



# YouHEALTH



## ZBIRKA ORODIJ ZA PODORO DUŠEVNEMU ZDRAVJU MLADIH

Razvito v okviru projekta YouHealth –  
Delovni sklop št. 5  
*Univerza Innsbruck , Avstrija*



**Sofinancira  
Evropska unija**

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

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Turške nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

# Vsebina

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Del I: Uvod in kontekst</b>   | <b>3</b>  |
| 1.1. Predgovor in namen zbirke orodij  | 4         |
| 1.2. Perspektive in viri partnerskih držav                                   | 5         |
| 1.3. Razumevanje duševnega zdravja mladih v izrednih razmerah                | 6         |
| 1.4. Projekt YouHealth in metodologija                                       | 7         |
| <b>Del II: Osnovna načela</b>  | <b>10</b> |
| 2.1. Preprečevanje: Prepoznavanje zgodnjih znakov                            | 11        |
| 2.2. Takojšnja podpora: Psihološka prva pomoč (PPP)                          | 11        |
| 2.3. Kontinuiteta skrbi in dolgoročna podpora                                | 14        |
| <b>Del III: Praktične smernice za mladinske delavce</b>                      | <b>16</b> |
| 3.1. Vsakodnevne prakse za dobro počutje                                     | 17        |
| 3.2. Krepitev čustvene pismenosti in psihološke odpornosti                   | 17        |
| 3.3. Smernice za učinkovito komunikacijo                                     | 18        |
| 3.4. Ustvarjanje varnih in vključujočih prostorov                            | 20        |
| 3.5. Varna uporaba digitalnih orodij   | 21        |
| 3.6. Sodelovanje z družinami, šolami in strokovnjaki                         | 22        |
| <b>Del IV: Aktivnosti in orodja za usposabljanje</b>                         | <b>24</b> |
| 4.1. Spremljanje razpoloženja in refleksija                                  | 25        |
| 4.2. Skupinske aktivnosti za spoprijemanje in krepitev psihološke odpornosti | 26        |
| 4.3. Čuječnost in sproščanje   | 26        |
| 4.4. Digitalno pripovedovanje zgodb in ustvarjalno izražanje                 | 28        |
| 4.5. Predloge, delovni listi in kontrolni sezname                            | 29        |
| <b>Del V: Izvajanje programa in krepitev zmožnosti mladinskih delavcev</b>   | <b>30</b> |
| 5.1. Program usposabljanja in medsebojnega učenja                            | 31        |
| 5.2. Etika in zagotavljanje varnosti   | 32        |
| <b>Del VI: Zaključek in viri</b>   | <b>35</b> |

# Del I: Uvod in kontekst



Sofinancira  
Evropska unija

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

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Turške nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

## 1.1. Predgovor in namen zbirke orodij

Vprašanja duševnega zdravja med mladimi postajajo vse pomembnejša prednostna naloga v Evropi in po svetu. Dobro počutje mladih neposredno vpliva na njihovo zmožnost učenja, aktivnega sodelovanja v družbi in ustvarjanja smiselne prihodnosti. Spodbujanje duševnega zdravja zato ni le stvar individualne skrbi, temveč tudi bistvena naložba v močnejše in odpornejše skupnosti.

Nedavni podatki poudarjajo nujnost tega izziva. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2021) eden od sedmih mladostnikov v starosti od 10 do 19 let trpi za duševno motnjo. Depresija, anksioznost in vedenjske motnje so med glavnimi vzroki bolezni in invalidnosti v tej starostni skupini. V Evropi je OECD (2021) poročala, da so se simptomi anksioznosti in depresije med mladimi med pandemijo podvojili, okrevanje pa poteka počasi. Poročilo UNICEF-a o stanju otrok v svetu (The State of the World's Children 2021, 2021) kaže podobno - skoraj 20 % mladostnikov živi z duševno motnjo, od katerih mnoge ostajajo nezdravljene zaradi stigme in pomanjkanja dostopnih storitev.

Ta *Zbirka orodij za podporo duševnemu zdravju mladih* je bila pripravljena z namenom zagotoviti konkretne strategije za zaščito in krepitev duševnega zdravja mladih, zlasti med in po javnozdravstvenih krizah ali družbenih pretresih. Združuje preventivne pristope, tehnike takojšnje podpore in dolgoročne strategije, da bi mladim zagotovili podporo na vseh stopnjah njihove poti.

Zbirka je bila razvita v okviru projekta YouHealth, pobude Erasmus+, in odraža skupno strokovno znanje partnerjev iz Avstrije, Nemčije, Slovenije in Turčije. Povezuje akademske raziskave, mladinsko delo in skupnostne inovacije ter zagotavlja, da so vsebine hkrati utemeljene na dokazih in uporabne v praksi.

Gradivo je zasnovano tako, da ga je mogoče v celoti uporabljati v različnih sektorjih in kontekstih:

- Mladinski delavci in organizacije lahko dejavnosti uporabijo na skupinskih

- Mladinski delavci in organizacije dejavnosti lahko uporabijo pri skupinskih srečanjih, delu na terenu in vrstniški podpori.
- Ponudniki poklicnega izobraževanja in usposabljanja ter akademske ustanove lahko orodja vključijo v učilnice, module usposabljanja in raziskovalne dejavnosti ter tako spodbujajo psihološko odpornost in pismenost na področju duševnega zdravja med študenti.
- Učitelji in vodje usposabljanj lahko strategije prilagodijo za podporo ranljivim učencem, vključno s tistimi z manj priložnostmi ali tistimi, ki jim grozi izključenost.
- Šole, univerze in službe, ki izvajajo socialno varstvene storitve, lahko uporabijo nabor orodij kot most za krepitev sodelovanja in zagotavljanje t. i. kontinuitete skrbi - stalne, dolgoročne podpore mladim, ki se nadaljuje tudi po koncu začetne pomoči.

Z vključevanjem tukaj predstavljenih strategij in dejavnosti lahko strokovnjaki iz teh sektorjev spodbujajo dobro počutje v strukturiranih učnih okoljih, ustvarjajo varne in vključujoče prostore,

vključujejo osveščenost o duševnem zdravju v učne načrte ter prispevajo k nadaljnjim raziskavam in inovacijam na tem področju.

Zbirka orodij je zasnovana tako, da je praktična, prilagodljiva in dostopna. Uporabna je v šolah, mladinskih centrih, skupnostnih organizacijah, okoljih za poklicno usposabljanje in digitalnih okoljih. Njena vsebina odraža evropske dobre prakse in lokalne razmere, zato predstavlja dragocen vir za vse, ki si prizadevajo izboljšati duševno zdravje in dobro počutje mladih.

Zbirka orodij za podporo duševnemu zdravju mladih je bila razvita z naslednjimi cilji:

- Krepitev zmožnosti mladinskih delavcev, izobraževalcev, trenerjev, izvajalcev poklicnega usposabljanja in akademskih ustanov za prepoznavanje zgodnjih znakov duševnih stisk, izvajanje preventivnih ukrepov ter ustrezno odzivanje v kriznih situacijah.
- Nudenje praktičnih orodij in strategij za vključevanje promocije duševnega zdravja v vsakodnevno prakso v mladinskem delu, šolah ter drugih učnih okoljih in organizacijah, ki delujejo v skupnosti.
- Podpora mladim pri razvijanju psihološke odpornosti in mehanizmov spoprijemanja s stiskami, s ciljem opolnomočenja za obvladovanje stresa, uravnavanje čustev in konstruktivno odzivanje na življenjske izzive.
- Spodbujanje medsektorskega sodelovanja s spodbujanjem povezovanja med družinami, šolami, univerzami, storitvami v skupnosti in zdravstvenimi strokovnjaki, kar omogoča kontinuiteto skrbi in celostno podporo.

Ta vir je usklajen z UNICEF-ovo globalno vizijo opolnomočenja mladih in strokovnjakov, da postanejo »zagovorniki duševnega zdravja«, soustvarjajo podpora okolja in prispevajo k zmanjševanju stigme, povezane z duševnim zdravjem.

## 1.2. Perspektive in viri partnerskih držav

Spodbujanje duševnega zdravja med mladimi ni le odgovornost mladinskih delavcev, temveč tudi vse večja prednostna naloga ponudnikov poklicnega izobraževanja in usposabljanja ter akademskih ustanov po vsej Evropi. Šole, univerze in centri poklicnega izobraževanja in usposabljanja imajo pomembno vlogo pri odkrivanju zgodnjih znakov stiske, vključevanju dejavnosti za krepitev psihološke odpornosti v svoje programe in zagotavljanju, da imajo mladi iz vseh okolij enake možnosti za uspeh. Države partnerice v projektu YouHealth – Avstrija, Nemčija, Slovenija in Turčija – prispevajo edinstvene poglede in vire za reševanje tega skupnega izziva.

