



YouHEALTH

YouHEALTH

Pripraviti mlade na
soočanje z zdravstvenimi
krizami in naravnimi
nesrečami



**Sofinancira
Evropska unija**

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje



YOUHEALTH

Projekt YouHEALTH

Pripraviti mlade na soočanje z zdravstvenimi krizami in naravnimi nesrečami

Številka projekta: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

DS2: »Ekosistemsko mapiranje področja duševnega zdravja«:
Opolnomočenje mladih odraslih za soočanje z zdravstvenimi krizami in
naravnimi nesrečami.

Skupno poročilo



Sofinancira
Evropska unija

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni
potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more
biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje

Vsebine

Uvod	4
Metodologija	4
Pregled literature	6
Ciljne skupine	10
Glavni izzivi, s katerimi se soočajo strokovnjaki	11
Potrebe mladinskih delavcev	11
Predlagana orodja in storitve	12
Potrebe po podpori in vključevanju mladinskih delavcev	12
Področja usposabljanja	13
Implikacije za razvoj projekta	13
Priporočila za nadaljnje raziskovanje	13
Dobre prakse	14
Avstrija	14
Slovenija	15
Turčija	17
Nemčija	18
Analiza fokusnih skupin z mladinskimi in socialnimi delavci	19
Rezultati fokusnih skupin	21
Zaključek	27



1. Uvod

Pri podpori razvoja in dobrega počutja mladih, zlasti tistih, ki se soočajo s socioekonomskimi izzivi, imajo mladinski in socialni delavci ključno vlogo. Potreba po dodatnem usposabljanju strokovnjakov, ki delajo z mladimi, postaja vse bolj očitna, saj svet postaja vse bolj kompleksen, napredki v tehnologiji, kulturna raznolikost in vprašanja duševnega zdravja pa vplivajo na življenja mladih.

V času obsežnih javnozdravstvenih kriz in naravnih nesreč se mladi odrasli soočajo z velikimi psihološkimi, čustvenimi in socialnimi izzivi. Celovito razumevanje zahtev in potreb po usposabljanju ključnih ciljnih skupin, kot so učitelji, andragogi, mladinski delavci, socialni delavci in drugi podobni poklici, je bistvenega pomena za učinkovito podporo mladim. Ti strokovnjaki igrajo ključno vlogo pri opremljanju mladih odraslih z orodji in veščinami, ki jih potrebujejo za gradnjo odpornosti, in razvoju ob soočanju z izzivi. Identifikacija specifičnih področij usposabljanja – kot so povezovanje s storitvami za krepitev duševnega zdravja, komunikacija v času krize in strategije za krepitev odpornosti – lahko pomaga zapolniti obstoječe vrzeli in zagotoviti, da so tisti, ki delajo z mladimi, pripravljeni nuditi potrebno usmerjanje in podporo med takšnimi krizami.

Za odgovor na to potrebo so bile izvedene raziskave in fokusne skupine, namenjene pridobivanju spoznanj strokovnjakov, ki delajo z mladimi iz prikrajšanih okolij. Poleg tega so bili zbrani primeri dobrih praks partnerjev v projektu (ZIB (Nemčija), Društvo Mozaik (Slovenija), Tepebaşı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı (Turčija), Mozaik İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği (Turčija) in Univerza Innsbruck (Avstrija)), da bi dobili celovit vpogled v trenutno stanje in potrebne izboljšave.

To poročilo poudarja pomen splošnega pregleda obstoječih storitev za duševno zdravje in osnovnega psihološkega znanja, izboljšanja komunikacije, kulturnih kompetenc, tehnoloških veščin ter preučuje potrebe po usposabljanju mladinskih delavcev v projektnih državah, Avstriji, Nemčiji, Sloveniji in Turčiji. Z obravnavo teh potreb bodo strokovnjaki boljše opremljeni za podporo mladim v kritičnem obdobju njihovega razvoja ter za spodbujanje odpornosti in vključevanja v hitro spreminjajočem se svetu.

2. Metodologija

Dva ključna sestavna dela – teoretično raziskovanje in vodeni skupinski intervjuji z mladinskimi delavci iz različnih sektorjev – predstavljata osnovo metodologije tega projekta. Primarni cilj raziskave je bil identificirati obstoječe strokovno znanje, perspektive in empirične ugotovitve o mladinskem delu v partnerskih državah. Ta teoretična osnova pa je služila kot izhodišče za praktične vpogleda na terenu, ki so jih podali strokovnjaki, ki aktivno delajo z mladimi.



➤ Teoretično raziskovanje:

Prvi korak je predstavljalo zbiranje in analiza obstoječe strokovne in znanstvene literature o mladinskem delu v partnerskih državah. To je pomagalo razumeti kontekst, izzive in dobre prakse, ki so že dokumentirane pri delu z mladimi v različnih regijah.

➤ Vodene fokusne skupine:

V drugem koraku so bili izvedeni vodeni intervjuji z raznolikimi skupinami strokovnjakov, ki neposredno delajo z mladimi. Udeleženci so bili izbrani iz širokega nabora organizacij, kar je zagotovilo vključitev različnih perspektiv. Med njimi so:

- prostovoljci, ki delajo v mladinskih organizacijah,
- zaposleni v mladinskih centrih/organizacijah,
- osebje svetovalnih centrov v javnem in zasebnem sektorju ter
- zaposleni, ki delajo v ustanovah za nameščanje mladih izven doma (kjer so mladi nameščeni zunaj domačega okolja).

Udeleženci so se opisovali z nazivi, kot so vzgojitelj, socialni delavec, mladinski delavec, mladinski svetovalec ali mladinski trener. Vključitev mladinskih delavcev, ki delajo izključno z mladimi, ki so ogroženi zaradi socialne izključenosti, je pokazala, da se ti soočajo z velikimi izzivi, ki so pogosto povezani s kompleksnimi težavami mladih beguncev in migrantov. Številni mladinski delavci so poročali, da se počutijo preobremenjene in nepodprte s strani nacionalnih in lokalnih politik, kar poudarja pomembno vrzel v trenutnem sistemu.

Vodene fokusne skupine so bile strukturirane okoli ključnih tem, ki so relevantne za projekt. Poudarek je bil na ustvarjanju prijetnega in odprtega vzdušja. Na ta način so mladinski delavci lahko svobodno razpravljali o svojih pogledih glede različnih vprašanj, na primer glede:

- trenutne situacije marginaliziranih in prikrajšanih mladih v partnerskih državah projekta;
- vpliva »pesimističnih« javnih diagnoz o »mladih« in tega, kako ta stališča (ne) ustrezajo resničnim življenjskim izkušnjam mladih;
- veščin, ki so relevantne za mladinsko delo, zlasti v času kriz in naravnih nesreč;
- vpliva socialnih medijev na dojetanje kriz in nesreč pri mladih;
- socialnih izzivov, s katerimi se soočajo begunci in preseljeni mladi, ter specifičnih metod, ki jih mladinski delavci uporabljajo za njihovo reševanje;
- pomembnosti in učinkovitosti trenutnih metod in pristopov v mladinskem delu, uspehov, ki so bili doseženi do sedaj, in tega, kako bi se lahko mladinsko delo še razvijalo v prihodnosti;

Poleg tega je bil pomemben del razprav tudi vpliv krize v času pandemije koronavirusa na življenja mladih. Skoraj vsi intervjuji so se dotaknili velikega vpliva pandemije, čeprav z različnih perspektiv.

Celovito razumevanje izzivov, uspehov in področij za izboljšave v mladinskem delu je bilo doseženo s to dvoplastno metodologijo, ki združuje teoretično raziskovanje s praktičnimi vpogledi strokovnjakov. Ta pristop je zagotovil, da so bile ugotovitve projekta tako akademsko kot tudi praktično podprte.

3. Pregled literature

Analiza trenutnega stanja mladih in potreb mladinskih delavcev v zvezi z duševnim zdravjem in kriznimi situacijami v državah partnericah projekta

Duševno zdravje je ključno za splošno kakovost življenja in produktivnost. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) dobro duševno zdravje omogoča posameznikom, da se spopadajo z življenjskimi stresorji, učinkovito delajo in prispevajo k svojim skupnostim. Ohranjanje duševnega zdravja ima široke družbene koristi, saj prispeva h gospodarski stabilnosti in socialni pravičnosti. Nasprotno pa duševne bolezni predstavljajo finančno breme za družbe.

