva i aktivno pozivanje **raznolikih mladih**, uključujući one iz marginaliziranih ili rizičnih skupina. Budući programi trebali bi osigurati raznolik sastav sudionika te aktivnosti prilagoditi različitim kulturnim i društvenim pozadinama, kao i različitim razinama predznanja o mentalnom zdravlju. To može uključivati, primjerice, materijale na više jezika ili vođenje osjetljivo na traumu. Organizacije mladih trebale bi u svojim inicijativama težiti **rodnoj ravnoteži, uključivanju podzastupljenih skupina i osjetljivosti na različita životna iskustva**. Kada mladi – osobito oni koji se drugdje osjećaju isključenima – vide da je okruženje uključivo i da razumije teme poput identiteta, migrantskog iskustva ili invaliditeta, vjerojatnije je da će se otvoriti i potražiti podršku.

- **Osnažiti mlade kroz sudjelovanje i preuzimanje vodstva:** Ključna pouka projekta RECOVER jest da se mlade treba tretirati kao **partnere i sustvaratelje** u naporima za mentalno zdravlje i dobrobit, a ne samo kao korisnike. Organizacije mladih potiču se da mlade uključe u planiranje, osmišljavanje pa i vođenje aktivnosti dobrobiti. To može značiti osnivanje **savjetodavne skupine mladih** za programe mentalnog zdravlja ili poziv iskusnijim mladim sudionicima da suvode dijelove radionice (kako je učinjeno u nastavku nekih susreta A3/R3). Austrijske preporuke izrijeком predlažu uključivanje mladih u ulogu suvoditelja na budućim radionicama, uz očuvanje participativnog duha i pri širenju programa. Kada mladi preuzmu takve uloge, to ne jača samo njihovo samopouzdanje i vještine, nego osigurava i da mjere ostanu relevantne i privlačne ciljanoj skupini. Uz to, organizacije bi trebale podupirati **inicijative koje pokreću sami mladi**. Ako sudionici, primjerice, predlože osnivanje grupe vršnjačke podrške ili organiziranje dana svijesti o mentalnom zdravlju u centru za mlade, organizacija može osigurati resurse (prostor, mali proračun za osvježenje, mentorstvo odrasle osobe) kako bi se to ostvarilo. U Latviji je zamijećeno da su mladi uz malo poticaja spremni „organizirati vršnjačke razgovore, kreativna događanja i aktivnosti podizanja svijesti u vlastitim zajednicama“ – iskoristiti tu energiju može znatno proširiti doseg promicanja mentalnog zdravlja. Dijelevći vodstvo, organizacije mladih pomažu i u odgoju budućih mladih vođa koji će se zauzimati za mentalnu dobrobit.