### Avstrija

Raziskave, ki jih je izvedla Avstrijska fundacija za promocijo zdravja (Fonds Gesundes Österreich), in Avstrijsko poročilo o mladih ([the Austrian Youth Report](#)) poudarjajo, da so stres, pritisk zaradi dosežkov in negotovost glede prihodnosti med glavnimi izzivi, s katerimi se soočajo dijaki in

študenti. Brošura *Wie geht es dir?* (Austrian Youth Information Centres, 2025) ponuja orodja za samoocenjevanje in vaje za dobro počutje, ki jih je mogoče prilagoditi za uporabo v šolah ter ustanovah za poklicno izobraževanje in usposabljanje. Univerze, kot je Univerza v Innsbrucku, so pismenost na področju duševnega zdravja (angl. *mental health literacy*) vključile v usposabljanje učiteljev in učne načrte v visokem šolstvu. [Prenesite brošuro \(Jugendinfo, 2025\)](#)

## Nemčija

Nemčija je dala prednost ozaveščanju o duševnem zdravju v šolah in visokošolskem izobraževanju. Vsedržavni program *Verrückt? Na und!*, ki ga je razvila organizacija Irrsinnig Menschlich, v učilnice prinaša osebne izkušnje z duševnimi težavami ter spodbuja odprt dialog in zmanjševanje stigme. Šole za poklicno izobraževanje in usposabljanje ter univerze vse pogosteje uporabljajo ta model za usposabljanje učencev in učiteljev. Zvezni center za zdravstveno vzgojo (BZgA) razvija tudi vire o psihološki odpornosti in preprečevanju stresa, prilagojene mladim. [Irrsinnig Menschlich - Uradna spletna stran](#)

## Slovenija

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) koordinira dolgoročni program *To sem jaz*, ki spodbuja življenjske veščine in duševno zdravje med mladimi v šolah in na področju poklicnega izobraževanja in usposabljanja. Program zagotavlja strukturirane delavnice, smernice za učitelje in gradiva za krepitev psihološke odpornosti, komunikacijskih spretnosti in uravnavanja čustev. Ta gradiva se uporabljajo v šolah in jih je mogoče vključiti tudi v poklicno usposabljanje. [NIJZ - programi](#); [O programu | #to sem jaz](#)

## Turčija

V Turčiji je spodbujanje duševnega zdravja tesno povezano z mladinskimi centri in formalnimi izobraževalnimi ustanovami. Ministrstvo za mladino in šport koordinira mladinske centre, ki v vsakodnevne programe vključujejo dejavnosti psihosocialne podpore, športa in dobrega počutja. Yeşilay (društvo Zeleni polmesec) razvija vire za preprečevanje in dobro počutje po vsej državi, ki jih je mogoče prilagoditi v šolah in ustanovah poklicnega izobraževanja in usposabljanja za spodbujanje zdravega načina življenja in psihološke odpornosti. Tudi univerze so začele vključevati module za dobro počutje v programe usposabljanja učiteljev in poklicno izobraževanje. [Yeşilay Uradna spletna stran.](#)

## 1.3. Razumevanje duševnega zdravja mladih v izrednih razmerah

Duševno zdravje je več kot le odsotnost bolezni. Odraža čustveno ravnovesje, psihološko odpornost in sposobnost obvladovanja sprememb. Mladost je občutljivo obdobje in izredne

razmere, kot so pandemije, potresi ali selitve, lahko zmotijo rutino, socialne vezi in varnost, kar poveča tveganje za anksioznost, stres in depresijo.

Ključni dejavniki tveganja vključujejo:

- Izgubo varnih prostorov in občutka stabilnosti.
- Povečan stres v družini ali skupnosti.
- Prekinjeno izobraževanje in dejavnosti.
- Omejen dostop do strokovne podpore.
- Izpostavljenost travmatičnim dogodkom (kot so naravne nesreče, nesreče ali nasilje).
- Ekonomsko negotovost in finančne težave v družinah.
- Socialno izolacijo in zmanjšane možnosti za vrstniško interakcijo.
- Stigmo in diskriminacijo, povezano z duševnim zdravjem, invalidnostjo ali pripadnostjo manjšinam.
- Negotovost glede prihodnosti, vključno z zaposlitvenimi ali izobraževalnimi možnostmi.
- Pretirano izpostavljenost negativnim ali vznemirjajočim informacijam prek družbenih omrežij in novic.
- Pomanjkanje zaupanja v institucije ali avtoritete med krizami.
- Težave pri dostopu do digitalnih orodij za učenje na daljavo ali podpornih storitev.

Vendar mladi, ob ustrezni podpori, izzive lahko spremenijo tudi v priložnosti za osebno rast. S primernim usmerjanjem lahko okrepijo svoje mehanizme spoprijemanja, razvijejo psihološko odpornost in vzpostavijo smiselne vezi s svojimi vrstniki. Takšne izkušnje jim pomagajo ne le pri soočanju s trenutnimi izzivi, temveč okrepijo tudi njihovo samozavest za soočanje z morebitnimi izzivi v prihodnosti. Mladinski delavci imajo pri tem ključno vlogo – nudijo spodbudo, ustvarjajo varne prostore in mlade opremljajo s praktičnimi orodji, ki jih potrebujejo za obvladovanje stresa, izražanje čustev in spodbujanje medsebojne podpore.

## 1.4. Projekt YouHealth in metodologija

Projekt YouHealth je nastal kot odgovor na vse večjo potrebo po strukturiranih, dostopnih in kakovostnih virih na področju duševnega zdravja mladih. Po vsej Evropi mladinski delavci, izobraževalci in organizacije, ki delujejo v skupnosti, pogosto poročajo o pomanjkanju praktičnih orodij za naslavljanje čustvenih potreb mladih, zlasti med in po javnozdravstvenih izrednih razmerah, naravnih nesrečah ali družbenih krizah. Za reševanje tega izziva je projekt YouHealth vzpostavil konzorcij izkušenih partnerjev iz Turčije, Avstrije, Nemčije in Slovenije, ki združujejo raznoliko strokovno znanje in lokalne izkušnje.

Projekt podpirajo partnerske organizacije z bogatimi izkušnjami na področju mladinskega dela, vključevanja skupnosti in izvajanja usposabljanj. Takšen večdeležniški pristop zagotavlja, da so rezultati znanstveno utemeljeni in neposredno uporabni v vsakodnevni praksi mladinskega dela.

Metodologija YouHealth zasleduje naslednja tri temeljna načela:



### **Dostopnost:**

Vsa orodja in viri so zasnovani tako, da so neposredno uporabni v praksi, prijazni uporabniku in na voljo v več jezikih. Gradiva so oblikovana v formatih, primernih za mladinske delavce z različnimi stopnjami predhodnih izkušenj in jih je mogoče uporabljati tako v mestnih kot podeželskih okoljih. Posebna pozornost je namenjena doseganju mladih z manj priložnostmi in tistih, ki se pri dostopu do podpore morda soočajo z ovirami.

### **Praksa, ki temelji na dokazih:**

Projekt temelji na psiholoških raziskavah, metodologijah mladinskega dela in najboljših mednarodnih praksah. Prispevki strokovnjakov za duševno zdravje, akademskih strokovnjakov in mladinskih organizacij zagotavljajo, da so dejavnosti ustvarjalne, zanimive in učinkovite pri spodbujanju dobrega počutja. Mehanizmi za evalvacijo in pridobivanje povratnih informacij so vključeni v celoten projektni cikel z namenom zagotavljanja stalnih izboljšav.

### **Sodelovanje:**

YouHealth v osnovi temelji na medsektorskem in čezmejnem sodelovanju. Povezuje univerze, nevladne organizacije, lokalne oblasti in mladinske organizacije ter tako spodbuja izmenjavo znanja in inovacij. Z združevanjem akademskega strokovnega znanja in izkušenj na lokalni ravni projekt zagotavlja, da so njegovi rezultati praktični, prilagodljivi in trajnostni ter uporabni v različnih evropskih okoljih.

Projekt uporablja tudi metode kombiniranega učenja. Te vključujejo delavnice v živo, dejavnosti medvrstniškega učenja in digitalne platforme, kar zagotavlja prilagodljivost tako mladinskim

delavcem kot mladim. Ta hibridni pristop poudarja pomen človeškega stika, hkrati pa uporablja tehnologijo za doseganje širšega občinstva, zlasti kadar fizična srečanja niso mogoča.

Zbirka orodij za podporo duševnemu zdravju mladih je eden od ključnih rezultatov projekta. Zasnovana je kot vir usposabljanja za organizacije, ki želijo povečati svoje zmogljivosti, služi pa tudi kot praktični priročnik za posamezne mladinske delavce, ki neposredno sodelujejo z mladimi. Njena vsebina odraža prispevke različnih deležnikov, vključno z raziskovalci, strokovnjaki iz prakse in mladimi samimi, ki soustvarjajo končni izdelek, namenjen doseganju trajnostnega učinka.

# Del II: Osnovna načela

---



Sofinancira  
Evropska unija

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

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Turške nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

## 2.1. Preprečevanje: Prepoznavanje zgodnjih znakov

Preprečevanje (preventiva) je temelj podpore duševnemu zdravju mladih. Številne resne težave z duševnim zdravjem je mogoče omiliti ali celo preprečiti, če prepoznamo zgodnje znake stiske in pravočasno ukrepamo. Mladinski delavci lahko pri tem odigrajo ključno vlogo, saj jim njihov položaj omogoča, da opazijo majhne, a pomembne spremembe v vedenju, čustvih ali telesnem počutju, zlasti pri mladih, ki se morda ne počutijo dovolj varno, da bi odkrito spregovorili o svojih težavah.

### Ključni zgodnji znaki so:

- Vedenjski znaki: umik od prijateljev ali iz dejavnosti, upad uspešnosti v šoli ali pri usposabljanju, izguba koncentracije, agresivnost, razdražljivost ali tvegano vedenje.
- Čustveni znaki: vztrajna žalost, pogosta nihanja razpoloženja, razdražljivost, občutki krivde ali manjvrednosti, pomanjkanje motivacije in povečana tesnoba.
- Telesni znaki: pogosti glavoboli ali bolečine v trebuhu brez jasnega medicinskega vzroka, stalna utrujenost, spremembe v apetitu ali spalnem ritmu in nepojasnjene telesne težave.

Za več podrobnosti o prekrivajočih se in različnih simptomih tesnobe in depresije si oglejte tabelo: Tabela simptomov tesnobe in depresije (v angleškem jeziku). Symptoms of Anxiety and Depression Chart.

### Praktični koraki za mladinske delavce:

- Opazujte vzorce skozi čas, ne le posameznih dogodkov.
- Ustvarite varno okolje, kjer se mladi lahko izražajo brez strahu pred obsojanjem.
- Spodbujajte odprt pogovor z enostavnimi vprašanji, kot je: »Kako se v zadnjem času počutiš?«.
- Uporabljajte orodja, kot so koledarji razpoloženja ali kartice za spremljanje razpoloženja, da mladim olajšate izražanje čustev.

Praktični nasvet: Ne pozabite, da preprečevanje ni le prepoznavanje tveganj, temveč tudi spodbujanje zaščitnih dejavnikov, kot so močne socialne povezave, redna rutina in pozitivni odnosi z vrstniki.

## 2.2. Takojšnja podpora: Psihološka prva pomoč (PPP)

Psihološka prva pomoč (PPP) je na dokazih temelječ pristop k zagotavljanju humane, podporne in praktične pomoči takoj po krizi. Zagotavlja, da se mladi počutijo varno, da so slišani in povezani, ko doživljajo stres, zmedo ali strah. Ni terapija, vendar lahko uravnava čustva in kratkoročno zmanjša škodo.