Socioekonomski dejavniki igrajo ključno vlogo pri oblikovanju duševnega zdravja, zlasti pri mladih. Genetski, družinski in socialni dejavniki ter krize, kot je pandemija COVID-19, pomembno vplivajo na duševno zdravje. Pandemija je znatno povečala simptome depresije med otroki in mladimi, pri čemer so bili tisti iz prikrajšanih družin še posebej prizadeti. Poleg tega obstaja močna povezava med izobrazbo, socialnoekonomskim statusom, socialno podporo in duševnim zdravjem. Višja stopnja izobrazbe in močnejša socialnoekonomska podpora vodita k boljšim rezultatom na področju duševnega zdravja, medtem ko so posamezniki s slabšim socialnoekonomskim statusom bolj ranljivi za čustvene težave. Ženske in moški z močnimi socialnimi mrežami kažejo znatno boljše duševno počutje.





Globok vpliv krize na duševno zdravje in dobrobit mladih v **Avstriji** so poudarile študije, izvedene med in po pandemiji COVID-19. Po raziskavi, ki sta jo leta 2021 izvedli Danube University Krems in Medicinska univerza na Dunaju, so se simptomi, kot so depresija, strah pred prihodnostjo in samomorilne misli, med otroki in mladostniki od začetka pandemije znatno povečali. Podobna študija iz leta 2022, ki jo je izvedel Youth Trend Monitor in je zajela 2.500 mladih, starih od 14 do 24 let, je potrdila splošno poslabšanje njihovega duševnega zdravja. Mladostniki so poročali o občutkih brezupa, depresije, jeze, stresa in tesnobe glede prihodnosti.

Kljub tem izzivom nekatere študije, kot je raziskava Simona Schnetzerja iz leta 2021, nakazujejo na pozitivne trende. Več kot dve tretjini mladih Avstrijcev je našlo podporo pri družini in prijateljih, kar kaže na njihovo odpornost pri soočanju s krizo. Poleg tega je »koronavirus generacija« doživela osebni stres, vendar ni bila povsem izgubljena, kot to pogosto prikazujejo v javnem diskurzu, kot kaže študija Inštituta za raziskave mladine na Dunaju iz leta 2022.

Avstrija ima dobro razvit zdravstveni sistem, vendar so prisotne neenakosti v dostopu do storitev duševnega zdravja za mlade, zlasti med ranljivimi skupinami, kot so osebe iz socialno šibkejših okolij in migranti. Kombinacija javnega zdravstvenega zavarovanja in zasebnih storitev omogoča mladim dostop do duševnozdravstvenih storitev, vendar primanjkuje strokovnjakov, specifično za mladostnike, zlasti otroških in mladostniških psihiatrov, kar vodi do dolgih čakalnih vrst za storitve.

Statistika duševnega zdravja mladih: Po podatkih avstrijskih zdravstvenih oblasti v Avstriji živi približno 1,03 milijona ljudi, starih od 14 do 24 let. Predstavljajo ključno populacijsko skupino, ki potrebuje storitve na področju duševnega zdravja. Približno 592.000 mladih odraslih, starih od 25 do 29 let, se prav tako sooča z izzivi na področju duševnega zdravja. K tem težavam prispevajo brezposelnost, negotovost dohodkov in neprijavljeno delo.¹

Krepitev mladih odraslih, da se lahko soočijo z zdravstvenimi krizami in naravnimi nesrečami, je bistvenega pomena. Še posebej pomembno je razumeti potrebe po usposabljanju in vrzeli v kompetencah ter delovnih razmerah tistih, ki jih podpirajo. Da bi to dosegli, je ključno oceniti potrebe učiteljev, andragogov, mladinskih delavcev, socialnih delavcev in drugih strokovnih delavcev, ki delajo oz. sodelujejo z mladimi. Ti strokovnjaki potrebujejo specifično usposabljanje za obvladovanje psiholoških, čustvenih in praktičnih izzivov, s katerimi se mladi soočajo v kriznih situacijah. Raziskovanje teh potreb med izkušnjami mladinskih delavcev lahko pripomore k razvoju celovitih programov usposabljanja, ki mladinske delavce opremi s kompetencami za podporo mladim odraslim pri premagovanju izzivov in krepitvi odpornosti med naravnimi katastrofami.

¹ [Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutzhttps://www.sozialministerium.at › dam › mental...](https://www.sozialministerium.at › dam › mental...)



V **Sloveniji** ni posebne nacionalne definicije mladih iz prikrajšanih okolij ali mladih z manj priložnostmi, čeprav se slednji omenjajo v slovenskih pravnih in političnih dokumentih. Resolucija o Nacionalnem programu za mladino 2013–2022 omenja mlade z manj priložnostmi predvsem v povezavi z njihovo socialno izključenostjo ali potrebo po socialni vključenosti.² Urad Republike Slovenije za mladino spodbuja vključevanje mladih z manj priložnostmi, ki so običajno opredeljeni kot mladi s posebnimi potrebami in socialnoekonomsko prikrajšani mladi (vključno z begunci).³ Glede socialno-ekonomske prikrajšanosti mladih Tadeja Mesojedec in drugi izpostavljajo dve skupini kot posebej ranljivi: mladi delavci z nizkimi osebnimi dohodki, ki so bolj izpostavljeni tveganju revščine kot druge skupine v družbi – tako imenovani »delovni revni« – ter mladi, ki niso zaposleni in niso vključeni v izobraževanje ali usposabljanje – tako imenovani NEET.⁴

V Sloveniji je tudi pomanjkanje strokovnjakov za duševno zdravje, kar mladim otežuje pravočasno prejemanje pomoči.⁵ Država je prepoznala naraščajočo krizo duševnega zdravja med mladimi in začela vključevati izobraževanje o duševnem zdravju v šole.⁶ Vendar pa ostaja pomembna ovira za zagotavljanje enakega dostopa do storitev med različnimi socialnoekonomskimi skupinami.⁷

Predlog nove resolucije o Nacionalnem programu za mladino 2024–2032 v luči posledic pandemije COVID-19 izpostavlja, da najbolj alarmantne posledice niso povečanje splošne brezposelnosti med mladimi, temveč povečanje težav, vključno s težavami v duševnem zdravju, s katerimi se soočajo deprivilegirani, ranljivi oz. dolgoročno neaktivni mladi.⁸

Prikrajšani mladi v **Turčiji** se pogosto soočajo s številnimi izzivi, vključno z ekonomsko prikrajšanostjo, družinskimi težavami, neenakimi izobraževalnimi priložnostmi in socialno izključenostjo. Ti mladi večinoma prihajajo iz družin z nizkimi dohodki. Hkrati pogosto nimajo dostopa do ustreznih izobraževalnih priložnosti in se soočajo s socialnimi ovirami, kot sta neenakost spolov in etnična diskriminacija. Na področju izo-

² »Resolucija o Nacionalnem programu za mladino 2013–2022 (ReNPM13–22),« in: *Uradni list RS*, št. 90/13, published 30 October 2013, <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=RESO93>.

³ Youth Wiki, »Slovenia,« accessed 21 June 2024, <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/slovenia/overview>

⁴ Tadeja Mesojedec et al., *Mladi in socialna vključenost* (Ljubljana: Mladinski svet Slovenije, 2014), 9.

⁵ World Health Organization, *Looking back, looking forward: Rapid assessment of the mental health system in Slovenia: Report of a virtual mission by the WHO Regional Office for Europe* (September 2020), <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/04/WHO-mission-report-on-mental-health-in-Slovenia-2020-1.pdf>.

⁶ Program Mira, »Duševno zdravje v neenakopravnem svetu«, accessed 10 October 2024, <https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/dogodki/2021/10/dusevno-zdravje-v-needakopravnem-svetu/>.

⁷ Program Mira, »Duševno zdravje v neenakopravnem svetu«, accessed 10 October 2024, <https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/dogodki/2021/10/dusevno-zdravje-v-needakopravnem-svetu/>.

⁸ Urad Republike Slovenije za mladino, *Predlog Resolucije o Nacionalnem programu za mladino za obdobje 2024–2032*, 33.



braževanja se depriveligirani mladi pogosto izobražujejo v šolah nizke kakovosti, kar negativno vpliva na njihovo akademsko uspešnost in življenjske možnosti.