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

- **Osigurati izobrazbu i resurse osobama koje rade s mladima:** Za djelotvornu podršku mentalnom zdravlju mladih **osobama koje rade s mladima potrebni su trajna izobrazba, alati i podrška u brizi o sebi**. Organizacije bi trebale ulagati u kompetencije svojih zaposlenika i volontera u područjima poput prve psihološke pomoći, empatične komunikacije, pristupa osjetljivog na traumu i participativnih metoda poput Dragon Dreaminga. Kako predlaže poljsko izvješće, organizacije mladih i obrazovne ustanove trebale bi „*razmotriti usvajanje metode DDA kao redovitog alata u svojoj obrazovnoj i razvojnoj ponudi*“, što podrazumijeva educiranje većeg broja osoba za djelotvorno vođenje takvih radionica. Ta bi izobrazba trebala obuhvatiti načela metode i način stvaranja psihološki sigurnih prostora, kako bi se tehnike mogle primjenjivati s pouzdanjem. Osim pojedinih metodologija, treba razvijati i opću pismenost o mentalnom zdravlju: razumijevanje čestih teškoća mladih, poznavanje granica vlastite uloge u odnosu na kliničke stručnjake te vještinu vođenja osjetljivih razgovora. Sudionici radionica govorili su da su ranije oklijevali razgovarati o mentalnom zdravlju iz straha da ne naprave štetu; izobrazba to može ublažiti izgradnjom znanja i sigurnosti (primjerice, kako prepoznati znakove patnje i odgovoriti podržavajuće umjesto sa strahom). Uz to su ključni i **sustavi podrške za dobrobit samih osoba koje rade s mladima**. Organizacije bi trebale uvesti mjere poput redovitih susreta za osvrt, sastanaka vršnjačke podrške ili pristupa stručnoj superviziji i savjetovanju za zaposlenike. Osobe koje rade s mladima u projektu istaknule su korist razmjene iskustava s kolegama, pa bi mjesečni neformalni susret ili mrežna skupina u kojoj se raspravlja o izazovima i savjetima za brigu o sebi mogli pomoći u smanjenju izgaranja. Kako navodi jedna preporuka, osobe koje rade s mladima izrazile su „*snažnu želju da nastave učiti kako držati prostor za druge i istodobno brinuti o vlastitoj dobrobiti*“. Davanje prednosti tom dvostrukom naglasku – razvoju vještina i brizi o sebi – vodit će otpornijoj struci koja može bolje služiti mladima.
- **Osigurati trajnu podršku i praćenje:** Jednokratna događanja nisu dovoljna – organizacije mladih trebale bi osigurati **kontinuitet podrške** za mentalno zdravlje i izgraditi trajne strukture. Nakon radionice ili mjere preporučuje se naknadni susret ili provjera. Organizacije mogu,

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

primjerice, nekoliko tjedana nakon radionice o mentalnom zdravlju zakazati susret kako bi vidjele kako su sudionici, učvrstile stečene vještine i ponudile daljnje resurse. Austrijski uvidi naglasili su da radionica ne smije ostati izolirano događanje, nego da treba „*stvarati strukture za trajnu vršnjačku podršku*“. To može poprimiti oblik redovitih grupa vršnjačke podrške ili „klubova mentalnog zdravlja“ u centrima za mlade ili školama. I nešto neformalno – poput održavanja WhatsApp ili Discord grupe u kojoj sudionici dijele novosti i ohrabrenje – može održati zamah. Organizacije mladih trebale bi te mreže podupirati: primjerice, odrediti osobu koja će pomoći u moderiranju mjesečnog vršnjački vođenog susreta ili mrežnog razgovora, uz osiguranje osnovnih zaštitnih mjera. Kontinuitet je važan i za pojedince kojima je potrebna dodatna pomoć. Preporučeno je da se sa sudionicima provjeri stanje nekoliko tjedana poslije kako bi ih se, ako je potrebno, povezalo s uslugama. Organizacije bi stoga mogle uspostaviti protokol: svakoga tko se tijekom aktivnosti prepozna kao osobito ranjiv obazrivo se kontaktira (uz njegov pristanak) i, ako je primjereno, upućuje na stručnu pomoć (savjetovališta, telefoni za pomoć i slično). To pokazuje predanost njihovoj dobrobiti i nakon prvog susreta te pomaže da mladi ne ostanu bez podrške nakon što su se otvorili. Ukupno gledano, prelazak s jednokratnih programa na **model trajne podrške** (uz mentorstvo, vršnjačke skupine i povremene provjere) znatno će povećati učinak na mentalno zdravlje mladih.

- **Ojačati partnerstva i stručnu podršku:** Organizacije mladih ne moraju se s izazovima mentalnog zdravlja nositi same. Ključno je poboljšanje **povezati rad s mladima sa stručnjacima i uslugama mentalnog zdravlja**. Sudionici i voditelji radionica istaknuli su da bi *određeni stručnjak za mentalno zdravlje dostupan na poziv ili prisutan na mjestu događanja* tijekom emocionalno intenzivnih aktivnosti bio mudra mjera opreza. Organizacije bi stoga trebale razmotriti partnerstva s lokalnim psiholozima, savjetovateljima ili udrugama iz područja mentalnog zdravlja koji mogu pružiti konzultacije, izobrazbu ili izravnu podršku. Organizacija bi, primjerice, mogla dogovoriti da psiholog volontira nekoliko sati mjesečno za konzultacije s osobama koje rade s mladima ili za podršku tijekom događanja. Time se ne osigurava samo da rizični slučajevi (primjerice, mlada osoba koja govori o suicidalnim