### Osnovna načela PPP (WHO, 2011):

- **Poglej** – zagotovite varnost, ugotovite nujne potrebe in ocenite tveganja.
- **Poslušaj** – bodite mirni in sočutni, da bodo mladi lahko delili svoje izkušnje v lastnem tempu.
- **Poveži** – povežite mlade s podpornimi storitvami, vrstniki, družinami ali strokovnjaki.

Pet osnovnih ukrepov PPP:

- Poslušajte brez obsojanja: Bodite pozorni, ne prekinjajte in pokažite iskreno zanimanje.
- Potolažite in potrdite čustva: Priznajte čustva mladega človeka z izjavami, kot je »Razumljivo je, da se počutiš tako«.
- Zaščitite fizično in čustveno varnost: Poskrbite, da je mlad človek v varnem okolju, stran od morebitnih dodatnih virov stresa ali škode.
- Povežite se z družino, vrstniki ali strokovnimi službami: Povežite mladega človeka z zaupanja vrednimi osebami ali strokovnimi viri za stalno podporo.
- Krepite mladega človeka, tako da ga spodbujate, naj prepozna svoje močne točke: Spomnite ga na njegove pretekle strategije spoprijemanja in močne točke, da okrepite njegovo samozavest.

Primeri:

- Po naravni nesreči mladinski delavec pomiri najstnika, mu pomaga mirno dihati in podpira povezovanje z njegovo družino. Če najstnik še več dni doživlja paniko, ga usmeri k psihologu.
- Med delavnico mladi udeleženec razkrije vztrajne samomorilne misli. Mladinski delavec ga sočutno posluša, zagotovi takojšnjo varnost in ga neposredno napoti v ustrezno strokovno službo.

Praktični nasvet: PPP vedno zaključite z jasnim načrtom za morebitno nadaljnjo obravnavo: »Na koga se lahko obrneš, če se tvoje počutje poslabša?« in »Tukaj je kontaktna številka, če potrebuješ takojšnjo pomoč«. S tem zagotovite kontinuiteto skrbi.

Pomemben opomnik:

- Psihološka prva pomoč (PPP) ni strokovna terapija ali dolgoročno zdravljenje.
- Mladinski delavci morajo poznati svoje strokovne meje in se ne smejo sami lotevati kompleksnih kliničnih primerov.
- Načrt za napotitve k specializiranim službam in seznam lokalnih virov za duševno zdravje sta ključnega pomena za učinkovito delo z mladimi.

Primeri uporabe PPP v praksi:

- Tiho sedenje z mladim, ki je v stiski po travmatičnem dogodku. Omogočanje, da govori v svojem ritmu.

- Pomirjanje najstnika, ki doživlja tesnobo zaradi izpitov, s potrditvijo, da so njegovi občutki upravičeni, izvajanje preprostih dihalnih vaj.
- Pomoč mladi osebi pri vzpostavitvi stika s šolsko svetovalno službo ali telefonsko linijo za duševno zdravje.

Praktični nasvet: Tudi kratke intervencije, kot so aktivno poslušanje, vaje za prizemljitev ali podpora prisotnost, lahko bistveno zmanjšajo stisko in spodbudijo občutek varnosti.

Čeprav je psihološka prva pomoč (PPP) bistven začetni odziv na stisko, je njena učinkovitost omejena. PPP zagotavlja takojšnjo tolažbo, varnost in podporo, vendar ne nadomešča strokovne pomoči na področju duševnega zdravlja. Če mlada oseba kaže hude ali dolgotrajne znake stiske, kot so samomorilne misli, samopoškodovano vedenje, skrajna izolacija ali dejanja, ki ogrožajo njo ali druge, morajo mladinski delavci hitro ukrepati in jo napotiti k specializiranim službam.

Te službe lahko vključujejo strokovnjake za duševno zdravje, zdravnike, krizne telefonske linije ali ponudnike nujne oskrbe. Razumevanje omejitev svoje vloge je pomemben vidik strokovnega mladinskega dela. Noben mladinski delavec ne bi smel imeti občutka, da mora sam obvladovati kompleksne ali visoko tvegane primere. Zato naj organizacije in mladinski delavci vedno vzdržujejo posodobljen seznam zanesljivih kontaktov in virov za napotitve na mednarodni in nacionalni ravni. Razpoložljivost teh virov zagotavlja, da mladi nikoli ne ostanejo brez podpore in da lahko pravočasno dostopajo do potrebne oskrbe.

V nadaljevanju so navedeni mednarodni viri ter podrobnosti o nacionalnih telefonskih linijah in storitvah v Turčiji, Nemčiji, Avstriji in Sloveniji. Ti viri so namenjeni neposredni delitvi z mladimi, njihovimi družinami ali drugimi strokovnjaki ter jih je treba redno preverjati in posodabljati, da ostanejo točni in dostopni.

### Mednarodni viri:

**WHO (2011).** Psychological First Aid: Guide for Field Workers. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

**UNICEF & WHO (2020).** Helping Children Cope with Stress During the COVID-19 Outbreak. Praktični nasveti za starše, skrbnike in mladinske delavce.

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

### Turčija:

**ALO 183 - Sosyal Destek Hattı:** Brezplačna podpora družinam, otrokom in mladim 24 ur na dan, 7 dni v tednu.

**Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM):** Strokovno svetovanje o odvisnosti in psihosocialna podpora. <https://yedam.org.tr>

### Nemčija:

**TelefonSeelsorge (0800 111 0 111 / 0800 111 0 222):** Brezplačna linija za pomoč v kriznih situacijah 24 ur na dan, 7 dni v tednu.

**Nummer gegen Kummer (116 111):** Linija za pomoč otrokom in mladim.  
<https://www.nummergegenkummer.de>

### Avstrija:

**Rat auf Draht (147):** Nacionalna telefonska linija za pomoč otrokom in mladostnikom, 24 ur na dan, 7 dni v tednu. <https://www.rataufdraht.at>

**Telefonseelsorge (142):** Linija za pomoč v kriznih situacijah za vse starosti.

### Slovenija:

**TOM - Telefon za otroke in mladostnike (116 111):** Brezplačna telefonska linija za pomoč mladim. <https://www.e-tom.si>

**Samarijan in Sopotnik (116 123):** Splošna zaupna telefonska številka za pomoč ljudem v stiski, 24 ur na dan, 7 dni v tednu. <https://www.telefon-samarijan.si/>

## 2.3. Kontinuiteta skrbi in dolgoročna podpora

Okrevanje na področju duševnega zdravja se redko zgodi takoj – gre za postopen in dolgotrajen proces. Čeprav sta zgodnje ukrepanje in takojšnja podpora zelo pomembna, mladi potrebujejo tudi stalne in dolgoročne strategije, da se po izhodu iz krize ne počutijo zapuščene. Kontinuiteta skrbi pomaga ohranjati občutek stabilnosti, krepiti psihološko odpornost in razvijati trajne načine spoprijemanja, ki jih lahko uporabljajo v vsakdanjem življenju.

Dolgoročne strategije vključujejo:

- Nadaljnja srečanja in preverjanja: Redni, neformalni pogovori mladim pokažejo, da se podpora nadaljuje tudi po začetni krizi, ter pomagajo spremljati napredek in reševati nove izzive.
- Skupinske dejavnosti: Medvrstniške skupine, ustvarjalne delavnice in športne dejavnosti ponovno vzpostavljajo zaupanje in krepijo socialne vezi ter varujejo pred izolacijo.

- Podpora pri ponovnem vključevanju: Zagotavljanje praktične pomoči pri vrnitvi v šolo, poklicno usposabljanje ali na delo po krizi zagotavlja lažje prehode in preprečuje nazadovanja.
- Poti in načini za napotitve: Jasne in dostopne informacije o tem, kako dostopati do strokovnega svetovanja, zdravstvenih storitev ali specializiranih služb, mladim olajšajo iskanje ustrezne podpore, ko jo potrebujejo.
- Ohranjanje navad skrbi zase: Spodbujanje preprostih vsakodnevnih navad, kot so telesna vadba, pisanje dnevnika, sprostivne tehnike in uravnotežena prehrana, mladim pomaga prevzeti odgovornost za svoje dobro počutje.

Vloga mladinskih delavcev pri kontinuiteti skrbi:

- Ohranjanje stalnega stika: Ohranjanje stikov zmanjšuje tveganje izolacije in mladim daje občutek, da niso sami.
- Povezovanje z družinami in šolami: Sodelovanje zagotavlja enoten pristop, pri katerem vsi ključni odrasli prispevajo k stabilnosti in rasti mladega človeka.
- Praznovanje majhnih dosežkov: Priznavanje napredka, ne glede na to, kako majhen je, gradi samozavest in krepi psihološko odpornost.
- Podpora zastavljanju ciljev: Spodbujajte mlade, da si zastavijo realistične in dosegljive cilje z uporabo metodologije SMART (specifično, merljivo, dosegljivo, relevantno in časovno opredeljeno; angl. Specific, Measurable, Achievable, Relevant and Time-bound). Ta okvir razstavi velike ambicije na obvladljive korake, zaradi česar je dolgoročno okrevanje bolj strukturirano in spodbudno.

Primer cilja SMART: Namesto splošnega cilja »Želim se počutiti manj zaskrbljeno«, ga lahko mladinski delavec mladi osebi pomaga preoblikovati v »V naslednjem mesecu bom trikrat na teden pet minut prakticiral globoko dihanje«. Z zagotavljanjem dosledne podpore, strukturiranega spremljanja in spodbujanja k samopomoči lahko mladinski delavci mladim pomagajo graditi samozavest in spretnosti, potrebne za okrevanje in dolgoročno uspešnost.

Praktični nasvet: Kontinuiteta skrbi vključuje tudi ustvarjanje kulture odpornosti, ki mladim pomaga razumeti, da pri duševnem zdravju ne gre le za premagovanje kriz, temveč tudi za razvijanje vseživljenjskih spretnosti za dobro počutje.