Ugotovitve raziskave nekaj medicinskih univerz v Avstriji in Turčiji, ki je proučevala psihološko blagostanje in spremembe v duševnem zdravju mladih, ki živijo v Turčiji, je ugotovila, da sta izbruh COVID-19 in odziv na pandemijo močno vplivala na dobrobit in duševno zdravje mladih. Hitro širjenje virusa in smrt, ki jo je povzročil COVID-19, zdravstvene grožnje, pomanjkanje učinkovitih zdravljenj ter stroge karantenske omejitve, kot sta prekinitve šolanja in fizičnih socialnih stikov, so privedle do več duševnih težav, kot so strah, anksioznost, depresija in težave s spanjem pri celotni populaciji. Psihološki odzivi otrok in mladostnikov med pandemijo so precej podobni tistim pri odraslih, vendar starost, raven razumevanja in prirojene sposobnosti obvladovanja stresa igrajo ključno vlogo, kar vodi do poslabšanja anksioznosti, depresije, samokontrole in splošnega zdravja.⁹

Glavni vzroki neenakosti v izobraževanju so neustrezno usposabljanje učiteljev, slaba šolska infrastruktura in pomanjkanje virov. Poleg tega gospodarski pritiski in finančne težave družin povzročajo, da mnogi mladi opustijo šolo in se usmerijo v delo. Kar zadeva zaposlovanje, so mladi iz prikrajšanih okolij nesorazmerno prizadeti zaradi brezposelnosti. Ti mladi težko najdejo delo zaradi pomanjkanja izobrazbe in ustreznih poklicnih veščin.

V Turčiji so storitve duševnega zdravja manj dostopne. To še posebej velja za mlade iz družin z nizkimi dohodki in iz podeželskih območij. Okoli duševnega zdravja je prav tako veliko stigme, kar mnoge odvrča od iskanja pomoči. Mladi pogosto ne prejemajo potrebne oskrbe, ker je sistem duševnega zdravja podfinanciran. Turška vlada je začela izvajati programe za povečanje ozaveščenosti o duševnem zdravju in zmanjšanje stigme. Kljub temu ostajajo vrzeli, še posebej pri obravnavi potreb ranljivih skupin, kot so begunci in notranje razseljene osebe, ki se pogosto srečujejo z dodatnimi izzivi, kot so travma in jezikovne ovire. Poleg tega so mnogi prikrajšani mladi prisiljeni delati v neformalnih in negotovih oblikah dela, kar pomeni, da so prikrajšani za pravice do socialne varnosti.

Nemčija ima dobro razvit sistem podpore za duševno zdravje. Vendar pa obstajajo neenakosti v dostopu, zlasti med migranti in begunci. Mladi iz migrantskih okolij se pogosto soočajo s težavami pri dostopu do storitev duševnega zdravja zaradi jezikovnih ovir, kulturnih razlik in stigme. Poleg tega mladi iz družin z nizkimi dohodki doživljajo dolge čakalne dobe za zdravljenje zaradi pomanjkanja specialistov za duševno zdravje mladostnikov. Nemčija vse bolj sprejema digitalne intervencije na področju duševnega zdravja, kot je internetna kognitivno-vedenjska terapija (I-CBT), ki se je izkazala za obetavno pri doseganju mladih, zlasti tistih iz različnih okolij, ki morda ne

⁹ <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/9111>.



iščejo osebne terapije. Država se ukvarja z izzivi na področju duševnega zdravja, zlasti za deprivilegirane mlade, preko različnih nacionalnih politik. Te vključujejo Zvezni načrt za otroke in mladostnike, Paket za izobraževanje in participacijo ter pobude za dobrobit mladih in zaposlovanje mladih. Ti programi si prizadevajo povečati socialno vključenost, zmanjšati neenakosti in izboljšati duševno dobrobit med mladimi, ki se srečujejo s socioekonomskimi izzivi. Poleg tega se pobude za duševno zdravje osredotočajo na povečanje ozaveščenosti in izboljšanje dostopa do storitev duševnega zdravja za mlade. Mladinske organizacije v Nemčiji igrajo ključno vlogo pri podpori za duševno zdravje in socialno vključenost mladih, zlasti tistih, ki se soočajo s socioekonomskimi težavami. Te organizacije se osredotočajo na različne ranljive skupine mladih in izvajajo dejavnosti z namenom spodbujanja njihove duševne dobrobiti, socialne integracije in enakih priložnosti.

Vse te pobude so postale ključnega pomena, še posebej po obdobju COVID-19. Številne nemške študije so pokazale podobne rezultate kot v Avstriji glede vpliva pandemije na splošno duševno zdravje mladih: med pandemijo COVID-19 so otroci in mladostniki kazali vztrajno povečanje čustvenih težav, zmanjšanje kakovosti življenja ter poročali o pogostejših simptomih depresije in anksioznosti.¹⁰

Mladi, ki se soočajo z opisanimi izzivi, se pogosto borijo z nizko samozavestjo, pomanjkanjem motivacije in občutkom brezupa, kar lahko ovira njihovo sposobnost doseganja njihovega polnega potenciala. Da bi naslovili večplastnost teh stisk, bo ta projekt izpostavil resnične zgodbe oz. primere kot tudi širše empirične podatke.

Ciljne skupine

Ekonomsko deprivilegirani mladi	To so mladi iz družin z nizkimi prihodki, ki imajo slabši dostop do izobraževanja, izvenšolskih dejavnosti in rekreacijskih dejavnosti.
Mladi z ovirami	Mladi z gibalnimi, senzornimi, duševnimi oz. intelektualnimi ovirami, ki potrebujejo podporo po osebni meri in inkluzivna okolja.
Migranti in begunci	Mladi migrant in begunci, ki potrebujejo podporo pri integraciji, učenju jezikov, spoznavanju s kulturnimi normami.
Mladi iz manjšinskih etničnih skupin	Ti mladi se pogosto soočajo z diskriminacijo in ovirami pri socialnemu vključevanju v družbo.
Drugi ranljivi mladi	IPosamezniki, ki so ogroženi npr. zaradi brezdomstva, zlorabe substanc ali vpletenosti v sistem mladoletniškega pravosodja.

¹⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10103038/#>



Glavni izzivi, s katerimi se soočajo strokovnjaki:

Strokovnjaki, ki delajo s prikrajšanimi mladimi, se soočajo s številnimi ovirami. Med njimi so:

- **Omejeni viri:** Nezadostno financiranje in dostop do materialov.
- **Visoka delovna obremenitev:** Strokovnjaki se pogosto soočajo z izgorelostjo zaradi velikega povpraševanja po njihovih storitvah.
- **Kulturne in jezikovne ovire:** Izzivi se pojavijo pri delu z migrantskimi populacijami.
- **Krize duševnega zdravja:** Povečanje težav z duševnim zdravjem pri mladih, ki jih poslabšujejo družinske in socialnoekonomske dinamike.
- **Izobraževalne neenakosti:** Neenak razvoj mladih v izobraževanju, kot posledica zaprtja šol med pandemijo, zahteva prilagojene in poglobljene strategije za podporo med izobraževanjem.
- **Birokratske ovire:** Krmarjenje po zapletenih administrativnih postopkih za dostop do potrebnih (osnovnih) storitev.
- **Infrastruktura:** Neustrezni prostori, kot so slabo prezračene in majhne sobe, otežujejo spoštovanje zdravstvenih protokolov in dostojno delo z večjimi skupinami.

Potrebe mladinskih delavcev

Specializirano usposabljanje	Izobraževanje o tem, kako podpreti duševno zdravje mladih, zlasti po pandemiji.
Izboljšana infrastruktura	Prostori, ki izpolnjujejo varnostne in zdravstvene zahteve, kot so ustrezno prezračevanje in velikost prostora.
Sistemi podpore	Več storitev za krepitev duševnega zdravja in virov pomoči pri premagovanju različnih izzivov pri delu z mladimi z manj priložnostmi.



Trenutna orodja in metode mladinskih organizacij ter drugih akterjev za krepitev socialne vključenosti in duševnega zdravja mladih (z manj priložnostmi)

- **Storitve za krepitev duševnega zdravja:**
Na voljo so specializirani centri in klinike za duševno zdravje za mlade. Psihoterapevtske prakse nudijo individualno in skupinsko terapijo.
- **Intervencija v kriznih situacijah:**
Telefonske linije in storitve ponujajo takojšnjo podporo na področju duševnega zdravja.
- **Podporne skupine:**
Skupine za samopomoč pri depresiji in mladinske skupine v skupnosti zagotavljajo medvrstniško podporo.
- **Podpora v šolah:**
Svetovalne službe in razni programi (npr. pobude proti ustrahovanju) delujejo v šolah za reševanje izzivov na področju duševnega zdravja.
- **Prostočasne dejavnosti:**
Mladinski klubi, športna društva, umetniška in glasbena terapija delujejo kot skupnostne dejavnosti, ki podpirajo duševno zdravje.