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

mislima) odmah dobiju stručnu pozornost, nego se i jača kompetencija osoba koje rade s mladima kroz učenje od stručnjaka. Drugi je vid partnerstva **mreža upućivanja**: osobe koje rade s mladima trebale bi raspolagati ažurnim informacijama o tome kamo uputiti mlade za dodatnu pomoć – primjerice u savjetovališta prilagođena mladima, na krizne linije ili na terapijske usluge u zajednici. Voditelji organizacija te veze mogu održavati redovitom suradnjom sa službama mentalnog zdravlja i, po potrebi, sklapanjem sporazuma o suradnji. Gradnjom mosta između neformalne podrške u radu s mladima i formalne skrbi organizacije mladih mogu osigurati da mladi dobiju cjelovitu pomoć. Takav je pristup u skladu s filozofijom projekta RECOVER: osobe koje rade s mladima prva su linija podrške koja *potiče i motivira mlade da potraže stručnu pomoć kada je potrebna*. U praksi to može značiti da nakon radionice osoba koja radi s mladima osobno pomogne tinejdžeru dogovoriti termin u savjetovalištu ili pozove terapeuta da u klubu za mlade održi razgovor i razjasni što terapija zapravo jest.

- **Prilagoditi i proširiti uspješne programske modele:** S obzirom na pozitivan učinak participativnih radionica RECOVER, preporučuje se **održati i proširiti takve modele**. Organizacije mladih i njihovi financijeri trebali bi razmotriti uvođenje takvih radionica kao redovite prakse. Organizacija bi, primjerice, mogla tromjesečno održavati „radionicu dobrobiti mladih“ prema metodama usmjerenima na čovjeka razrađenima u projektu RECOVER. Teme bi se mogle izmjenjivati (stres, samopoštovanje, odnosi), ali bi participativni format ostao isti. Kako navodi austrijsko izvješće, preporučuje se nastaviti s formatom radionica na redovitoj osnovi, po mogućnosti uz naknadne susrete s istom skupinom radi produbljivanja vještina i veza, ili uz širenje na nove skupine mladih (primjerice u drugim gradovima ili ruralnim područjima). Model se može i **integrirati u škole ili druga okruženja za mlade**, u suradnji s tim ustanovama. Širenje može uključivati izobrazbu većeg broja voditelja (možda onih 12 osoba educiranih u DDA u prvoj fazi projekta, koje sada mogu educirati druge) kako bi se pristup ponovio drugdje. Time početni pilot-napori prelaze u održiv program. Preporučuje se i prilagodba sadržaja različitim kontekstima – primjerice, osiguravanjem kulturno osjetljivih materijala u radu s raznolikim skupinama, kako je ranije spomenuto. Drugi je vid prilagodbe

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

povezivanje tema mentalnog zdravlja sa širim interesima mladih. Sudionici su predložili da se mentalno zdravlje ne obrađuje izolirano, nego da se ugradi u srodne teme poput životnih vještina, planiranja karijere ili kreativnih umjetnosti. Tako bi se i mladi koji bi izbjegli „radionicu o mentalnom zdravlju“ mogli uključiti i imati koristi od sadržaja o dobrobiti ugrađenih, primjerice, u kamp o vodstvu ili umjetnički projekt. Fleksibilnost i kreativnost u osmišljavanju programa pomoći će da se dosegne širi krug mladih.