# Del III: Praktične smernice za mladinske delavce



Sofinancira  
Evropska unija

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

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Turške nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

### 3.1. Vsakodnevne prakse za dobro počutje

S proaktivnim pristopom k spodbujanju vsakodnevne dobrega počutja lahko okrepite duševno zdravje mladih. Raziskave kažejo, da imajo lahko majhne, dosledne življenjske navade pomemben vpliv. Po podatkih UNICEF-a ima približno 20 % otrok in mladostnikov težave z duševnim zdravjem, pri čemer so številne med njimi ob ustrezni podpori tudi obvladljive. Mladinski delavci imajo pri tem ključno vlogo, saj s svojim zgledom in vključevanjem praks dobrega počutja v vsakodnevne programe pomagajo mladim razvijati zdrave navade in psihološko odpornost.

#### **Prakse, ki temeljijo na dokazih, so:**

**Gibanje:** Redna telesna dejavnost, kot je 30-minutna hoja ali enourna telovadba, izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje stresne hormone. Športne in plesne delavnice je mogoče vključiti tudi v programe za mlade.

**Prehrana:** Zdrava prehrana podpira zdravje možganov. Banane in oreščki zagotavljajo energijo, mastne ribe, kot so sardine in losos, pa vsebujejo maščobne kisline omega-3, ki so bistvene za kognitivne funkcije.

**Hidracija:** Enostavni opomniki za pitje vode med srečanji lahko pomagajo izboljšati osredotočenost, raven energije in uravnavanje čustev.

**Sončna svetloba:** Spodbujanje dejavnosti na prostem zagotavlja vnos vitamina D, ki spodbuja tvorbo serotonina in stabilizira razpoloženje.

**Spanje:** Mladinski delavci lahko predstavijo nasvete za higieno spanja, kot so odhajanje v posteljo in vstajanje ob rednih urah, zmanjšanje vnosa kofeina in omejitev časa uporabe zaslonov pred spanjem.

**Hvaležnost:** Spodbujanje udeležencev, da delijo pozitivne trenutke v dnevnikih ali na posebnih »stenah hvaležnosti«, lahko okrepi psihološko odpornost.

**Socialna povezanost:** Skupinske igre, vrstniški projekti in kulturne dejavnosti lahko spodbujajo smeh in veselje, občutek pripadnosti in medsebojno podporo.

Praktični nasvet: Mladinski delavci lahko pripravijo »dnevni kontrolni seznam dobrega počutja«, ki ga udeleženci redno izpolnjujejo. S tem jim pomagajo spremljati majhne zdrave navade ter krepijo njihov občutek odgovornosti in samozavedanja.

### 3.2. Krepitev čustvene pismenosti in psihološke odpornosti

Čustvena pismenost je sposobnost prepoznavanja, razumevanja in označevanja čustev ter njihovega konstruktivnega izražanja. To mladim omogoča, da se orientirajo v svojem notranjem svetu in učinkovito komunicirajo z drugimi. Brez teh spretnosti pa lahko čustva potlačijo, si jih napačno razlagajo ali izražajo z nezdravimi vedenjskimi vzorci, kot so agresija, umik ali samouničujoči mehanizmi spoprijemanja.

Razvijanje čustvene pismenosti je tesno povezano s krepitvijo psihološke odpornosti – zmožnosti, da se prilagodimo, okrevamo in postajamo močnejši, ko se soočamo s težavami oziroma stiskami. Odpornost se krepí, ko na izzive gledamo kot na priložnosti za učenje in osebno rast, namesto kot na znake neuspeha. Mladinski delavci lahko mlade spodbudijo k prepoznavanju lastnih zmožnosti in virov, tako da jim pomagajo sprejeti, da so težave normalen del življenja.

### **Praktične dejavnosti za mladinske delavce:**

**Kolesa čustev ali emotikoni:** To so preprosta vizualna orodja, ki olajšajo poimenovanje čustev in razpravo o njih, zlasti pri mlajših mladostnikih.

**Refleksivni dnevnik ali risbe:** Pisanje ali risanje mladim omogoča, da predelajo občutke in izrazijo tisto, kar morda težko ubesedijo.

**Krog/skupine za izmenjavo zgodb:** Udeleženci delijo osebne izkušnje o premagovanju izzivov, kar zagotavlja medsebojno spodbudo in učenje med vrstniki.

**Krog/skupine hvaležnosti:** Mladi izmenično izražajo hvaležnost za nekaj pozitivnega, kar krepí optimizem in občutek hvaležnosti znotraj skupine.

### **Dodatne strategije za krepitev psihološke odpornosti:**

**Vaje z igranjem vlog:** Z njimi lahko udeleženci vadijo odzivanje na stresne situacije v varnem okolju.

**Zemljevidi odpornosti:** Mladi prepoznajo svoje osebne vire (npr. prijatelje, hobije, varne prostore in veščine spoprijemanja s stresom) in se pogovorijo o tem, kako jih uporabiti v stresnih obdobjih.

**Dejavnosti za povezovanje čustev in dejanj:** Pomagajo mladim povezati specifična čustva (npr. jezo, žalost in veselje) z zdravimi odzivi ter spodbujajo razvoj konstruktivnih veščin uravnavanja čustev.

**Praktični nasvet:** Spodbujajte »odkrivanje močnih točk« (ang. strength spotting) – povabite mlade, naj prepoznajo svoje močne strani in močne strani svojih vrstnikov. Takšna praksa krepí njihovo samopodobo in spodbuja kulturo priznavanja ter medsebojne podpore. Sčasoma prispeva k večji osebni odpornosti in povezanosti skupine.

## **3.3. Smernice za učinkovito komunikacijo**

Učinkovita komunikacija je temelj zaupanja v mladinskem delu. Besede, ton glasu in telesna govorica mladinskih delavcev lahko odprejo vrata smiselnemu dialogu ali pa jih nehote zaprejo. Ker je mladost obdobje, ko se identiteta in samospoštovanje še vedno razvijata, so lahko mnogi mladi še posebej občutljivi na to, kako se drugi, bodisi odrasli, vrstniki ali člani skupnosti, odzivajo na njihova čustva. Odklonilni ali obsojajoči odzivi, tudi subtilni, jih lahko odvrnejo od nadaljnega

deljenja ali pa jih privedejo do ponotranjenja sramu. Zato je pomembno, da v vseh okoljih spodbujamo komunikacijo, ki priznava in potrjuje čustva mladih, zmanjšuje tveganje za sram ter izraža pristno empatijo.

Podporne besedne zveze vključujejo:

'Tukaj sem zate.'

'Tvoji občutki so upravičeni.'

'To, da se tako počutiš, je v redu.'

' Hvala, ker si to delil/a z mano.'

Neprimerne fraze, ki se jim je treba izogibati, so:

'To ni nič posebnega.'

'Moral/a bi se sprijazniti s tem.'

'Drugim je (še) slabše.'

'Ne bodi tako dramatičen/na.'

Uporaba takšnih izrazov lahko zmanjša pomen izkušnje mlade osebe, kar lahko privede do tega, da se še bolj umakne vase ali občuti sram zaradi izražanja svojih čustev.

### **Ključna načela za učinkovito komunikacijo:**

**Aktivno poslušanje:** Ohranjajte nežen očesni stik, prikimavajte in povzemite, kar ste slišali, da pokažete razumevanje (npr. »Zdi se, da si v zadnjem času v stresu zaradi šole«). Izogibajte se motečim dejavnikom, kot so uporaba telefonov ali delanje več stvari hkrati.

**Postavljajte vprašanja odprtega tipa.** Uporabljajte spodbudna vprašanja, kot so »Mi lahko poveš več o tem?« ali »Kako si to doživel/a?«, namesto zaprtih vprašanj z odgovorom da/ne. To spodbuja mlado osebo, da se lažje odpre in deli svoje občutke.

**Kulturna občutljivost:** Zavedajte se, da imajo različne kulture in družine različne norme glede izražanja čustev. Nekateri ljudje lahko uporabljajo posredno komunikacijo, nekaterim je neposreden očesni stik neprijeten. Spoštujte te razlike.

**Ton in telesna govorica:** Govorite mirno, uporabljajte pomirjujoč ton ter ohranite odprto in ne ogrožajočo držo. Mladi pogosto bolj zaznajo neverbalne znake kot same besede.

**Tišina kot orodje:** Dovolite premore. S tišino dajte mladim čas za razmislek in jim pokažite, da z besedami ni treba hiteti.

**Pogovor o vplivu posameznih odzivov:** Skupaj razpravljajte o tem, kako različni odzivi vplivajo na pogovor in občutke sogovornika.

»**Dnevnik komunikacije**«: Po vsaki seji mladinski delavci razmislite o eni frazi, ki je delovala dobro, in o eni, ki bi jo lahko izboljšali.

**Krogi/skupine za deljenje povratnih informacij:** V manjših skupinah lahko mladinski delavci vadite aktivno poslušanje in si med seboj delite konstruktivne povratne informacije glede tona glasu, telesne govornice in izbire besed.

**Igra vlog za spodbujanje kulturne občutljivosti:** Mladinski delavci lahko izvajate simulacije medkulturnih pogovorov, da bi povečali ozaveščenost o jezikovnih ovirah in razlikah v neverbalni komunikaciji.

**Praktični nasvet:** Včasih ne gre za iskanje pravih besed, temveč za to, da smo prisotni in dosledni. Že samo to, da smo tam – da poslušamo z iskreno skrbjo in brez obsojanja – lahko močno vpliva na pripravljenost mlade osebe, da se odpre.

### 3.4. Ustvarjanje varnih in vključujočih prostorov

Varno okolje ni le fizičen prostor, temveč okolje, ki ga zaznamujejo zaupanje, spoštovanje, sprejemanje in odprtost. Za mnoge mlade, še posebej za tiste, ki se v vsakdanjem življenju soočajo s stigmo, diskriminacijo ali izključevanjem, so varni in vključujoči prostori ključni za izražanje, učenje in osebno rast. Mladinski delavci imajo ključno vlogo pri ustvarjanju in ohranjanju takšnih prostorov, saj zagotavljajo, da se vsi udeleženci počutijo cenjeno, spoštovano in podprto. Ko se mladi počutijo varno in sprejeto, so bolj pripravljeni odkrito deliti svoje izkušnje, sodelovati v smiselnem dialogu in se aktivno vključevati v dejavnosti. To spodbuja močnejšo skupinsko povezanost, krepi samozavest in psihološko odpornost. Sčasoma se lahko varni prostori razvijejo v opolnomočujoča okolja, kjer mladi dobivajo podporo in se učijo podpirati drug drugega.