Predlagana orodja in storitve

Svetovalni centri	Mladinski svetovalni centri nudijo mladim usmerjanje k storitvam, podporo pri izobraževanju in svetovanje na področju duševnega zdravja.
Spletni viri	Platforme, ki ponujajo svetovalne storitve prek e-pošte ali forumov za medvrstniško interakcijo in podporo.
Nevladne organizacije (NVO)	Organizacije, ki nudijo telefonske linije in podporne storitve za mlade in njihove družine.
Nacionalni mladinski svet	Deluje kot krovna organizacija za mladinske organizacije, ki delujejo na nacionalni ravni.
Občinski mladinski sveti	Kot združevalno in reprezentativno telo lokalnih mladinskih organizacij ali lokalnih enot večjih mladinskih organizacij so ustanovljeni v vsaki občini.

Potrebe po podpori in vključevanju mladinskih delavcev:

Pri podpori duševnemu, socialnemu in čustvenemu razvoju mladih igrajo mladinski delavci ključno vlogo. Za učinkovito delo potrebujejo celovito podporo in vključitev v širše socialne in izobraževalne sisteme:



Področja usposabljanja:

Komunikacijske veščine:

Izboljšati veščine za učinkovito komunikacijo z mladimi.

Kulturne kompetence:

Razumevanje kulturnih in socialnih dejavnikov, ki vplivajo na duševno zdravje mladih.

Psihološko znanje :

Učenje o razvojni psihologiji z namenom boljšega razumevanja čustvenega in kognitivnega razvoja mladih.

Implikacije za razvoj projekta

- **Oblikovanje programa usposabljanja:** Razviti je treba celovit program usposabljanja, ki naslavlja komunikacijske veščine, kulturno občutljivost, tehnološko znanja in psihološke vpoglede za izpolnjevanje potreb mladinskih delavcev.
- **Vključujoč pristop:** Usposabljanje mora upoštevati raznolika ozadja udeležencev in vključevati materiale za medkulturno učenje.
- **Neprekinjena podpora:** Mladinskim delavcem je potrebno nuditi nadaljnje kontinuirano in stalno podporo za pomoč pri vključevanju novih veščin v prakso.
- **Mehanizmi povratnih informacij:** Ustanoviti je treba sistem za zbiranje povratnih informacij mladinskih delavcev, da bi zagotovili, da se program usposabljanja razvija in ostaja relevanten glede na njihove potrebe.

Priporočila za nadaljnje raziskovanje

1. Zbiranje razpoložljivih ugotovitev o stanju in trendih duševnega zdravja mladih, zlasti tistih, ki so najbolj ogroženi.

Treba je konsolidirati celovite in ažurne podatke o duševnem zdravju mladih. To bi vključevalo prepoznavanje vzorcev, trendov in neenakosti v duševnem zdravju z analizo obstoječih raziskav, poročil in statistik. To lahko vključuje meta-analizo obstoječih študij, posvetovanje s strokovnjaki za duševno zdravje ter vključevanje mladih prek anket ali intervjujev za bolj jasno sliko o njihovem duševnem zdravju.

2. Razumevanje živete realnosti mladih, ki se soočajo s slabim duševnim zdravjem in socialno izključenostjo, ter kako jih to ovira.

Socialna izključenost je tako vzrok kot posledica slabega duševnega zdravja. Mladi z duševnimi težavami se pogosto soočajo s stigmo, izolacijo in pomanjkanjem podpornih mrež, kar lahko poslabša njihovo stanje. Cilj pobude je razumeti, kako duševne težave v kombinaciji s socialno izključenostjo omejujejo dostop mladih do izobraževanja, zaposlitve in vključevanja v skupnost. Poudarek bo na vlogi dejavnikov, kot so stigma, diskriminacija in socialna izolacija, v njihovi izključenosti.



3. Razumevanje skupnih izzivov, s katerimi se soočajo mladi z duševnimi težavami in socialno izključenostjo, pa tudi višjo stopnjo brezposelnosti, neprijavljene delo in negotovosti dohodkov.

Mladi z duševnimi težavami se pogosteje soočajo z brezposelnostjo, slabo plačanim delom ali negotovimi delovnimi razmerami (začasno delo, občasno delo, skrajšan delovnik). Duševne težave lahko poslabša ekonomska negotovost. Ko mladi ne morejo zagotoviti dostojnega dela ali stabilnega dohodka, doživljajo večji stres, tesnobo in depresijo. To še dodatno zmanjšuje njihovo sposobnost sodelovanja na trgu dela ali v izobraževanju.

Razumevanje vzrokov in strategije za reševanje prepletenih vprašanj duševnega zdravja, socialne izključenosti in ekonomske ranljivosti se lahko razvijejo s sodelovanjem več deležnikov – vlad, organizacij za duševno zdravje, delodajalcev in mladih samih.

4. Dobre prakse

Projektne partnerji so zbrali dve dobri praksi. Ena izmed njih je podrobneje predstavljena spodaj.

Avstrija

Naslov	Theme-centred educational work within the framework of open youth work of the Association of Vienna Youth Centres
Leto	2023
Nosilna organizacija	Združenje dunajskih mladinskih centrov na Dunaju (Association of Viennese Youth Centres in Vienna)
Analiza dobre prakse	Ta projekt vključuje kulturne, generacijske in spolne vidike v izobraževalno delo z mladimi ter se osredotoča na izkušnje in potrebe mladih. Tematsko izobraževalno delo je usmerjeno v opremljanje mladih s ključnimi socialnimi veščinami in znanjem za spoprijemanje s krizami. Z vključevanjem biografskih, kulturnih in spolnih izkušenj v učni načrt projekt zagotavlja vključevanje različnih perspektiv ter upoštevanje edinstvenih potreb vsakega mladega človeka.



Glavne aktivnosti	<p>Organiziranje izobraževalnih programov o aktualnih krizah, tveganjih in nesrečah, ki vplivajo na mlade.</p> <p>Uporaba neformalnih izobraževalnih okolij za spodbujanje priložnostnega učenja.</p> <p>Vključevanje mladih v razprave o strategijah spoprijemanja, povezanih z duševnim zdravjem, obvladovanjem kriz in vsakdanjimi izzivi.</p> <p>Sodelovalni učni procesi, prilagojeni vsakdanji realnosti mladih, ki zagotavljajo relevantnost glede na potrebe in dostopnost.</p>
Glavni dosežki	<p>Prepoznavanje in vključevanje izkušenj, pogledov in veščin mladih v praktično delo z mladimi.</p> <p>Razvoj življenjskega pristopa k delu z mladimi, ki obravnava dejanske izzive, s katerimi se soočajo mladi.</p> <p>Spodbujanje aktivne udeležbe v izobraževalnih programih, ki krepijo odpornost in socialne veščine.</p>
Reference	<p>Krisch, Richard: Sociospatial Youth Work. Social Pedagogy and Youth Work in Transition, published by the Association of Youth Centres of the City of Vienna (1999).</p> <p>Participation: Theory and Practice of Political Education in Youth Work (2008).</p>

Slovenija

Naslov	PARK Projekt
Leto	2022-2023
Nosilna organizacija	Produksijska šola Mladinskega doma Jarše
Ciljna skupina	Mladi z manj priložnostmi, ki se lahko soočajo tudi s težavami v duševnem zdravju; mladi, ki niso vključeni v izobraževanje ali zaposlitev.
Analiza dobre prakse	<p>Projekt PARK je primer pobude, ki združuje telesno aktivnost, socialno vključevanje in razvijanje veščin v okolju s terapevtskimi in izobraževalnimi učinki. Poseben poudarek je bil na aktivnostih na prostem, za katere raziskave kažejo, da lahko bistveno izboljšajo duševno zdravje, saj zmanjšujejo stres, tesnobo in depresijo. Poleg tega je projekt ciljnal na socialni in čustveni razvoj udeležencev s spodbujanjem timskega dela in vključevanja v skupnost. Kulturni in medgeneracijski vidiki so bili vključeni v projekt s tem, da so mladi sami oblikovali in zasnovali park, kar je vzbudilo občutek pripadnosti.</p>