- **Ojačati organizacijske politike i zagovaranje:** Na organizacijskoj je razini važno formalizirati predanost mentalnom zdravlju mladih i utjecati na širi sustav. Organizacije mladih trebale bi ažurirati svoje **politike i smjernice** tako da odražavaju prioritet mentalne dobrobiti. To može uključivati uvođenje interne strategije ili akcijskog plana – primjerice pisani protokol za postupanje u hitnim situacijama vezanima uz mentalno zdravlje, obvezu godišnje izobrazbe zaposlenika ili smjernicu da svaki dugoročni program mora sadržavati komponentu dobrobiti. Takve politike osiguravaju da usmjerenost na mentalno zdravlje ne ovisi o jednom ili dvoje zauzetih pojedinaca, nego postane vrijednost organizacije. Nadalje, organizacije mladih mogu imati ulogu u **zagovaranju** mentalnog zdravlja mladih u zajednici i u području javnih politika. Uvidi s ovih radionica vrijedni su podaci koje se može podijeliti s donositeljima odluka, školama i lokalnim vlastima. U Austriji je tim preporučio izradu kratkog dokumenta na temelju izvješća s radionice kako bi se ideje mladih prenijele dionicima poput školskih vlasti i službi mentalnog zdravlja. Na taj način organizacije mladih mogu pojačati glas mladih – primjerice, zauzimajući se za njihovu zastupljenost u lokalnim strategijskim skupinama ili tražeći više sredstava za resurse mentalnog zdravlja mladih. I na organizacijskoj razini voditelji mogu pozvati donositelje odluka na događanja koja vode mladi, kako bi participativni pristup vidjeli na djelu. Krajnji je cilj takvog zagovaranja ugraditi preventivne pristupe usmjerene na mlade u glavne tokove politike za mlade. Ako donositelji odluka vide da sami mladi traže programe vršnjačke podrške, empatičnije nastavnike ili savjetovanje prilagođeno mladima, to može potaknuti promjene i izvan same organizacije (primjerice, škola usvaja nove politike dobrobiti ili općina financira inicijativu za mentalno zdravlje mladih). Ukratko, organizacije mladih

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

trebale bi iskoristiti svoj jedinstven položaj – izravan rad s mladima i uvid u izazove iz prve ruke – kako bi oblikovale i potaknule **sustavna poboljšanja** u području mentalnog zdravlja mladih.

Navedeni putovi zajedno čine cjelovitu strategiju: počinju osnaživanjem pojedinih mladih osoba i osoba koje rade s njima vještinama i podrškom, nastavljaju se organizacijskim praksama i naposljetku se povezuju sa širom politikom. Međusobno su povezani i uzajamno se pojačavaju. Primjerice, izobrazba osoba koje rade s mladima omogućuje bolje sigurne prostore i ugradnju mentalnog zdravlja u svakodnevni rad; osnaživanje mladih vođa hrani održive programe vršnjačke podrške; strukture praćenja osiguravaju da prvi susreti imaju trajan učinak; a partnerstva sa stručnjacima proširuju mrežu podrške dostupnu mladima. Provedbom ovih preporuka organizacije mladih mogu znatno unaprijediti svoju sposobnost odgovaranja na potrebe mladih, osobito onih izloženih riziku od teškoća mentalnog zdravlja. Te će promjene pomoći u stvaranju okruženja u kojem se mladi osjećaju saslušano, dobivaju ranu podršku i povezuju se s odgovarajućom pomoći – čime se u konačnici njeguje zdravija i otpornija generacija.

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

Zaključak

Objedinjavanje nalaza participativnih radionica A3/R3 projekta RECOVER pruža **suvremen presjek** izazova i prilika u području mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih danas. S jedne strane, radionice su osvijetlile goruća pitanja s kojima se mladi susreću: visoku razinu stresa, sveprisutne društvene pritiske, stigmatu oko mentalnih bolesti i praznine u formalnim sustavima podrške. S druge strane, pokazale su i **izuzetnu otpornost, pronicljivost i kreativnost** koje mladi i osobe koje rade s njima unose kada im se pruži prilika. Možda je najvažniji zaključak onaj pun nade: uz pravi pristup podrška mentalnom zdravlju mladih može biti **osnažujuća, zajednička, pa i radosna** – ne mora biti ograničena na ambulate ili krizne situacije. Kako se pokazalo u Latviji, kada se mladi i osobe koje rade s njima tretiraju „ne kao korisnici usluga, nego kao sustvaratelji vlastitog rasta i otpornosti“, proces postaje istinski poticajan i preobražavajuć. Sudionici iz različitih zemalja izvijestili su da se nakon radionica osjećaju povezanim, informiranim i motiviranim za brigu o sebi i jedni o drugima.