#### **Ključni elementi varnih in vključujočih prostorov so:**

**Jasna pravila in meje:** Vzpostavitev pravil proti ustrahovanju, nadlegovanju in izključevanju je temeljna. Ta pravila naj bodo soustvarjena skupaj z mladimi na začetku programa, saj jim to daje občutek nadzora in odgovornosti.

**Vključenost in zastopanost:** Prostori naj odražajo raznolikost s priznavanjem in praznovanjem različnih kultur, spolov, sposobnosti in identitet. Vizualni elementi, kot so plakati in zastave, ter vključujoč jezik lahko to dodatno utrdijo.

**Priložnosti za izražanje:** Spodbujanje izražanja skozi kanale, kot so umetnost, glasba, pripovedovanje zgodb, gledališče ali skupinski projekti, mladim omogoča, da na ustvarjalen način delijo svoje izkušnje in čustva, kar krepi zaupanje in povezanost med vrstniki.

**Prilagodljivost prostora:** Fizično in čustveno okolje naj omogočata tako sprostitvev kot dejavnost – z mirnimi kotički za razmislek in aktivnimi območji za sodelovanje.

**Dostopnost:** Poskrbite, da bo prostor fizično in digitalno dostopen vsem, tudi mladim z oviranostmi ali tistim iz oddaljenih območij.

## Praktične strategije za mladinske delavce:

Na začetku programa skupaj z udeleženci oblikujte »skupnostni dogovor« o tem, kako lahko poskrbite, da bo prostor varen, spoštljiv, spodbuden in vključujoč. Na primer:

- Ta dogovor naj bo razstavljen na vidnem mestu, saj to krepi njegovo pomembnost.
- Uporabljajte ledolomilce (t. i. icebreakers) in aktivnosti za krepitev skupine (t. i. team-building aktivnosti) že v začetnih fazah programa. S tem zmanjšate razlike med udeleženci in spodbujate odprtost.
- Prakticirajte vključujoče vodenje in poskrbite, da bodo slišani vsi glasovi. Izmenjujte govorce, uporabljajte delo v manjših skupinah in spodbujajte tišje udeležence k izražanju misli.
- Vzpostavite smernice glede zaupnosti. S tem mladim pokažete, da bodo njihove osebne zgodbe spoštovane in se jih ne bo delilo zunaj skupine.
- V programe vključite vrstniško mentorstvo, da spodbudite mlade k medsebojni podpori in vključevanju.

**Praktični nasvet:** Redno preverjajte stanje skupine in postavljajte vprašanja, kot je: »Ali se v prostoru še vedno počutite varno?«. Bodite pripravljeni po potrebi prilagoditi pravila ali pristope. Zapomnite si, da varen prostor ni nekaj, kar ustvarimo enkrat za vedno, temveč ga je treba nenehno ohranjati z medsebojno skrbjo in spoštovanjem.

## 3.5. Varna uporaba digitalnih orodij

Digitalne platforme so postale sestavni del vsakdanjega življenja mladih. Ponujajo priložnosti za povezovanje, učenje in ustvarjalnost, hkrati pa mlade izpostavljajo tveganjem, kot so napačne informacije, spletno ustrahovanje, nerealne primerjave in prekomerno preživljanje časa pred zaslonom. Način uporabe digitalnih orodij lahko duševno zdravje bodisi podpira bodisi ogroža. Mladinski delavci imajo ključno vlogo pri spodbujanju odgovorne uporabe tehnologije in razvijanju digitalne pismenosti kot življenjske veščine. S povezovanjem digitalne pismenosti z izobraževanjem o dobrem počutju lahko mladim pomagajo, da prevzamejo nadzor nad svojim spletnim življenjem. Namesto prepovedovanja ali ignoriranja tehnologije ta pristop mladim pokaže, kako digitalna orodja uporabljati kritično, odgovorno in pozitivno - na način, ki podpira njihovo duševno zdravje.

### Ključni pristopi vključujejo:

**Spodbujanje uporabe aplikacij za dobro počutje:** Predstavite mladim prijazna orodja, kot so sledilniki razpoloženja, aplikacije za meditacijo ali platforme za pisanje dnevnikov, ki spodbujajo samozavedanje in obvladovanje stresa. Mladinski delavci bi morali testirati in priporočati aplikacije, ki temeljijo na dokazih, in ne komercialnih aplikacij, ki lahko zlorabljajo podatke.

**Spodbujanje digitalnega ravnovesja:** Spodbujajte prakse »digitalnega razstrupljanja«, na primer čas brez zaslonov pred spanjem ali med obroki in načrtovane skupinske dejavnosti brez

elektronskih naprav. Te navade lahko pomagajo zmanjšati tesnobo, izboljšajo spanec in spodbujajo več neposredne socialne interakcije.

**Spodbujanje kritičnega razmišljanja:** Usposabljanje mladih za kritično vrednotenje spletnih zdravstvenih informacij. Naučite jih, kako prepoznati verodostojne vire, dvomiti o senzacionalnih naslovi in prepoznati napačne informacije. Spodbujajte uporabo zanesljivih spletnih strani, kot so WHO, UNICEF in nacionalni zdravstveni inštituti.

**Zgled spoštljive komunikacije:** Mladinski delavci naj s svojim vedenjem predstavljajo zgled pozitivne digitalne komunikacije – tako, da se izogibajo negativnosti na spletu, odgovarjajo spoštljivo in opozarjajo na posledice spletnega ustrahovanja. S tem prispevajo k oblikovanju skupnostnih norm.

**Naslavljanje spletnih tveganj:** Odkrito se pogovarjajte o spletnem ustrahovanju, škodljivih vsebinah in spletnem izkoriščanju. Zagotovite jasna navodila o tem, kje poiskati pomoč in kako prijaviti nevarno ali neprimerno vedenje na spletu.

### Praktične dejavnosti za mladinske delavce:

- Izvedite skupinsko aktivnost, pri kateri udeleženci skupaj pregledajo aplikacijo za duševno zdravje ali dobro počutje ter jo ocenijo glede na uporabnost, učinkovitost in morebitna tveganja. Takšna aktivnost spodbuja ozaveščenost in krepi kritično razmišljanje v digitalnem okolju.
- Skupaj z mladimi oblikujte »zavezo za digitalno dobro počutje«, v kateri si zastavijo osebne cilje za zdravo uporabo tehnologije.
- Izvedite delavnico razbijanja mitov, kjer skupine analizirajo viralne objave o zdravju ali trende na TikToku ter ugotavljajo, ali so vsebine točne, zavajajoče ali škodljive.
- Spodbujajte mlade k ustvarjanju pozitivnih digitalnih vsebin, kot so kratki videi ali infografike, ki promovirajo dobro počutje in spoštljivo spletno kulturo.

**Praktični nasvet:** Uvedite redne »digitalne kontrolne preglede« (angl. digital check-ins), kjer mladi razmišljajo o svojih spletnih navadah – na primer o času, ki ga preživijo na spletu, vsebini, ki jo spremljajo, in čustvih, ki jih doživljajo. To bo sčasoma spodbudilo njihovo samozavedanje in bolj zdrave digitalne navade.

## 3.6. Sodelovanje z družinami, šolami in strokovnjaki

Mladinski delavci ne bi smeli delati v izolaciji. Podpora duševnemu zdravju mladih zahteva mrežo sodelovanja, ki vključuje družine, šole in strokovnjake, ki skupaj zagotavljajo dosledno, trajnostno in celostno skrb. Tak pristop mladim omogoča, da prejmejo pravo obliko pomoči ob pravem času, hkrati pa zmanjšuje tveganje za nasprotujoča sporočila ali razdrobljeno podporo. Ko si mladinski delavci, družine, šole in strokovnjaki delijo odgovornost, je mladim zagotovljen

konsistenten krog skrbi. To krepi zaupanje in psihološko odpornost, saj vidijo, da je podpora na voljo na različnih področjih njihovega življenja. Sčasoma takšne mreže prispevajo k večji ozaveščenosti v skupnosti in zmanjšujejo stigmo, povezano z duševnim zdravjem.

### Stopnje sodelovanja vključujejo:

**Družine:** Starši in skrbniki so pogosto prvi vir podpore za mlade. Sodelovanje z njimi preko vključevanja v različne delavnice in informativne dogodke ali posredovanja različnih virov jim pomaga bolje razumeti potrebe na področju duševnega zdravja in prispeva k zmanjševanju stigme. Spodbujanje odprtih družinskih pogovorov o čustvih ustvarja varen domač prostor, kjer se mladi počutijo slišano in sprejeto.

**Šole:** Učitelji in šolski svetovalni delavci lahko prepoznajo zgodnje znake stiske, kot so spremembe v vedenju, slabši učni uspeh ali umik od vrstnikov. S sodelovanjem s šolami lahko mladinski delavci uporabljajo dosledne strategije, izvajajo dejavnosti v razredu ter krepijo povezavo med učenim uspehom in čustvenim dobrim počutjem.

**Strokovnjaki:** Nekatere težave zahtevajo specializirano obravnavo. Vzpostavljeni načrti za napotitev k psihologom, socialnim delavcem, zdravnikom in lokalnim zdravstvenim službam zagotavljajo, da mladi z resnejšimi ali dolgotrajnimi potrebami pravočasno dostopajo do strokovne pomoči. Jasni protokoli in redna komunikacija med mladinskimi delavci in strokovnjaki pomagajo ohranjati kontinuiteto skrbi.

Praktične strategije za mladinske delavce:

- Pripravite »zemljevid podpore«, na katerem bodo navedene lokalne storitve, telefonske številke, nevladne organizacije in zaupanja vredni strokovnjaki. Razdelite ga mladim in družinam, da bodo vedeli, kam se lahko obrnejo v primeru doživljanja stiske.
- Organizirajte večdeležniška srečanja (npr. mladinski delavci, starši, učitelji in svetovalci) za usklajevanje podpore mladim, ki se soočajo s kompleksnimi izzivi.
- Vzpostavite partnerska sodelovanja v skupnosti z lokalnimi organizacijami (npr. športnimi klubi in kulturnimi društvi), ki lahko nudijo dodatna podporna okolja.
- Organizirajte refleksijska srečanja s strokovnjaki, da se na primerih naučite, kako učinkoviteje ravnati v občutljivih situacijah.