Glavne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none">• Delavnice, namenjene razvijanju organizacijskih in digitalnih veščin• »Team building« preko socialnih iger• Praktične delavnice dela z lesom• Obiski lokalnih vrtov in učenje o načrtovanju javnih prostorov• Ustvarjanje parka (razne praktične aktivnosti gradnje, vrtnarjenja in timskega dela): Mladi so naredili načrt in izdelali nekatere dele vrta, kot npr. ogrodje za dvignjene grede.• Socialna integracija: Mladi so načrtovali in organizirali otvoritveno slovesnost parka ter povabili lokalne deležnike, kar jim je pomagalo pri krepitvi samozavesti in povezovanju s skupnostjo.
Glavni dosežki	<p>Ustvarjanje družbenega prostora: Park je postal kakovosten družbeni prostor, kjer so se mladi lahko srečevali, družili in se udeleževali v zdravih aktivnostih na prostem.</p> <p>Koristi za duševno zdravje: Projekt je okrepil zaščitne dejavnike, kot so odpornost, samospoštovanje in socialne povezave, ki so ključne za duševno zdravje.</p> <p>Razvoj veščin: Udeleženci so pridobili dragocene veščine na področju načrtovanja, gradnje, timskega dela in organizacije, ki jih lahko prenesejo v nadaljnje izobraževanje ali zaposlitvene priložnosti.</p> <p>Vključenost skupnosti: Z dosežki, ki so jih predstavili lokalni skupnosti, so mladi pridobili priznanje in občutek dosežka, kar je še dodatno okrepilo njihovo samozavest.</p>
Reference	<p>Miha Stele, »Krepitev duševnega zdravja skozi projektne aktivnosti (predstavitev primera dobre prakse v produkcijski šoli mladinskega doma jarše)/Strengthening mental health through project activities (presentation of an example of good practice in the Jarše youth home Production school),« in <i>The Jarše youth home 3rd international conference Contemporary Challenges Of Working With At-Risk Youth [Conference Proceedings]</i>, Radenci, 9–11. 6. 2023, ed. Ina Kreft Toman, Damjan Habe, and Gaja Koler (Ljubljana: Mladinski dom Jarše, 2023), 357–359, https://konferenca2023.mdj.si/.</p> <p>Mladinski dom Jarše, »Park,« accessed 18 June 2024, https://www.mdj.si/2022/10/09/park/.</p>



Turčija

Naslov	Psihosocialni podporni program
Leto	Od 2019 naprej
Nosilna organizacija	Ministrstvo za izobraževanje
Ciljne skupine	Skupnosti, ki so jih prizadele nesreče ali izredne razmere, vključno z mladimi, strokovni delavci na področju vzgoje in izobraževanja ter člani skupnosti.
Analiza dobre prakse	<p>Ta program poudarja psihološko prvo pomoč, mobilizacijo skupnosti in izobraževanje o duševnem zdravju, zlasti v kriznih časih, kot so naravne nesreče ali izredne razmere. Kulturna občutljivost in vključenost sta ključna vidika, saj se program izvaja v različnih skupnostih z različnimi potrebami. Program upošteva tudi generacijske razlike, zagotavlja prilagojeno podporo tako mladim kot odraslim in omogoča celovit doseg v izrednih razmerah.</p> <p>Program vključuje podporo za mladinske delavce, pri čemer odgovarja na izzive, s katerimi se soočajo mladinski delavci, vzgojitelji in socialni delavci. Spolna vprašanja so naslovljena z zagotavljanjem vključujočih intervencij, ki odgovarjajo na specifične potrebe v duševnem zdravju moških, žensk in otrok, prizadetih v krizah.</p>
Glavne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none">• Psihološka prva pomoč: Nudenje takojšnje podpore ljudem, ki so doživeli travmo med nesrečo ali izrednim dogodkom z namenom zmanjšanja psihološke stiske in preprečevanja dolgotrajnih težav z duševnim zdravjem.• Ocena potreb in mobilizacija virov: Prepoznavanje specifičnih potreb prizadetih skupnosti in mobilizacija lokalnih virov za psihosocialne intervencije.• Mobilizacija skupnosti: Vključevanje lokalnih skupnosti v proces okrevanja za krepitev kolektivne odpornosti in podpornih struktur.• Psihoedukacija: Izobraževanje posameznikov in skupnosti o duševnem zdravju, obvladovanju stresa in strategijah soočanja med izrednimi razmerami.• Podpora zaposlenim: Nudenje psihosocialne podpore zaposlenim, kot so učitelji, ki delajo s prizadetimi skupnostmi, pri čemer je priznana njihova ključna vloga v prizadevanjih za okrevanje.• Socialna izboljšava: Krepitev socialnih vezi in podpornih mrež znotraj skupnosti za lažje okrevanje in odpornost po nesrečah.



Glavni dosežki	<ul style="list-style-type: none"> • Preprečitev stisk duševnega zdravja: Program se osredotoča na preprečevanje pojava duševnih motenj s pravočasnimi intervencijami med procesom nesreče/izrednih razmer. • Opolnomočenje in krepitev odpornosti: Udeleženci so opolnomočeni, da spoznajo svoje sposobnosti in razvijejo veščine za spoprijemanje s prihodnjimi krizami, s čimer krepijo dolgotrajno odpornost. • Dolgotrajna in kontinuirana podpora: Z zagotavljanjem stalnih psihosocialnih storitev program zagotavlja, da se tisti, ki so bili prizadeti zaradi nesreč, lahko postopoma vrnejo v normalno življenje ali se prilagodijo novi realnosti.
-----------------------	--

Nemčija

Naslov	Freizeitstätte Haus der Jugend
Leto	2024
Nosilna organizacija	Hamburg Youth Welfare Office
Ciljna skupina	Mladi s problemi v duševnem zdravju in njihove družine
Analiza dobre prakse	Program na Freizeitstätte Haus der Jugend se osredotoča na integracijo terapevtske podpore in rekreacijskih dejavnosti v celosten pristop k delu z mladimi. Zavedajoč se pomena obravnave duševnega zdravja z več različnih vidikov, ta pobuda mladim zagotavlja orodja za razvoj veščin spoprijemanja, obvladovanje stresa in socialno vključevanje v podporno skupnost. Vključuje tudi podporo družinam, kar zagotavlja, da se duševno zdravje obravnava kot družinski in skupnostni problem, ne pa kot izolirana težava posameznika.
Glavne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Terapevtska podpora Individualna in skupinska terapija: Poteka pod vodstvom usposobljenih psihologov in svetovalcev, ki pomagajo mladim obravnavati težave z duševnim zdravjem v varnem in strukturiranem okolju. • Rekreacijske dejavnosti Umetniška terapija, glasbene seje, športne aktivnosti in aktivnosti na prostem: Te dejavnosti spodbujajo samoizražanje, zmanjšanje stresa in fizično dobrobit, hkrati pa zagotavljajo neobsojajoč prostor, kjer mladi lahko kreativno raziskujejo svoja čustva. • Delavnice in razvoj veščin Obvladovanje stresa in razvoj socialnih veščin: Redne delavnice opremljajo udeležence z osnovnimi veščinami za obvladovanje stresa, tesnobe in vzpostavljanje socialnih interakcij, kar spodbuja odpornost in prilagodljivost.



Glavni dosežki

Izboljšano duševno zdravje:

Udeleženci so poročali o pomembnem zmanjšanju simptomov depresije in tesnobe ter o splošnem izboljšanju duševnega zdravja in čustvenega blagostanja.

Izboljšane veščine spoprijemanja:

Mladi razvijejo boljše strategije spoprijemanja za obvladovanje stresa, regulacijo čustev in življenjskih izzivov, kar jim omogoča, da se učinkoviteje spoprijemajo s težavami v prihodnosti.

Socialna integracija:

Udeleženci doživljajo izboljšane socialne veščine in močnejši občutek pripadnosti, saj postajajo bolj samozavestni udeleženci skupinskih aktivnosti in dogodkov v skupnosti.

Družinska dinamika:

Družine udeležencev so bolj opremljene za razumevanje in podporo duševnemu zdravju svojih otrok, kar vodi do boljših družinskih odnosov in bolj usklajenega domačega okolja.

5. Analiza fokusnih skupin z mladinskimi in socialnimi delavci

V Turčiji sta fokusne skupine izvajala dva turška partnerja.