Za osobe koje rade s mladima i za organizacije put ne završava ovim izvješćem – zapravo počinje iznova. Ova je bilanca ponudila jasne **putove poboljšanja**: ugradnju mentalne dobrobiti u svakodnevnu praksu, jačanje mreža podrške, usvajanje participativnih metoda te organizacijske i političke promjene koje daju prednost dobrobiti mladih. Provedba tih preporuka zahtijevat će predanost i vjerojatno pomak u organizacijskoj kulturi (primjerice, jednako vrednovanje emocionalnog učenja kao i akademskih ili strukovnih ishoda). Ipak, ovdje prikupljeni dokazi i iskustva snažno govore u prilog tome da su takve promjene i nužne i djelotvorne. Djelujući na temelju ovih uvida, organizacije mladih mogu stvoriti okruženja u kojima se svaka mlada osoba – uključujući one izložene riziku od teškoća mentalnog zdravlja – može osjećati sigurno, saslušano i rano podržano. Osim toga, osobe koje rade s mladima, osnažene izobrazbom i podržane od svojih organizacija, mogu s pouzdanjem preuzeti ulogu empatičnih prvih odgovaratelja i uputiti mlade na pomoć prije nego što se problemi zaoštre.

U daljnjem je radu ključno održati i **zamah sudjelovanja mladih**. Radionice su možda završile, ali razgovor s mladima mora se nastaviti. Kako predlaže jedna od austrijskih preporuka, ono što je počelo kao jedna uspješna radionica

Project reference number: 2024-1-PL01-KA220-YOU-00024343

može kroz ustrajan rad i širenje participativnog modela prerasti u „trajni pokret za mentalno zdravlje mladih“. Mladi su pokazali da su spremni voditi i stvarati novo u ovom području – od vršnjačkih susreta do kreativnih kampanja podizanja svijesti. Organizacije mladih trebale bi njegovati te inicijative koje pokreću sami mladi, osiguravajući mentorstvo i resurse, a istodobno prepuštajući kormilo mladim vođama. Time ne odgovaramo samo na trenutne potrebe, nego i jačamo sposobnost mladih da podupiru jedni druge, stvarajući val otpornosti u zajednici.

Naposljetku, i samo je ovo izvješće dio „**Kvalitetnog kompleta prve psihološke pomoći**“ koji je projekt RECOVER zamislio – praktičnog resursa za unapređenje rada s mladima u području mentalnog zdravlja. Ovdje izneseni uvidi i preporuke namijenjeni su uporabi. Organizacije mladih pozivaju se da ovo izvješće ne shvate kao završni dokument, nego kao radni vodič: da o njemu raspravljaju na sastancima timova, da ga koriste pri osmišljavanju izobrazbe, da ideje prilagode lokalnom kontekstu i da ga podijele s dionicima koji mogu pomoći. Zajednički rad na radionicama u više zemalja dao nam je bogatu i pouzdanu bazu znanja. Primjenom tog znanja možemo ostvariti opipljiv napredak prema zdravijim i sretnijim mladima. U biti, put naprijed put je **suradnje, suosjećanja i neprekidnog učenja**. Nastavimo li slušati mlade, aktivno ih uključivati i podupirati one koji rade s njima, približit ćemo se sektoru mladih – i društvu – u kojem su mentalno zdravlje i dobrobit zaštićeni kao temeljni prioritet za sve.