

ZADEVA: Smernice in predlogi mladih za izboljšanje duševnega zdravja – projekt »Skupaj za boljše počutje mladih«

Okrogla miza, kjer so mladi podali predloge na področju duševnega zdravja, je del projekta »Skupaj za boljše počutje mladih«, ki ga vodi Društvo ŠKUC in je financiran v okviru programa Erasmus+, Ključni ukrep 1 – Aktivnosti udejstvovanja mladih. V 16 mesecih trajanja projekta so bile mladim poleg okrogle mize na voljo informacije s področja duševnega zdravja, strokovna podpora v obliki individualnih svetovanj s terapevtko, smernice za ukrepanje ob zaznani stiski mlade osebe ter spletna kampanja za ozaveščanje in podporo mladim. Projekt prispeva k ustvarjanju varnega okolja za mlade, jim ponuja orodja za spoprijemanje s stiskami ter krepi njihovo aktivno udeležbo pri odločanju o lastni prihodnosti in soustvarjanju rešitev na področju duševnega zdravja.

Mladi sporočajo, da duševnega zdravja ne razumejo le kot odsotnost težav, temveč kot občutek varnosti, sprejetosti, povezanosti in dobrega počutja v šoli. Želijo si šolo, kjer je pomoč lahko dostopna, kjer imajo možnost pogovora, kjer je dovolj prostora za druženje, ustvarjalnost, gibanje in stik z naravo ter kjer se sistematično krepi samopodoba in medsebojna podpora. Njihovi predlogi kažejo, da lahko že manjše spremembe v šolskem okolju pomembno prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju mladih.

Mladi jasno izražajo potrebo po celostnem, dostopnem in destigmatiziranem pristopu k duševnemu zdravju. Njihovi predlogi se osredotočajo na štiri ključne stebre, ki bi jih bilo smiselno vključiti v nacionalne ali lokalne strategije za mlade:

Predlogi:

1. Destigmatizacija in anonimni kanali za pomoč v šolskem sistemu

- **Smernica:** Vzpostavitev sistemskih, a hkrati neformalnih in varnih točk za izražanje stisk.
- **Predlog mladih (Vrečka z listki / Spletna svetovalnica):** Uvedba hibridnih sistemov svetovanja, kjer mladi anonimno oddajo svoje stiske v fizični obliki, strokovna svetovalna služba pa na moderiran, varen in mladim dostopen način (npr. prek spletnih platform) javno odgovarja na pogosta vprašanja. S tem se naslavlja kolektivne stiske mladostnikov in zmanjšuje prag za iskanje pomoči.

2. Vključevanje živali v programe sprostitve in terapije

- **Smernica:** Širjenje in podpora programom, ki v izobraževalne ustanove in preventivne dejavnosti sistematično vključujejo terapevtske živali.
- **Predlog mladih (Žival kot podpora / Puppy Pilates / Filmski večeri z živalmi):** Mladi prepoznajo močan pozitiven vpliv živali na zniževanje stresa. Predlagajo vključevanje terapevtskih živali v šolsko okolje (prisotnost terapevtskih živali ob družabnih dogodkih).

3. Alternativne metode sproščanja in varni prostori za »Nadzorovano izgubo kontrole«

- **Smernica:** Zagotavljanje prostorske infrastrukture za aktivno sproščanje napetosti ter spodbujanje vrstniške pomoči.
- **Predlog mladih (Let it go kotički / Miren prostor / Pogovorne točke):** Mladi potrebujejo tako prostore za popoln umik in koncentracijo (mirne sobe) kot tudi kotičke za aktivno sproščanje frustracij (npr. nadzorovane sobe za sproščanje jeze – *rage rooms*, art kotički, vrtnarjenje). Programi bi se lahko financirali s participativnimi proračuni, zbiranjem odpadnih materialov in prostovoljstvom mladih (npr. v okviru obveznih izbirnih vsebin – OIV).

4. Sistemska umestitev učenja v naravi in spodbujanje domišljije

- **Smernica:** Fleksibilizacija šolskega kurikuluma z obveznim izvajanjem dela pouka na prostem za izboljšanje psihofizičnega počutja.
- **Predlog mladih (Učenje na prostem / Odkrivanje domišljije):** Predlog za uvedbo obvezne izvedbe pouka na prostem (v parkih ali zunanjih učilnicah) vsaj enkrat mesečno pri vseh predmetih, kjer učni načrt to dopušča. Naravno okolje dokazano zmanjšuje stres, izboljšuje pomnjenje in krepi povezanost z naravo.

Naslednji koraki in poziv k sodelovanju

Da predlogi mladih ne bi ostali le na papirju, odločevalce na lokalni in nacionalni ravni pozivamo k:

- Vključitvi predstavljenih smernic v prihajajoče strategije, lokalne programe za mlade ter javne razpise na področju izobraževanja, zdravja in mladine.
- Organizaciji regijskih ali tematskih posvetov, kjer lahko mladi neposredno sodelujejo pri oblikovanju rešitev za njihovo okolje.
- Podpori pilotnim projektom, ki preizkušajo inovativne pristope v praksi.

Za podrobnejšo predstavitev rezultatov projekta, primere dobrih praks ali sodelovanje pri oblikovanju ukrepov smo vam z veseljem na voljo.

S spoštovanjem,

Maša Cvar, vodja projekta



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Sofinancira
Evropska unija