- Tepebaşı Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı

Skupno je bilo opravljenih 11 intervjujev in odprtih razprav s strokovnjaki, ki delajo z mladimi, da bi pridobili vpogled v njihove izkušnje in izzive. Skupina udeležencev je vključevala učitelje, trenerje, socialne delavce in mladinske delavce iz različnih institucij. Te institucije so bile Ministrstvo za mladino in šport, Ministrstvo za družino in socialne zadeve, Milli Eğitim Bakanlığı (Ministrstvo za narodno izobraževanje), Center za javno izobraževanje Tepebaşı, Center za podporo družinam Tepebaşı in Ministrstvo za izobraževanje,

- Mozaik İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği

V Salıpazarı Gençlik Merkezi je v skupinskih razpravah sodelovalo skupno 13 mladinskih delavcev, štiri moški in devet žensk. Kot predani mladinski delavci ti udeleženci fokusnih skupin delajo z mladimi, da jim nudijo mentorstvo, organizirajo različne programe in ustvarjajo podporno okolje za njihov razvoj. Njihovo delo vključuje olajševanje različnih izobraževalnih, socialnih in rekreacijskih dejavnosti, ki mladim omogočajo opolnomočenje in pomoč pri premagovanju izzivov. Ta spolno raznolika skupina strokovnjakov je ključna za spodbujanje vključujočega in pravičnega mladinskega razvoja v skupnosti.



V Nemčiji je fokusno skupino izvedel ZIB.

Fokusna skupina je vključevala 10 udeležencev, ki so prispevali zelo raznolike poglede, kar je obogatilo razpravo. Skupino je sestavljalo sedem žensk in trije moški, kar je zagotovilo, da so bili dobro zastopani tako moški kot ženski pogledi. Kar zadeva starost, je bila večina udeležencev starih med 35 in 55 let, pri čemer je bilo sedem posameznikov v tem starostnem razponu. Poleg tega sta bila dva udeleženca stara med 25 in 35 let, eden pa je bil starejši od 55 let, kar je omogočilo raziskovanje generacijskih razlik v izkušnjah in mnenjih. Kulturno je bila skupina raznolika, saj so se štirje udeleženci identificirali kot Nemci, šest pa jih je bilo tujega porekla. Ta mešanica kulturnih perspektiv je igrala ključno vlogo pri zagotavljanju celovitejšega razumevanja obravnavanih vprašanj, zlasti pri razpravah o identiteti, integraciji in medkulturnih izzivih.

V Avstriji je fokusno skupino izvedla Univerza v Innsbrucku.

Skupno je bilo opravljenih 15 intervjujev in skupinskih razprav s posamezniki, ki delujejo na različnih področjih mladinskega dela. Večina udeležencev je vključenih v odprto mladinsko delo, ki poteka v neformalnih okoljih. Ti strokovnjaki prihajajo iz različnih okolij in organizacij ter zagotavljajo dragocen vpogled v svoje izkušnje in prakse pri delu z mladimi. Intervjuji so zajeli širok spekter tem, vključno s strategijami za vključevanje mladih, obravnavo vprašanj o duševnem zdravju in spodbujanjem socialne vključenosti.

V teh intervjujih so sodelovali naslednji posamezniki in organizacije:

- predstavniki lokalnih mladinskih centrov,
- socialni delavci iz programov za podporo skupnosti,
- trenerji, specializirani za razvoj mladih,
- mladinski delavci, vključeni v programe dosega,
- zaposleni v nacionalnih mladinskih organizacijah,

V Sloveniji je fokusno skupino izvedlo Društvo Mozaik.

V fokusni skupini je sodelovalo sedem udeležencev, šest žensk (86 %) in en moški (14 %). Njihova starost je bila med 20 in več kot 61 let. Njihova izobrazba je bila različna, pri čemer je imel eden osnovnošolsko, eden srednješolsko, štirje visokošolsko in eden magistrsko izobrazbo. Štirje udeleženci (57 %) so bili socialni delavci in trije (43 %) mladinski delavci, z izkušnjami od 5 mesecev do 23 let.

Večina jih je delala v nevladnih organizacijah (71 %), preostala dva v javnih organizacijah. Medtem ko eden izmed udeležencev ni imel ustreznega usposabljanja, jih je preostalih šest takšno usposabljanje opravilo. Dejavnosti, ki jih izvajajo v svojih organizacijah, vključujejo individualno in skupinsko delo, učne podpore in psihosocialno podporo, nekateri pa so sodelovali tudi v administrativnih nalogah, kot so pisanje poročil in vodenje skupin.



Večina udeležencev je poudarila, da imajo številne krize, tveganja in nesreče pomemben vpliv na življenjske načrte mladih. Mladi begunci in etnične manjšine se zlasti soočajo z večjimi izzivi zaradi omejenega dostopa do osnovnih socialnih virov in zapletenosti njihovih težav. Te kumulativne krize – od gospodarske nestabilnosti do socialne izključenosti – povečujejo njihovo ranljivost v primerjavi z lokalno mladino.

Rezultati fokusnih skupin

Profil ciljne skupine, s katero delajo udeleženci fokusnih skupin

Mladinski delavci, ki so sodelovali v fokusnih skupinah, so opisali mlade, s katerimi delajo, kot tiste, ki prihajajo predvsem iz socialno prikrajšanih skupin. Ti mladi se pogosto soočajo z različnimi težavami, vključno s tem, da so žrtve nasilja in zanemarjanja v družini. Mnogi doživljajo tudi institucionalno zatiranje in različne oblike diskriminacije. Ciljno skupino zaznamuje tudi funkcionalna in medijska nepismenost, kar jim otežuje polno sodelovanje v sodobni družbi. Fokusna skupina z mladinskimi in socialnimi delavci je razkrila soglasno potrebo po dodatnem usposabljanju, da bi izboljšali svojo učinkovitost pri delu z mladimi. Vsi udeleženci s predhodnimi izkušnjami pri delu z mladimi so poudarili, da njihova zahteva po več usposabljanjih temelji na izzivih, s katerimi so se soočali v resničnih življenjskih situacijah med krizami zaradi pandemije in drugih naravnih nesreč. Ta kolektivni vpogled poudarja pomen stalnega strokovnega razvoja, da bi bili opremljeni z orodji in strategijami za boljšo podporo in zadovoljitev potreb mladih v njihovi oskrbi.

Poleg tega so udeleženci želeli poudariti, da mladi, s katerimi delajo, niso pasivne žrtve. Kljub težavam mnogi mladi aktivno razvijajo strategije za soočanje in spoprijemanje s temi krizami. Ta odpornost, so poudarili, močno nasprotuje pogosto negativni javni upodobitvi mladih, zlasti beguncev. Prevladujoči pesimistični narativi, ki te mlade prikazujejo kot nemočne, so bili kritizirani kot odtujeni od njihovih resničnih izkušenj. Pravzaprav so lahko ti narativi kontraproduktivni, saj včasih spodbujajo odpor med mladimi, ki se počutijo napačno predstavljene in podcenjene v svoji sposobnosti integracije in proaktivnega odzivanja na težave.

Kako je naravna nesreča ali izredni dogodek vplival na vsakdanje življenje, odnose in splošno dobro počutje mladih, s katerimi delate?

Kriza, kot je pandemija COVID-19, je močno vplivala na vsakdanje življenje, odnose in splošno dobro počutje mladih, s katerimi delajo udeleženci. Ena najbolj opaznih posledic pandemije so bili oteženi odnosi s starši. Mnogi mladi so izrazili močno željo po preživljanju več časa s prijatelji, kar je pogosto vodilo do napetosti doma, saj so se počutili omejene in izolirane. To je povzročilo velik pritisk na starše, ki so morali izkazovati veliko potrpljenja pri krmarjenju po teh novih dinamikah.



Situacija je poudarila potrebo po psihološki podpori, ne samo za mlade, ampak tudi za njihove družine, da bi izboljšali komunikacijo in obvladali povečano čustveno napetost. Poleg tega je pomanjkanje socialne interakcije vplivalo na splošno dobro počutje teh mladih, kar je povzročilo občutke frustracije, osamljenosti in v nekaterih primerih povečano anksioznost. Odsotnost rednih rutin, kot sta šola in izvenšolske aktivnosti, je še dodatno porušila njihov občutek normalnosti, kar je okrepilo potrebo po podpori za krepitev čustvene odpornosti in ohranjanje družinske harmonije.

Ali so imeli prikrajšani mladi med krizo dostop do podpore ali virov za duševno zdravje? Če da, kako koristne so bile te storitve po vaših izkušnjah?