**Praktični nasvet:** Spodbujajte mlade k sodelovanju v skupnem procesu tako, da jih povabite, naj sami opredelijo, komu zaupajo in koga si želijo vključiti v svoj »krog podpore«. S tem upoštevate njihov glas in spodbujate njihovo samostojnost.

# Del IV: Aktivnosti in orodja za usposabljanje



Sofinancira  
Evropska unija

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

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Turške nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

## 4.1. Spremljanje razpoloženja in refleksija

Prvi korak pri učenju uravnavanja čustev je njihovo prepoznavanje. Mnogi mladi težko prepoznajo ali izrazijo svoja čustva, kar lahko vodi v frustracije, umik iz družbe ali sprejemanje neustreznih mehanizmov spoprijemanja s stiskami. Aktivnosti za spremljanje razpoloženja ponujajo praktična orodja za prepoznavanje čustvenih vzorcev, povezovanje občutkov z vsakodnevnimi izkušnjami in razvijanje čustvene pismenosti – temelja psihološke odpornosti in samouravnavanja.

### Primeri aktivnosti za spremljanje razpoloženja:

**Koledarji razpoloženja:** Udeleženci vsak dan pobarvajo kvadratega, ki predstavlja njihovo splošno razpoloženje (npr. zelena za umirjenost, rumena za stres, modra za žalost in rdeča za jezo). Pregled teh koledarjev ob koncu tedna ali meseca mladim omogoča prepoznavanje vzorcev (npr. stres ob izpitih ali žalost ob osamljenosti).

**Refleksivni dnevniki:** Pisanje ali risanje o vsakodnevnih čustvih zagotavlja varen in osebni prostor za izražanje. Spodbude so lahko na primer: »Danes sem se počutil...« ali »Nekaj, kar me je nasmejalo...«.

**Enobesedni opisi:** Na začetku ali koncu srečanja udeleženci povedo eno besedo, ki opisuje njihovo razpoloženje. Ta preprosta praksa normalizira pogovor o čustvih in odpira prostor za iskrenost ter razmislek.

**Grafi čustev:** Udeleženci beležijo svoje razpoloženje čez teden ali v obdobju trajanja projekta na preprostem linijskem grafu. Tako vizualizirajo vzpone in padce ter razmišljajo o zunanjih dejavnikih, ki vplivajo na njihovo razpoloženje.

**Skupinski kolaži razpoloženja (t. i. group mood boards):** Udeleženci s pomočjo barv, slik ali simbolov skupaj prikažejo čustva skupine v določenem trenutku. To spodbuja empatijo in medvrstniško podporo.

### Praktični nasveti za mladinske delavce:

- Spodbujajte udeležence, naj iščejo vzorce in ne popolnosti – cilj je povečanje zavedanja, ne pa da bi bili »ves čas srečni«.
- Ob koncu tedna ali meseca skupaj preglejte podatke o razpoloženju in vodite pogovor o obvladovanju stresa, strategijah spoprijemanja ter pozitivnih spremembah.
- Spremljanje razpoloženja kombinirajte z aktivnostmi za krepitev psihološke odpornosti, kot so čuječnost ali skupinska medvrstniška podpora. Na ta način mladim pokažete praktična orodja za obvladovanje čustev.
- Spomnite udeležence, da so sledilniki razpoloženja osebna orodja in da je njihovo deljenje vedno prostovoljno. Spoštovanje meja je ključno za gradnjo zaupanja.
- Spremljanje razpoloženja mladim daje moč, da prevzamejo nadzor nad svojim čustvenim dobrim počutjem. S povezovanjem občutkov z vsakodnevnimi rutinami, zunanjimi pritiski ali pozitivnimi izkušnjami lahko razvijejo večjo samorefleksijo in se naučijo prepoznati trenutke,

ko potrebujejo dodatno podporo. Sčasoma ta praksa zmanjšuje stigmo okoli pogovora o čustvih ter krepi kulturo odprtosti in odpornosti v mladinskih skupinah.

**Praktični nasvet:** Mladinski delavci lahko uporabijo anonimne skupinske vpoglede (npr. vsak zapiše svoje razpoloženje na listič in ga prilepi na tablo), da razkrijejo širše skupinske trende. Tako je lažje obravnavati skupne pritiske in hkrati ohraniti zasebnost posameznikov.

## 4.2. Skupinske aktivnosti za spoprijemanje in krepitev psihološke odpornosti

Strategije spoprijemanja s stiskami so učinkovitejše, kadar se jih deli, prakticira in krepi v skupini. Skupinske aktivnosti spodbujajo solidarnost, zmanjšujejo občutek osamljenosti in normalizirajo dejstvo, da se vsak srečuje z izzivi. Mladi se na ta način učijo drug od drugega, odkrivajo nove metode spoprijemanja in razvijajo občutek pripadnosti. Ko vidijo, da so drugi premagali težave, dobijo zaupanje v lastno sposobnost, da zmorejo enako.

### Primeri skupinskih aktivnosti za krepitev psihološke odpornosti:

**Igranje vlog:** Manjše skupine zaigrajo stresne situacije, kot so priprava na izpite, reševanje konfliktov s prijatelji ali prilagajanje na novo okolje. Nato skupaj razpravljajo o možnih rešitvah in razmišljajo, kako lahko različni odzivi vplivajo na izid.

**Pripovedovalni krogi/skupine:** Udeleženci se izmenjujejo pri pripovedovanju o izzivu, s katerim so se soočili, in o načinu, kako so se z njim spoprijeli. Ta proces krepi empatijo, spodbuja ranljivost in omogoča deljenje praktičnih strategij med vrstniki.

**Ustvarjalni projekti:** Mladi skupaj ustvarijo plakate, stenske poslikave, pesmi ali kratke gledališke uprizoritve, ki izražajo njihova čustva in načine spoprijemanja. Ustvarjalno izražanje predstavlja alternativno obliko komunikacije za tiste, ki težje ubesedijo svoja čustva.

**Igre za krepitev psihološke odpornosti:** Na primer »bingo močnih točk« ali zbirka kartic za krepitev odpornosti, pri katerih udeleženci prepoznajo osebne vire podpore (prijatelje, hobije, varne prostore) in razpravljajo o tem, kako jih lahko uporabijo v težkih trenutkih.

**Skupine za medvrstniško podporo:** Strukturirana srečanja, kjer si mladi zastavijo cilje, spremljajo napredek drug drugega in se spodbujajo.

Praktični nasvet za mladinske delavce: Povežite aktivnosti za krepitev psihološke odpornosti z umetnostjo, glasbo ali gibanjem, da vključite tiste, ki se težje izražajo z besedami. Na primer, skupina lahko pripravi »seznam pesmi za krepitev odpornosti« z opolnomočujočimi pesmimi ali skupaj naslika »steno moči«, kjer vsak udeleženec prispeva nekaj, na kar je ponosen. Takšne aktivnosti krepijo individualno psihološko odpornost in ustvarjajo viden simbol skupne podpore.

### 4.3. Čuječnost in sproščanje

Čuječnost pomaga mladim umiriti živčni sistem, uravnnavati stres in izboljšati osredotočenost. Te prakse urijo um, da ostane v sedanjem trenutku, zmanjšujejo preplavljajoče misli in ustvarjajo občutek stabilnosti. Za mlade, ki so tesnobni, nemirni ali raztreseni, čuječnost ponuja preproste in učinkovite tehnike, ki ne zahtevajo posebnih pripomočkov, zato jih je mogoče enostavno uporabiti v šolah, mladinskih centrih ali skupnostih. Če se čuječnost izvaja v skupini, ne pripomore le k individualnemu obvladovanju stresa, temveč tudi krepí skupinsko povezanost. Skupna tišina in mir lahko ustvarita kolektivni občutek varnosti in povezanosti, zaradi česar se mladi počutijo manj osamljene v svojih težavah.

#### Primeri praks čuječnosti za mlade:

**Dihalna tehnika 4-4-4:** Vdih štiri sekunde, zadrževanje štiri sekunde, izdih štiri sekunde. Ta kratki dihalni cikel olajša odziv telesa na stres in izboljša koncentracijo.

**Postopna mišična sprostitvev ali t. i. »telesni pregled« (angl. body scan):** Udeležence vodimo korak za korakom, da sprostijo vsak del telesa - od prstov na nogah do glave. Ta praksa pomaga pri prepoznavanju telesne napetosti in spodbuja sproščanje.

**Enominutni premori:** Mlade spodbujamo, da sedijo v tišini, se osredotočijo na dihanje ali zgolj opazujejo okolico. Te kratke prakse pomagajo vnesti čuječnost v vsakdanje življenje.

**Tehnika prizemljitve (metoda 5-4-3-2-1):** Udeleženci naj najdejo pet stvari, ki jih vidijo, štiri, ki se jih lahko dotaknejo, tri, ki jih slišijo, dve, ki ju lahko zavohajo, in eno, ki jo lahko okušajo. Ta vaja je še posebej koristna pri tesnobi.

**Čuječe gibanje:** Lahkotno raztezanje, joga položaji ali počasna hoja v tišini lahko povečajo zavedanje telesa in spodbudijo sprostitvev.

#### Praktični nasveti za mladinske delavce:

- Vpeljite kratke prakse čuječnosti kot del redne rutine (npr. začnite ali zaključite srečanje z eno minuto čuječega dihanja).
- Navodila naj bodo preprosta, jasna in primerna starosti - izogibajte se preveč abstraktnemu jeziku.
- Dovolite udeležencem, da sami izberejo, ali bodo imeli oči zaprte ali odprte, in s tem spoštujte različne stopnje udobja.
- Spodbujajte doslednost - več koristi prinese vsakodnevna kratka praksa kot redki daljši poskusi.
- Ustvarite mirno okolje z zatemnjeno svetlobo, tiho glasbo v ozadju ali krožno postavitvijo, saj to pomaga ustvariti dobro vzdušje.

Praktični nasvet: Spodbujajte udeležence, da si ustvarijo lastno »škatlo čuječnosti« – zbirko tehnik (npr. dihalne vaje, tehnike prizemljitve, risanje ali raztezanje), ki jih lahko uporabijo vedno, kadar občutijo stres – v šoli, doma ali v skupnosti.

#### 4.4. Digitalno pripovedovanje zgodb in ustvarjalno izražanje

Mladi so pogosto opisani kot »digitalni domorodci«, kar pomeni, da je tehnologija neločljiv del njihovega vsakdana. Digitalno pripovedovanje zgodb jim omogoča, da izražajo čustva v znanem formatu, hkrati pa krepi njihovo digitalno pismenost, ustvarjalnost in občutek nadzora nad lastnimi izkušnjami. Ko mladi uporabljajo tehnologijo za deljenje zgodb o psihološki odpornosti in dobrem počutju, predelujejo svoja čustva ter navdihujejo in podpirajo svoje vrstnike. Digitalno pripovedovanje zgodb mladim omogoča, da prevzamejo nadzor nad svojimi zgodbami in svojo odpornost vidijo na otipljiv, konkreten način. S kombiniranjem ustvarjalnosti in tehnologije lahko mladinski delavci premostijo vrzel med izražanjem čustev in digitalno pismenostjo, s čimer mlade opolnomočijo, da se vidijo kot pripovedovalci zgodb in ustvarjalci sprememb.

##### Primeri aktivnosti digitalnega pripovedovanja zgodb:

**Video- ali avdio-dnevnik:** Mladi posnamejo kratke dnevne ali tedenske refleksije o svojih strategijah spoprijemanja, izzivih ali pozitivnih izkušnjah. Kasneje jih lahko ponovno pregledajo in opazujejo osebno rast skozi čas.

**Fotografski izzivi:** Udeleženci posnamejo fotografije krajev, predmetov ali trenutkov, ki jim dajejo občutek varnosti, miru ali sreče. Deljenje teh podob spodbuja empatijo v skupini in prepoznavanje vsakodnevnih virov psihološke odpornosti.

**Sodelovalni digitalni projekti:** Skupine skupaj oblikujejo plakate, infografike, podcaste ali kratke filme o dobrem počutju in odpornosti. Ti projekti spodbujajo timsko delo in ustvarjajo domiselne rezultate.

**Aplikacije ali platforme za digitalno pripovedovanje zgodb:** Orodja, kot so Canva, Padlet in Storybird, mladim pomagajo združiti besedila, slike in zvoke ter ustvariti pripovedi o svojih čustvih in strategijah spoprijemanja.

**Blogi ali e-revije:** Manjše skupine lahko ustvarijo spletne revije ali bloge, kjer z vrstniki delijo nasvete za dobro počutje, zgodbe in umetniška dela.

##### Praktični nasveti za mladinske delavce:

- Spodbujajte deljenje digitalnih projektov izključno v varnih in nadzorovanih prostorih, kot so zaprte spletne skupine, delavnice v živo ali zasebne razstave, in ne na javnih družbenih omrežjih, da zaščitite zasebnost.
- Pred začetkom aktivnosti delite napotke o digitalni varnosti in odgovornem deljenju.

- Vključite mlade v oblikovanje jasnih pravil o privolitvi pri ustvarjanju ali deljenju fotografij in videov.
- Poudarite tako ustvarjalni proces kot končni izdelek ter spomnite mlade, da je pomemben trud, ne popolnost.

**Praktični nasvet:** Ob koncu digitalnega projekta organizirajte »predstavitve zgodb«, kjer udeleženci svoje delo predstavijo skupini v podpornem okolju. To potrjuje njihov trud in krepi občutek skupne povezanosti.

## 4.5. Predloge, delovni listi in kontrolni sezname

Strukturirana orodja, kot so predloge, delovni listi in kontrolni sezname, mladinskim delavcem zagotavljajo praktičen okvir za dosledno in pregledno načrtovanje, spremljanje in evalvacijo aktivnosti za duševno zdravje. Ta orodja tudi opolnomočajo mlade, saj jim omogočajo razmislek o lastnem dobrem počutju, spremljanje napredka in prepoznavanje trenutkov, ko potrebujejo dodatno podporo. Z vključitvijo takšnih orodij v mladinske programe lahko mladinski delavci dosežejo ravnovesje med prilagodljivostjo in odgovornostjo. Mladi dobijo konkretne korake, kako bolje razumeti svoja čustva, vaditi strategije za spoprijemanje s stresom in razvijati zdrave navade skrbi zase. Hkrati pa mladinski delavci pridobijo uporabne informacije, s katerimi lahko izboljšajo kakovost programa in pokažejo njegov učinek deležnikom.

### Primeri uporabnih orodij:

**Predloge za načrtovanje srečanja:** Pomagajo mladinskim delavcem opredeliti cilje srečanja, izbrati metode, razporediti čas in pripraviti vprašanja za refleksijo. Jasno načrtovanje zagotavlja doslednost in kakovost pri različnih srečanjih ali skupinah.

**Kontrolni sezname za stisko:** Preprosti opazovalni listi, ki pomagajo prepoznati zgodnje znake čustvenih stisk ali vedenjskih težav, kot so umik, nenadna agresija ali pomanjkanje osredotočenosti. Ti sezname pomagajo mladinskim delavcem, da ugotovijo, kdaj je potrebno mladim nuditi dodatno podporo ali jih napotiti k drugim strokovnjakom.

**Obrazci za povratne informacije:** Kratke ankete, v katerih mladi delijo, kaj se jim je zdelo koristno in kaj bi se dalo izboljšati. Zbiranje povratnih informacij zagotavlja, da programi ostanejo relevantni in odzivni na potrebe udeležencev.

**Osebni načrti dobrega počutja:** Delovni listi, na katere lahko mladi zabeležijo zaupanja vredne kontakte, strategije spoprijemanja, dnevne rutine in cilje. Ti načrti služijo kot referenca ob soočanju s stresom ter krepijo skrb zase in psihološko odpornost.

**Sledilniki napredka:** Vizualna orodja, kot so grafi razporeditve ali lestvice samoocenjevanja, ki mladim omogočajo refleksijo o razvoju čustev in strategij spoprijemanja skozi čas.

Praktični nasveti za mladinske delavce:

- Vključite mlade v oblikovanje predlog in delovnih listov. Če so orodja ustvarjena z njihovim prispevkom, so tudi bolj zanimiva, relevantna in prijazna do mladih.
- Orodja naj bodo preprosta in dostopna - izogibajte se strokovnemu žargonu ali preveč zapletenim sistemom ocenjevanja.
- Ponudite tako digitalne kot natisnjene različice, da zagotovite dostopnost v različnih okoljih.
- Rezultate uporabite ne le za evalvacijo, temveč tudi kot osnovo za skupinske pogovore ali individualna srečanja.

**Praktični nasvet:** Spodbujajte mlade, da osebno prilagodijo svoje načrte dobrega počutja z uporabo barv, risb ali simbolov. Tako orodja postanejo privlačnejša, poveča pa se tudi verjetnost, da jih bodo mladi uporabljali v vsakdanjem življenju.

# Teil V: Izvajanje programa in krepitev zmožnosti mladinskih delavcev



Sofinancira  
Evropska unija

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

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Turške nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

## 5.1. Program usposabljanja in medsebojnega učenja

Da bi zagotovili trajen učinek, je projekt YouHealth razvil celovit program usposabljanja, namenjen krepitevi zmožnosti mladinskih delavcev in drugih strokovnjakov, ki podpirajo mlade z duševnimi stiskami. Program ponuja znanja, veščine in praktična orodja, ki jih je mogoče neposredno uporabiti v mladinskem delu. Soustvarili so ga partnerji iz Slovenije, Nemčije, Turčije in Avstrije, pri čemer je vsak prispeval znanja in izkušnje s svojega strokovnega področja.

### YouHealth moduli usposabljanja:

#### **Modul 1: Razumevanje duševnega zdravja mladih**

Osredotoča se na opremljanje mladinskih delavcev z znanjem in orodji za prepoznavanje in podporo mladim, ki doživljajo duševno stisko. Vključuje teoretično ozadje, praktične strategije in vaje za prepoznavanje in obravnavo izzivov, zlasti v času zdravstvenih kriz ali naravnih nesreč.

#### **Modul 2: Kulturna kompetentnost**

Ta modul mladinskim delavcem omogoča pridobivanje znanj in veščin za učinkovito delo z raznolikimi skupinami mladih, zlasti s tistimi, ki se soočajo s kulturnimi izzivi, ki lahko vplivajo na njihovo duševno zdravje in dostop do podpore. Vsebuje teorijo, orodja in vaje za spodbujanje vključujočih in kulturno občutljivih praks.

#### **Modul 3: Znanja in spretnosti za obravnavo diskriminacije mladih**

Osredotoča se na prepoznavanje in odzivanje na diskriminacijo, ki jo pogosto doživljajo mladi z manj priložnostmi. Ponuja teoretično ozadje o diskriminaciji in praktične metode za zmanjšanje njenega negativnega vpliva na duševno zdravje in dostop do podpore.

#### **Modul 4: Komunikacijske in odnosne spretnosti**

Namenjen je razvoju komunikacijskih in odnosnih spretnosti mladinskih delavcev, ki so ključne za vzpostavljanje zaupanja in podporo mladim v stiski. Obravnava teme, kot so aktivno poslušanje, konstruktiven dialog in strategije dela z mladimi med krizami ali nesrečami. Modul podpira tudi mladinske delavce pri pomoči mladim, da sami razvijajo svoje komunikacijske in odnosne spretnosti. To jim pomaga bolje izražati čustva, reševati konflikte in sodelovati z vrstniki.

Čeprav se modul primarno osredotoča na krepitev komunikacijskih spretnosti mladinskih delavcev, da bi izražali empatijo, gradili zaupanje in nudili konstruktivno podporo, hkrati ponuja metode za spodbujanje razvoja teh istih spretnosti med mladimi. Takšen dvojni pristop zagotavlja, da imajo tako mladinski delavci kot tudi mladi koristi od kakovostnejše komunikacije in močnejših odnosov.

#### **Modul 5: Digitalna znanja in spretnosti**

Osredotoča se na digitalne spretnosti in orodja, ki jih lahko mladinski delavci uporabljajo za vzpostavljanje stika z mladimi, vključevanje praks dobrega počutja v spletno okolje ter zagotavljanje varne in odgovorne uporabe digitalnih platform.

Program usposabljanja prikazuje, kako lahko strukturirani moduli krepijo zmožnosti strokovnih delavcev, zagotavljajo kakovost dela in omogočajo prilagodljivost v različnih kulturnih in organizacijskih okoljih. S povezovanjem strokovnega znanja partnerjev iz štirih držav program mladinskim delavcem nudi trdno osnovo za učinkovito podporo duševnemu zdravju v njihovih skupnostih.

Praktični nasvet: Spodbujajte medsebojno učenje z organizacijo izmenjav, kjer lahko mladinski delavci opazujejo izvajanje teh modulov v praksi.

## 5.2. Etika in zagotavljanje varnosti

Zagotavljanje varnosti (angl. safeguarding) je temelj vsega mladinskega dela, še posebej, ko gre za občutljiva vprašanja duševnega zdravja. Pomeni ustvarjanje okolja, v katerem se mladi počutijo varno, podprto in spoštovano, hkrati pa zagotavlja, da vsako posredovanje varuje njihovo dostojanstvo in pravice. Mladinski delavci morajo poiskati ravnotežje med vzpostavljanjem zaupanja ter spoštovanjem jasnih strokovnih in etičnih meja.

Ko je zagotavljanje varnosti postavljeno kot prednostna naloga, mladi bolj zaupajo mladinskim delavcem, se bolj sproščeno vključujejo v dejavnosti in lažje poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo. Tako se vzpostavi kultura varnosti in odgovornosti, ki presega posamezne programe ter krepí celotne skupnosti.

### Temeljna načela zagotavljanja varnosti so:

**Zaupnost:** Mladi morajo vedeti, da bo njihova zasebnost spoštovana. Vendar ima zaupnost svoje meje – če je ogrožena varnost mlade osebe, imajo mladinski delavci dolžnost, da odgovorno ukrepajo in vključijo pristojne službe.

**Načelo »ne škoduj«:** Vsako posredovanje mora zmanjševati stres ali travmo in ju ne povečevati. Mladinski delavci se morajo izogibati temu, da bi mlade silili k razkritju ali ponovnemu podoživljanju travme z neprimernimi vprašanji. Izogibati se morajo tudi spodbujanju odvisnosti.

**Enakost in vključenost:** Zagotavljanje varnosti pomeni nudenje enake zaščite in podpore vsem mladim, še posebej tistim, ki so prikrajšani ali marginalizirani. Nihče ne sme biti izključen na podlagi spola, invalidnosti, kulturnega ozadja, socialno-ekonomskega položaja ali podobnih osebnih okoliščin.

**Zaščita otrok in mladih:** Mladinski delavci morajo znati prepoznati znake zanemarjanja, zlorabe ali izkoriščanja in morajo dosledno upoštevati postopke za hitro prijavo. Zagotavljanje varnosti ni izbira – je zakonska in etična obveznost.

**Strokovne meje:** Mladinski delavci niso terapevti. Pomembno je, da vedo, kdaj in kako mlado osebo napotiti k ustreznim strokovnjakom, kot so psihologi, svetovalci ali zdravniki. Spoštovanje strokovnih meja varuje tako mlado osebo kot mladinskega delavca.

### Praktični ukrepi zagotavljanja varnosti:

- Pripravite jasen protokol zagotavljanja varnosti, s katerim so seznanjeni vsi zaposleni, prostovoljci in udeleženci.
- Zagotovite usposabljanja o zagotavljanju varnosti za mladinske delavce, tudi o tem, kako se odzvati, ko mladi razkrijejo izkušnje zlorabe ali hude stiske.
- Vzpostavite varne poti za prijavo, da mladi vedo, na koga se lahko obrnejo, če se počutijo ogrožene.
- Vodite natančne in zaupne evidence o primerih in ukrepih, ki so bili sprejeti.
- Redno posodablajte politike zagotavljanja varnosti, da upoštevate nove izzive, kot sta spletna varnost in dobro počutje v digitalnih okoljih.

**Praktični nasvet:** Soustvarite »dogovor o zagotavljanju varnosti« skupaj z mladimi. Če jih vključite v oblikovanje pravil o zagotavljanju varnosti, zaupnosti in spoštovanju, bodo bolje razumeli svoje pravice in dolžnosti ter razvili močnejši občutek skupne odgovornosti.

# Del VI: Zaključek in viri



Sofinancira  
Evropska unija

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

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Turške nacionalne agencije. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

Zbirka orodij za podporo duševnemu zdravju mladih ponuja mladinskim delavcem in organizacijam strukturiran okvir za preprečevanje težav, takojšnjo podporo in zagotavljanje kontinuitete skrbi. Prakse, ki temeljijo na dokazih, spreminja v praktične strategije, ki jih je mogoče uporabiti v različnih okoljih mladinskega dela. S spodbujanjem vsakodnevnih navad za dobro počutje, jasnimi komunikacijskimi smernicami ter napotki za vzpostavljanje varnega in vključujočega okolja zbirka krepi zmožnosti strokovnjakov, da razvijajo odporne in povezane skupnosti mladih.

### **Ključni varovalni dejavniki, ki so poudarjeni v zbirki, so:**

- zdrave dnevne rutine, ki vključujejo telesno dejavnost, ustaljen ritem spanja, uravnoteženo prehrano in zadostno hidracijo;
- priložnosti za povezovanje in izražanje skozi druženje, ustvarjalnost in deljenje čustev;
- dostop do varnega okolja in podpore odraslih, ki spodbujajo zaupanje in vključenost;
- učinkoviti sistemi napotitve, ki mladim omogočajo dostop do strokovne pomoči, kadar jo potrebujejo.

### **Dodatni viri:**

- nacionalne in lokalne telefonske linije za duševno zdravje in krizne intervencije;
- okvirji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in UNICEF-a za duševno zdravje mladostnikov in mladih;
- brezplačne spletne platforme za dobro počutje in aplikacije za čuječnost, ki jih je mogoče vključiti v mladinske programe.

### **Zaključna misel:**

Z uporabo strategij, predstavljenih v tej zbirki orodij, lahko mladinski delavci zagotovijo, da imajo vsi mladi – ne glede na svoje ozadje, sposobnosti ali okoliščine – dostop do orodij, ki jih potrebujejo za dober duševni, čustveni in socialni razvoj. Ta zbirka ni nadomestilo za strokovno terapijo, temveč predstavlja most med vsakodnevnim mladinskim delom in specializirano strokovno pomočjo. Mladinskim delavcem omogoča, da krepijo psihološko odpornost, zmanjšujejo stigmo in soustvarjajo podpirne skupnosti.

Tisti, ki iščejo bolj strukturirane in poglobljene vsebine, si lahko pomagajo s Programom usposabljanja YouHealth, na katerem temelji ta zbirka. Program ponuja podrobnejše teoretično ozadje, strategije in vaje ter obsega naslednje module:

- Modul 1: Razumevanje duševnega zdravja mladih
- Modul 2: Kulturna kompetentnost
- Modul 3: Znanja in spretnosti za obravnavo diskriminacije mladih

- Modul 4: Komunikacijske in odnosne spretnosti
- Modul 5: Digitalna znanja in spretnosti

Za več informacij in dostop do modulov se lahko mladinski delavci in organizacije obrnejo na projektni program usposabljanja ter partnerske organizacije.

## Viri in reference

### Ključne statistike:

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2021): Vsak sedmi mladostnik, star med 10 in 19 let, se sooča z duševno motnjo, pri čemer so depresija, anksioznost in vedenjske motnje med vodilnimi vzroki bolezni in invalidnosti po svetu.

OECD (2021): Simptomi anksioznosti in depresije med mladimi so se med pandemijo COVID-19 podvojili, okrevanje pa poteka počasi.

UNICEF (2021): Poročilo o stanju otrok v svetu (The State of the World's Children 2021) razkriva, da skoraj 20 % mladostnikov živi z duševno motnjo, vendar mnogi zaradi stigme ali pomanjkanja dostopnih storitev nikoli ne prejmejo ustrezne pomoči.

### Viri in priporočila za nadaljnje branje:

Austrian Youth Information Centres. (2025). Wie geht es dir?. Brošura o duševnem zdravju mladih. Fonds Gesundes Österreich. [https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2025/07/Wie-geht-es-dir\\_2025\\_ds\\_webmidi.pdf](https://www.jugendinfo.at/wp-content/uploads/2025/07/Wie-geht-es-dir_2025_ds_webmidi.pdf)

Irrsinnig Menschlich e.V. (2025). Verrückt? Na und!. Šolski program za ozaveščanje in zmanjševanje stigme v povezavi z duševnim zdravjem. Leipzig, Nemčija. <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). (2025). To sem jaz. Dolgoročni program za razvoj življenjskih veščin in spodbujanje duševnega zdravja mladih. Ljubljana, Slovenija. <https://nijz.si/programi/to-sem-jaz/>

World Health Organization (WHO), War Trauma Foundation & World Vision International. (2011). Psychological First Aid: Guide for Field Workers. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

Nacionalni programi organizacije Yeşilay za preprečevanje zasvojenosti, spodbujanje zdravega življenjskega sloga in nudenje psihosocialne podpore mladim. <https://www.yesilay.org.tr>

WHO. (2021). Adolescent mental health: Fact sheet. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

OECD. (2021). Supporting Young People's Mental Health: Ensuring Access to Services and Support during COVID-19. Organisation for Economic Co-operation and Development.

[https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2021/05/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis\\_978cbeeb/84e143e5-en.pdf](https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2021/05/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis_978cbeeb/84e143e5-en.pdf)

UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021: On My Mind - Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>



# YouHEALTH



## ZBIRKA ORODIJ ZA PODPORO DUŠEVNEMU ZDRAVJU MLADIH

Razvito v okviru projekta YouHealth –  
Delovni sklop št. 5  
*Univerza Innsbruck , Avstrija*



**universität  
innsbruck**  
Institut für  
Erziehungswissenschaft



**ZiB**  
Zentrum für interkulturelle  
Bildung und Arbeit e.V.

**mozaik**  
İnsan Kaynakları Geliştirme Derneği  
Human Resources Development Association