Med krizo pandemije COVID-19, še posebej med prehodom na virtualno šolanje, so se prikrajšani mladi soočali z velikimi ovirami pri dostopu do podpore za duševno zdravje. Nenadna sprememba učnega okolja je prinesla nove psihološke stresorje, kot so osamljenost, pomanjkanje strukture in težave pri vključevanju v spletno učenje, ki so bili v veliki meri prezrti. Mnogi mladi iz prikrajšanih okolij, ki so že tako imeli manj priložnosti in virov, so bili še posebej prizadeti zaradi pomanjkanja neposrednih interakcij in fizičnih aktivnosti, kot so šport in šolske prireditve, ki so bistvene za njihovo duševno zdravje.

Pritisk na družine, ki so se zaradi številnih izgub služb borile za preživetje, je dodatno poslabšal krizo za že prikrajšane mlade. Mnoge družine so se osredotočale na zadovoljevanje osnovnih potreb, kar je pustilo malo prostora za obravnavo duševnega zdravja njihovih otrok. Posledično so imeli prikrajšani mladi omejen dostop do virov ali podpore za duševno zdravje. Storitve, ki so bile na voljo, pogosto niso bile prilagojene njihovim specifičnim potrebam ali so bile težko dostopne zaradi digitalne razdrobljenosti. V mnogih primerih razpoložljive storitve duševnega zdravja niso bile povsem učinkovite, saj niso mogle nasloviti specifičnih pritiskov, s katerimi se ti mladi soočajo, kar je povečalo njihove občutke stresa, anksioznosti in osamljenosti.

Ste opazili spremembe v simptomih duševnega zdravja ali mehanizmih spoprijemanja pri prikrajšanih mladih po nesreči/izrednem dogodku? Če da, lahko opišete te spremembe?

Po krizi so se mnogi prikrajšani mladi vse bolj zatekali k internetu, socialnim omrežjem in virtualnim igram, da bi zadovoljili svoje socialne potrebe. Te platforme so postale njihov glavni način povezovanja, saj so jim ponujale občutek skupnosti in pobeg v času osamljenosti. Vendar je ta premik prinesel tudi izzive. Prekomerno zanašanje na virtualne interakcije je povzročilo zmanjšanje neposrednega stika z družino in prijatelji, kar jih je še bolj oddaljilo od podpornih mrež v resničnem svetu.

Internet je zagotavljal začasni mehanizem spoprijemanja, vendar je prav tako poudaril potrebo po regulaciji njegove uporabe. Prekomerno zanašanje na digitalno komunikacijo lahko dolgoročno vpliva na duševno zdravje, saj lahko poslabša občutke



osamljenosti in anksioznosti. Kot del procesa okrevanja je pomembno poudariti pomen osebnih stikov in vključevanja v skupnost. Namesto normalizacije uporabe interneta kot primarnega načina socialne interakcije je spodbujanje mladih, da se ponovno povežejo z družino, prijatelji in lokalno skupnostjo, lahko ključno za razvoj zdravih mehanizmov spoprijemanja in izboljšanje njihovega splošnega dobrega počutja.

Katere strategije ali intervencije so se po vaših izkušnjah izkazale za najučinkovitejše pri pomoči socialno ogroženim mladim za spoprijemanje s stresom, anksioznostjo ali drugimi težavami v duševnem zdravju med krizo in po njej?

Ti mladi pogosto nimajo družbenih in izobraževalnih priložnosti, potrebnih za soočanje z vsakodnevnimi izzivi, in potrebujejo dodatno podporo za premagovanje teh ovir. Mladinski delavci so poudarili pomen prilagojenih intervencij, ki naslovijo tako čustvene kot praktične potrebe teh ranljivih mladih. Med COVID-19 so mladinski delavci pri mladih z manj priložnostmi opazili več psiholoških in čustvenih izzivov. Veliko teh mladih je občutilo tesnobo in zmedo, predvsem zaradi nezmožnosti obvladovanja hitro spreminjajoče se situacije. Te težave so se še povečale zaradi neenakosti pri dostopu do izobraževanja, saj infrastruktura za učenje na daljavo ni ustrezno poskrbela za tiste iz prikrajšanih okolij, zaradi česar so še dodatno zaostajali pri šolskem delu. Ko je pandemija prešla v drugi val, so mladinski delavci opazili premik proti apatiji in obupu. Občutek odtujenosti od družbe se je poglobil in še bolj izoliral te posameznike. Dolgotrajna socialna izolacija v kombinaciji z negotovostjo glede prihodnosti je privedla do povečanja čustvene stiske.

Poleg tega so mladinski delavci opazili, da medijska nepismenost teh mladih otežuje njihovo sposobnost kritičnega vrednotenja poplave informacij, ki so jih prejeli. Zaradi tega so težje razločili točnost in relevantnost novic, kar je še povečalo njihovo zmedo in tesnobo med krizo. Nekateri mladinski delavci so tudi poročali, da so se ti mladi soočali z izzivi v družinski dinamiki, saj je pandemični pritisk povzročil stres v družinah. Mnogi mladi so živeli v okolju, kjer so se povečevale družinske napetosti, kar je vplivalo na njihovo duševno zdravje. Pandemija je tudi poglobila obstoječe neenakosti. Socialno ogroženi mladi so imeli manj socialnih varnostnih mrež, na katere bi se lahko oprli, kar jim je oteževalo dostop do virov za duševno zdravje in podpore.

Na vprašanja o najučinkovitejših strategijah ali intervencijah za pomoč socialno ogroženim mladim pri soočanju s stresom, tesnobo ali drugimi težavami v duševnem zdravju med in po krizi, so mladinski delavci izpostavili več ključnih pristopov:

Ena najpomembnejših strategij je vzpostavitev dolgoročnih, poglobljenih odnosov z mladimi, s katerimi delajo. Gradnja zaupanja skozi čas omogoča mladim, da se odprejo glede svojih težav, strahov in čustev. Medsebojni, individualni pogovor med mladinskim delavcem in mladostnikom je ključnega pomena, saj omogoča mladostniku, da se počuti slišane in razumljene v varnem okolju. Ta prilagojen pristop spodbuja zaupanje, kar olajša mladostniku, da deli svoje izkušnje in čustva ter prejme usmeritve, prilagojene njegovim specifičnim potrebam.



Udeleženci so poudarili tudi pomen neposrednega dela z mladimi, ki imajo manj priložnosti. To vključuje nudenje stalne podpore in zagotavljanje, da imajo ti mladi dostop do virov, ki jim lahko pomagajo pri soočanju z izzivi na področju duševnega zdravja. Poleg tega ima pomembno vlogo tudi zagovorništvo, saj mladinski delavci pogosto delujejo v imenu socialno ogroženih mladih pri delu z institucijami. Z zagovarjanjem njihovih pravic in potreb mladinski delavci pomagajo odstranjevati ovire za dostop do storitev duševnega zdravja, izobraževanja ali zaposlitve ter s tem zagotavljajo, da ti mladi prejmejo potrebno podporo za uspešno življenje.

Te intervencije oz. načini dela – gradnja odnosov, individualni pogovori, neposredna podpora in zagovorništvo – so bile označene kot ključne pri pomoči socialno ogroženim mladim pri obvladovanju čustvenih in psiholoških posledic kriznih situacij.

S kakšnimi ovirami ali izzivi so se socialno ogroženi mladi soočali pri iskanju ali prejemanju podpore za duševno zdravje po nesreči/izrednem stanju?

Med nedavno pandemijo so mladi, ki so se že soočali z izzivi adolescenčnega obdobja, pokazali opazne vedenjske spremembe. Mnogi so postali bolj uporniški, zlasti do svojih staršev, saj so se trudili soočiti z negotovostjo in omejitvami. Ta upor je pogosto odražal globljo potrebo po socializaciji in povezanosti, saj so bili mladi v veliki meri izolirani od svojih običajnih socialnih okolij.

Situacija je poudarila pomen starševske pozornosti in vzgoje. Pojavila se je večja potreba, da so starši bolj vključeni v življenje svojih otrok, ne le v smislu nadzora, temveč tudi pri vzpostavljanju zdravih družbenih povezav. Glede na to, da mladi pogosteje zaupajo svojim prijateljem kot staršem, je postalo ključno, da so vzpostavljali pozitivne odnose. Staršem je bilo priporočeno, naj podpirajo svoje otroke pri ohranjanju stikov z vrstniki, ki imajo pozitiven vpliv, saj jim to pomaga pri navigaciji skozi čustvene izzive, ki jih je prinesla kriza.

Pandemija je poudarila občutljivo ravnovesje med neodvisnostjo mladih in tesno podporo staršev, ki je ključno med adolescenco, še posebej v času krize.

Kako so družine, vrstniki ali člani skupnosti prispevali k procesu okrevanja duševnega zdravja socialno ogroženih mladih?

Družine, vrstniki in člani skupnosti so imeli ključno vlogo pri okrevanju duševnega zdravja socialno ogroženih mladih s tem, da so jim pomagali vzpostaviti občutek normalnosti. Povratak v šolo je bil pomemben dejavnik, saj je mladim omogočil strukturo, rutino in priložnosti za druženje, ki so jih med zaprtjem izgubili. Telesna dejavnost in šport sta prav tako pomagala pri zmanjševanju stresa in ponovni vzpostavitvi prijateljskih vezi, kar je pozitivno vplivalo tako na fizično kot na duševno počutje.

Ponovna vzpostavitev družbenih stikov in dogodkov je mladim omogočila, da so se povezali s prijatelji in člani skupnosti, kar je bilo ključno za boj proti občutkom oša-

mljenosti. Poleg tega je učinkovita komunikacija znotraj družin, kjer so starši in skrbniki lahko odkrito govorili o čustvenih vplivih dolgotrajnega zaprtja, dodatno pripomogla k okrevanju. Ti pogovori so mladim pomagali pri predelavi izkušenj in postopnem ponovnem vzpostavljanju občutka stabilnosti.

Skratka, ta skupna prizadevanja – obnavljanje rutin, spodbujanje telesne dejavnosti in spodbujanje odprte komunikacije – so bili ključni za podporo pri okrevanju duševnega zdravja socialno ogroženih mladih.

Ali so socialno ogroženi mladi sodelovali v programih ozaveščanja o duševnem zdravju ali programih za krepitev odpornosti po nesreči/izrednem stanju? Če da, kakšne so bile njihove izkušnje?

Po nesreči ali izrednem stanju je bila neposredna udeležba socialno ogroženih mladih v programih ozaveščanja o duševnem zdravju ali programih za krepitev odpornosti na splošno redka. Kljub temu je med mladinskimi delavci in člani skupnosti vladalo splošno soglasje, da bi morali šole in skupnosti organizirati takšne programe. Te pobude bi bile ključne za pomoč mladim pri prehodu nazaj v običajno življenje in opremljanju z orodji za obvladovanje prihodnjih kriz.

Pomanjkanje strukturiranih programov za krepitev duševnega zdravja je pustilo vrzel v podpori duševnemu zdravju, zlasti za socialno ogrožene mlade, ki so se soočali z večjimi izzivi pri spopadanju s posledicami krize. Če bi bili na voljo programi in storitve za krepitev odpornosti, bi lahko mladi pridobili veščine za obvladovanje stresa, soočanje s čustvi in ponovno vključevanje v skupnost. Odgovori so soglasno izrazili potrebo po proaktivnih programih za duševno zdravje in odpornost, ki ne bi le naslovili trenutnega psihološkega vpliva, ampak tudi pripravili mlade na prihodnje izzive.

Katera priporočila imate za izboljšanje podpore duševnemu zdravju mladih, posebej za socialno ogrožene mlade v prihodnjih kriznih/izrednih situacijah?

- Za naslovitev potreb učencev, dijakov, študentov na področju duševnega zdravja v času krize morajo biti šole in druge izobraževalne institucije bolj opremljene. To vključuje prisotnost strokovne psihološke podpore na kraju samem, s svetovalci, usposobljenimi za delo s travmami, tesnobo in vedenjskimi spremembami.
- Uvajanje strukturiranih programov ozaveščanja o duševnem zdravju in programov za krepitev odpornosti, ki posebej ciljajo na socialno ogrožene mlade. V teh programih bi bilo treba poudariti obvladovanje stresa, strategije spoprijemanja in uravnavanje čustev. Poseben poudarek naj bo na mladih iz marginaliziranih skupnosti in tistih iz družin z nizkimi dohodki, ki se pogosto soočajo z dodatnimi ovirami pri dostopu do duševnega zdravja.
- Potrebo po strokovnem posredovanju poudarja naraščajoče uporništvo in vedenjske spremembe med mladimi, še posebej v kriznih časih. Mladinski delavci in psihologi naj tesno sodelujejo z družinami za naslovitev napetih odnosov med starši in otroki. Prav



tako naj nudijo smernice za obvladovanje čustvenih izbruhov in uporniškega vedenja.

- V kriznih časih se mnogi starši socialno ogroženih mladih soočajo s težavami pri zagotavljanju ustrezne podpore za duševno zdravje. Staršem bi lahko ponudili orodja za učinkovito komunikacijo in podporo svojim otrokom v stresnih časih preko delavnic ali podobnih podpornih storitev. Krepitev družinskih dinamik lahko prepreči poslabšanje težav z duševnim zdravjem pri mladih.
- Podpora duševnemu zdravju naj prihaja tudi iz pobud, ki temeljijo na skupnosti. Te pobude naj spodbujajo druženje z vrstniki in družbeno udejstvovanje. Lokalni organi in organizacije v skupnosti lahko igrajo ključno vlogo pri zagotavljanju varnih prostorov za ponovno povezovanje, izražanje in krepitev čustvene odpornosti mladih med krizami in po njih.

Z naslovitvijo teh področij lahko zagotovimo, da bodo socialno ogroženi mladi deležni pravočasne in ustrezne podpore za duševno zdravje, kar jim bo pomagalo pri soočanju s takojšnjimi učinki nesreč ter jih hkrati pripravilo na prihodnje izzive.

Kakšno vlogo bi po vašem mnenju morale imeti šole, skupnostne organizacije in vladne agencije pri podpori duševnemu zdravju prikrajšanih mladih med krizami in po njih?

Vlade so ključne za zagotavljanje ustreznih virov, financiranja in politik. Njihova vključenost zagotavlja, da so pobude za duševno zdravje trajnostne in dosežejo najbolj ranljive skupine. Udeleženci so se strinjali, da bi močno partnerstvo med organizacijami iz različnih področij omogočilo celovitejšo podporo mladim, tako za zadostitev trenutnih potreb po duševnem zdravju kot za dolgoročno duševno zdravje mladih. Udeleženci fokusne skupine so poudarili ključno vlogo sodelovanja med šolami, skupnostnimi organizacijami in vladnimi agencijami pri podpori duševnemu zdravju prikrajšanih mladih v času kriz in po njih. Izrazili so navdušenje nad skupnimi prizadevanji za reševanje teh vprašanj. Omenili so, da lahko organizacija delavnic in skupnostnih aktivnosti pomembno angažira mlade ter jim nudi nujno potreben podporni sistem za duševno zdravje.

Mladinski delavci so poudarili potrebo po celostnem pristopu za obravnavo teh vprašanj, kar vključuje dolgoročno vzpostavljanje odnosov, prilagodljivi načini dela na področju duševnega zdravja ter zagovorništvo za te marginalizirane mlade. Izpostavljena je bila pomembnost strukturiranih programov v šolah, skupnostnih organizacijah in vladnih agencijah, še posebej pri zagotavljanju storitev na področju duševnega zdravja mladih, delavnic za krepitev odpornosti in podpore pri družinskih odnosih.



6. Zaključek

To poročilo se osredotoča na neenakosti in vrzeli v razpoložljivi podpori v Avstriji, Nemčiji, Sloveniji in Turčiji ter učinkovito obravnava izzive na področju duševnega zdravja, s katerimi se soočajo mladi, zlasti ranljive populacije v partnerskih državah projekta. Pregledali smo obstoječe raziskave, izvedli ankete in organizirali fokusne skupine za zajem izkušenj iz prve roke. V okviru projekta YouthHealth bomo na podlagi pričujoče raziskave izvedli nadaljnje korake, da zagotovimo, da naša pobuda doseže svoje cilje.



YouHEALTH

Številka projekta: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000164951

DS2: »Ekosistemsko mapiranje področja duševnega zdravja«:
Opolnomočenje mladih odraslih za soočenje z zdravstvenimi krizami in
naravnimi nesrečami.

Skupno poročilo



mozaik
İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği
Human Resources Development Association



**universität
innsbruck**
Institut für
Erziehungswissenschaft

ZiB
Zentrum für interkulturelle Bildung und Arbeit e.V.
Forschung | Interkulturelles Training | Beratung



**Sofinancira
Evropska unija**

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni
potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more
biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje