



# POROČILO O STANJU

maj 2023



## Vsebina



	1
POROČILO O STANJU	1
1 Uvod	5
2 Spoznajte partnerje	6
3 Nacionalna dokumentacijska raziskava	6
3.1 Avstrija	6
▪ 3.1.1 Uvod	6
3.1.2 Pravni okvir	7
3.1.3 Metodologija	8
3.1.4 Ponudbe za izobraževanje	8
3.1.5 Ugotavljanje vrzeli	13
▪ 3.1.6. Reference	14
3.2 Grčija	14
3.2.1 Uvod	15
▪ 3.2.2. Pravni okvir	16
▪ 3.2.3. Metodologija	16
3.2.4. Ponudbe za izobraževanje	17
3.2.5. Ugotavljanje vrzeli	19
3.2.6. Reference	20
3.3. Romunija	20
3.3.1 Uvod	21
3.3.2. Pravni okvir	22
3.3.3. Metodologija	24
3.3.4. Ponudbe za izobraževanje	25
3.3.5. Ugotavljanje vrzeli	30
3.3.6. Reference:	32
3.4. Srbija	34
▪ 3.4.1 Uvod	34
3.4.2. Pravni okvir	35
3.4.3. Metodologija	36

---

3.4.4.	Ponudbe za izobraževanje	37
3.4.5.	Ugotavljanje vrzeli	40
3.4.6.	Reference	41
3.5.	Slovenija	41
▪	3.5.1. Uvod	41
▪	3.5.2. Pravni okvir	42
▪	3.5.3. Metodologija	43
3.5.4.	Ponudbe za izobraževanje	44
3.5.5.	Ugotavljanje vrzeli	51
3.5.6.	Reference	54
3.6.	Zaključek	55
4	Nacionalna raziskava o kompetencah	56
4.1	Avstrija	56
▪	4.1.1. Uvod	56
4.1.2.	Rezultati	57
4.1.3.	Razprava	66
4.2.	Grčija	68
4.2.1.	Uvod	68
4.2.2.	Rezultati	68
4.2.3.	Razprava	78
4.3.	Romunija	79
4.3.1.	Uvod	79
4.3.2.	Rezultati	79
4.3.3.	Razprava	89
4.4.	Srbija	89
4.4.1.	Uvod	89
4.4.2.	Rezultati	89
4.4.3.	Razprava	102
4.5.	Slovenija	103
4.5.1.	Uvod	103
4.5.2.	Rezultati	103
4.5.3.	Zaključek	121
4.6.	Zaključek	122
5	Poročila fokusne skupine	123
5.1.	Avstrija	123
5.1.1.	Uvod	123

---

5.1.2.	Razprava	124
5.2.	Grčija	125
5.2.1.	Uvod	125
5.2.2.	Razprava	125
▪ 5.2.3.	Zaključek	127
5.3.	Romunija	127
5.3.1.	Uvod	127
5.3.2.	Razprava	127
5.3.3.	Zaključek	130
5.4.	Srbija	130
5.4.1.	Uvod	130
5.4.2.	Razprava	130
5.5.	Slovenija	132
5.5.1.	Uvod	132
▪ 5.5.2.	Razprava	132
5.5.3.	Zaključek	138
5.6.	Podobnosti in razlike	139

---

## 1 Uvod

OECD (2021) poroča, da je kriza Covid-19 močno vplivala na duševno zdravje mladih. V večini držav so se težave z duševnim zdravjem v tej starostni skupini podvojile ali celo povečale - mladi so od 30 % do 80 % pogosteje kot odrasli poročali o simptomih depresije ali tesnobe. Mladi zaradi omejenih družbenih stikov v času, ko je druženje še posebej pomembno za njihov normalen razvoj, občutijo prevelik občutek osamljenosti. Tudi po delnem ponovnem zagonu gospodarstva je razširjenost simptomov tesnobe in depresije med mladimi še vedno višja kot pred krizo. Poslabšanje duševnega zdravja je mogoče pripisati tudi motnjam v dostopu do storitev na področju duševnega zdravja.

Po raziskavah so optimistično razmišljanje, sposobnost zaupanja v družino in prijatelje ter vsakodnevna telesna dejavnost zaščitni dejavniki duševnega počutja. Za svoje duševno zdravje lahko veliko naredimo sami, če uporabljamo preproste strategije za vsakodnevno obvladovanje ravni stresa. V stresnih situacijah je dobro, da smo nanje pozorni in jih brez zadržkov izrazimo, saj potlačitev čustev le še poglobi duševno stisko. Ker smo ljudje socialna bitja, je pomembno tudi, da ostanemo pozitivno povezani z družbo, kar še posebej velja za mlade, ki jih najbolj prizadeneta izoliranost in pomanjkanje socialnih stikov.

Ob ustrezni podpori in pravočasnem posredovanju lahko mladi, ki doživljajo duševne stiske, okrevalo, tako kot smo si opomogli od Covida. Vendar bo za to treba povečati obstoječo podporo za duševno zdravje, tudi z uporabo digitalnih orodij in dejavnosti na prostem, saj bo druženje v zaprtih prostorih morda še vedno omejeno. YOUHEAL predstavlja ključno dolgoročno naložbo v človeški kapital in zmogljivosti v mnogih prihodnjih letih ter odgovarja na trenutne družbene potrebe s podpiranjem psihološke odpornosti mladih tudi v negotovih časih. Zastavljene cilje projekta bomo dosegli z zagotavljanjem lahko dostopnih in odprtokodnih učnih vsebin za samopomoč, ki temeljijo na prožnih učnih pristopih, ter z razvojem lokalnega učnega okolja in opolnomočenjem mladih posameznikov in družbe za pozitivne spremembe.

V tem okviru so partnerji projekta YOUHEAL v vseh partnerskih državah organizirali 5 fokusnih skupin s skupno 100 posamezniki, da bi pripravili 1 seznam skupnih izzivov, ki opredeljujejo trenutna vprašanja, s katerimi se mladi soočajo v obdobju po Covidu, izboljšujejo svoje sposobnosti digitalizacije v okviru vseživljenjskega učenja za uspešen osebni napredek in spreminjajo svojo miselnost. Prav tako je bila 250 mladim poslana spletna anketa, v kateri so opazovali potrebe in obstoječe kompetence mladih. Na podlagi zbranega znanja bo razvit e-tečaj z uporabo mikro-usposabljanja in pripovedovanja zgodb, ki bo posameznikom zagotovil pridobivanje znanja, spretnosti in kompetenc za osebno rast, ter možnost interaktivnega učenja (po možnosti 1 spletna aplikacija), ki vključuje privlačna in inovativna gradiva za usposabljanje. Poleg tega bo razvit e-vodnik ali e-učbenik za samostojno učenje.

Ta projekt je namenjen mladim med 18. in 26. letom starosti, da bi okreplil njihovo duševno odpornost. Izdelano učno gradivo lahko uporabljajo tudi trenerji, strokovnjaki, nevladne organizacije, organizacije za samorazvoj itd. Mreženje bo spodbudilo boljše sodelovanje med institucijami in nadaljnji razvoj rezultatov projekta. Projekt bo zagotovil interaktivno učno izkušnjo, ki bo temeljila na inovativnih metodah in pristopih ter bo primerna za osebe in mlade.

---

## 2 Spoznajte partnerje

Pri tem projektu sodeluje šest partnerskih organizacij iz petih različnih držav. Mladinska fundacija okrožja Timis (FITT) je krovna organizacija mladinskih nevladnih organizacij v zahodnem delu Romunije. Programi in dejavnosti, ki jih izvaja FITT, segajo od izobraževalnih do kulturnih programov, aktivnega državljanstva in razvoja politik na lokalni in nacionalni ravni. MIITR je zasebna nevladna organizacija, ki je bila ustanovljena leta 2017 v Mariboru v Sloveniji. Njena glavna dejavnost so raziskave in razvoj na področju trajnosti, ki zajemajo okoljsko, gospodarsko, družbeno ter v zadnjem času tudi pametno in digitalno razsežnost. The Innovation Hive je zasebna neprofitna organizacija s sedežem v mestu Larissa v Grčiji. Njeno glavno poslanstvo je uvajanje odprtih inovacij na različnih področjih uporabe, ki temeljijo na širokem partnerstvu zainteresiranih strani. LEVILO je zasebna neprofitna organizacija s sedežem v Gradcu v Avstriji. LEVILO je bila ustanovljena leta 2021, svoje delo pa je začela z dvema soustanoviteljema. Imata bogate izkušnje na področju načrtovanja, razvoja in izvajanja evropskih raziskovalnih programov in projektov. Pokret gorana Vojvodine je neprofitna, nevladna organizacija, ustanovljena leta 1960. Sedež organizacije je v Sremskih Karlovcih v Srbiji. Glavni cilj organizacije je ustvarjanje prostora za aktivno in odgovorno sodelovanje lokalnih skupnosti pri trajnostnem razvoju z izobraževanjem, prostovoljstvom, promocijo in zagovorništvo. Zavod Moc za spremembo je zasebna nevladna organizacija s sedežem v Sloveniji, ki je bila ustanovljena konec leta 2020. Njen glavni cilj je opolnomočiti posameznike v družbi z miselnostjo, znanjem, veščinami in aktivnim delovanjem za spremembe, zase ter za aktivno sodelovanje in soustvarjanje v družbi.

## 3 Nacionalna dokumentacijska raziskava

V vsaki od petih partnerskih držav je bila opravljena nacionalna raziskava, da bi ugotovili vrzeli v ponudbi učenja, obravnavanih temah, uporabljenem didaktičnem gradivu, digitalnih kompetencah itd.

### 3.1 Avstrija

- 3.1.1 Uvod

Pandemija COVID-19 je pustila sledi v avstrijski družbi. Med pandemijo je bilo leta 2020 brez dela 571.477 ljudi, kar je več kot kdaj koli prej v zgodovini druge republike. Decembra 2022 pa je bilo uradno brez plačane zaposlitve skupno 374.871 ljudi. To je 27.507 oseb manj kot decembra 2021, kar pomeni, da je brezposelnost precej pod ravnjo pred krizo. Brezposelnost je nižja kot že skoraj 10 let, veliko prostih delovnih mest je prijavljenih pri AMS, nekatere panoge pa poročajo o pomanjkanju kvalificiranih delavcev.<sup>1</sup>

Vendar pa se je veliko bolj odražal na duševnem zdravju Avstrijcev. Nedavna študija Donavske univerze v Kremsu je pokazala, da se je število depresivnih simptomov v Avstriji povečalo s približno štirih na več kot 20 odstotkov. Podobno močan porast je opazen pri simptomih tesnobe, ki so se s petih

---

<sup>1</sup> <https://arbeitplus.at/statistiken/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat/>

odstotkov povečali na 19 odstotkov. Poleg tega ima trenutno približno 16 odstotkov ljudi motnje spanja. Posebej ogroženi so odrasli, mlajši od 35 let, ženske, samski in osebe brez zaposlitve.<sup>2</sup>

Težava ni le v velikem številu Avstrijcev z duševno boleznijo (39 % ljudi v Avstriji je bilo v preteklosti prizadetih ali je trenutno prizadetih), temveč tudi v oskrbi. Le 13 % anketirancev iz nedavne študije je zelo zadovoljnih z oskrbo oseb z duševno boleznijo in le 10 % jih meni, da so osebe z duševno boleznijo v Avstriji deležne zadostne pomoči. Le 31 % jih meni, da so osebe z duševnimi boleznimi deležne enake podpore kot osebe s telesnimi boleznimi. Za 65 % ljudi potrebno zdravljenje duševne bolezni ne bi bilo cenovno dostopno. Druga težava je družbena stigma: niti tri četrtine vprašanih (63 %) o duševni bolezni ne bi povedalo družini/prijateljem, le 21 % pa sodelavcem.<sup>3</sup>

Čeprav se je stopnja brezposelnosti vrnila na raven pred pandemijo, se duševno zdravje ni izboljšalo. Zaskrbljujoča sta družbena stigma in pomanjkanje zadostne podpore, ki so ju opazili Avstrijci.

### 3.1.2 Pravni okvir

Duševne bolezni in motnje duševnega zdravja predstavljajo 20-25 % tako imenovanega bremena bolezni v evropski regiji in so eden največjih izzivov za javno zdravje v vsaki državi. Zato bi morali biti življenjski in delovni pogoji zasnovani tako, da spodbujajo psihosocialno zdravje v vseh življenjskih obdobjih in pomagajo preprečevati psihosocialne bolezni. Psihosocialne obremenitve in stres je treba čim bolj zmanjšati. Poleg tega je treba nenehno izboljševati skrb za duševno zdravje ter povečati ozaveščenost o duševnem zdravju in boleznih, da bi zmanjšali predsodke in preprečili izključenost. Avstrijsko ministrstvo za zdravje izvaja številne ukrepe za izboljšanje duševnega zdravja. Temu pomembnemu področju je namenjen tudi eden od desetih avstrijskih ciljev na področju zdravja. Deset zdravstvenih ciljev je bilo razvitih v široko usklajenem procesu, v katerem so sodelovali številni predstavniki politike in družbe. Oblikujejo okvir za ukrepanje za splošno politiko za krepitev zdravja do leta 2032. Zdravstveni cilj 9 je "Spodbujanje psihosocialnega zdravja". Svetovalni odbor za psihosocialno zdravje, ki je nastal iz nekdanjega svetovalnega odbora za duševno zdravje in delovne skupine za cilj 9: spodbujanje psihosocialnega zdravja, spremlja ustrezne strategije in dejavnosti. Gre za organ v skladu s členom 8(1) Zakona o zveznih ministrstvih iz leta 1986, ki zveznemu ministru za socialne zadeve, zdravje, oskrbo in varstvo potrošnikov svetuje o vseh vprašanih v zvezi z duševnim zdravjem<sup>4</sup>.

Svetovalni svet za duševno zdravje pri Zveznem ministrstvu za delo, socialne zadeve, zdravje in varstvo potrošnikov (BMASGK) je pripravil tudi deset stopenjski načrt kot nacionalno strategijo za duševno zdravje<sup>5</sup>:

- 1) spodbujati duševno zdravje in poudarjati njegov osrednji pomen.
- 2) Preprečevanje duševnih bolezni in samomora.
- 3) učinkovit boj proti stigmatizaciji in diskriminaciji oseb z duševnimi boleznimi.
- 4) Zagotavljanje pravičnega in ustreznega financiranja.
- 5) Zagotavljanje dobre primarne oskrbe za osebe z duševnimi motnjami.

<sup>2</sup> <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>

<sup>3</sup> [https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie\\_Psychische\\_Gesundheit\\_in\\_Oesterreich.pdf](https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf)

<sup>4</sup> <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>

<sup>5</sup> <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>

- 6) Spodbujanje ustreznih storitev za ranljiva življenjska obdobja.
- 7) Zagotavljanje učinkovite oskrbe oseb s hudo duševno boleznijo.
- 8) Zagotoviti je treba sodelovanje bolnikov in njihovih sorodnikov pri načrtovanju in sprejemanju odločitev.
- 9) Zanesljivi podatki o duševnem zdravju avstrijskega prebivalstva in psihosocialni oskrbi.
- 10) Ocenite učinkovitost in pridobite nova spoznanja.

### 3.1.3 Metodologija

Glavni cilji te raziskave so opisati stanje v Avstriji na področju izobraževalnih ponudb, ki se nanašajo na duševno zdravje in/ali samopomoč v okviru mladih. Podrobneje naj bi ta dokumentarna raziskava opredelila trenutne razmere v Avstriji, povezane s čuječnostjo/čustvenim blagostanjem in samopomočjo mladih, ter naštel možnosti usposabljanja, ki obstajajo zanje. To lahko vključuje formalno in neformalno izobraževanje ter seminarje, delavnice, usposabljanja ali spletne ponudbe. Pomembno bo torej preveriti, kakšne različne vrste ponudb obstajajo. Prav tako je pomemben pravni okvir, ki prikazuje nacionalni kontekst in pomen izobraževalnih ponudb v zvezi z duševnim zdravjem in/ali samopomočjo.

Druga pomembna točka te dokumentacijske raziskave je pregled vključevanja tematik/tematik duševnega zdravja v izobraževanje mladih. Sledi vprašanje, kakšni tečajji so na voljo in kakšne so konkretne teme teh tečajev.

Opredelitev obstoječih gradiv za usposabljanje v zvezi s čuječnostjo/mentalnim zdravjem v Avstriji. To vključuje tudi didaktične metode, ki se uporabljajo pri poučevanju, in literaturo, na kateri temelji usposabljanje. Zanimivo bo tudi ugotoviti, na kakšen način se usposabljanje izvaja, na primer, ali gre za osebna usposabljanja, spletna usposabljanja, kakšna gradiva se uporabljajo, kot so na primer predstavitev PowerPoint ali knjige. Če obstajajo učni načrti, bo analizirana njihova vsebina.

Dokumentarna raziskava se izvaja s temeljito spletno raziskavo v mesecu januarju 2023. Za iskanje rezultatov so v iskalnik Google v različnih kombinacijah in z uporabo sinonimov vnesene ključne besede "mindfulness", "mental health", "self-empowerment", "trainings", "courses" in "Austria". Iskanje poteka tako v angleščini kot tudi v nemščini, da ne bi izgubili pomembnih informacij. Za preverjanje kakovosti rezultatov se daje prednost zaupanja vrednim virom, kot so na primer vladne spletne strani ali novice.

Rezultati te raziskave nam bodo pomagali ugotoviti vrzeli, ki jih lahko zapolnimo s projektom YOUHEAL, in nam dali vpogled v koristna orodja/materiala, ki jih lahko uporabimo pri spletnem tečaju YOUHEAL.

### 3.1.4 Ponudbe za izobraževanje

V tem poglavju bodo navedeni primeri izobraževalnih ponudb v zvezi s čuječnostjo/samopomočjo/mentalnim zdravjem v Avstriji.

*Avstrijski zdravstveni sklad - Čas zame: Izklop ob številnih obremenitvah*

Avstrijski zdravstveni sklad je organiziral predavanje z naslovom "Čas zame - izklop ob številnih obremenitvah", ki je na voljo na spletu. Predavanje je bilo osredotočeno predvsem na zmanjševanje stresa.

Vsebina tečaja je bila osredotočena na preprosta orodja in metode, primerne za vsakdanje življenje, ter na to, kako si najti čas zase in s tem pridobiti novo moč. Spoznamo tudi nasvete, praktične primere in pomoč pri obvladovanju številnih delovnih obremenitev. Ljudje se tudi naučijo, kako prepoznati svoje tako imenovane porabnike časa in kako pri njih prihraniti čas. Pomembni odnosi so opazovanje in doživljanje skrbi zase ter učenje strategij in vaj, da bi se lahko bolje izklopili.<sup>6</sup>

#### *Diplomski tečaj Mentalno usposabljanje*

Nadaljevalna izobraževalna ustanova WIFI ponuja diplomski tečaj usposabljanja za mentalne trenerje. Čeprav naša ciljna skupina niso trenerji, temveč njihove stranke, je učni načrt še vedno pomemben za projekt YOUHEAL. Tečaj obravnava tesen odnos med psiho in telesom. Ponuja kombinacijo duševnega usposabljanja in osnovnega znanja o zdravstvenih vidikih. Udeleženci se naučijo osnovnih psihičnih konceptov in njihove uporabe. Za celostno obravnavo strank se uporabljajo fizične metode sproščanja in treninga.

Vsebina tečaja je naslednja:

#### Modul 1

- Uvod
- Razlaga izrazov
- Znanstveno ozadje duševnega usposabljanja
- razmejitev uporabe
- misli - moč misli

#### Modul 2 (praktično usposabljanje)

- tehnike sproščanja
- Dihanje / tehnike dihanja
- Usposabljanje za vizualizacijo in zaznavanje
- Fantazijska potovanja
- Primeri formulacij
- Izogibanje napakam, ki se lahko zgodijo pri formuliranju
- Uporaba sprostitvene glasbe

#### Modul 3

- Uporaba mentalnega treninga za doseganje ciljev in spodbujanje motivacije
- Mentalno usposabljanje v coachingu (trenerstvu)
- Trenerske veščine
- nenasilna komunikacija

#### Modul 4

- Možnosti uporabe duševnega usposabljanja
- Nadzor praktičnih primerov

#### Modul 5

---

<sup>6</sup> <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.882793&portal=oegkportal>

- Povzetek, odprta razprava/refleksija, povratne informacije v skupini in razmislek o diplomski nalogi
- Preizkus

Čeprav je tečaj WIFI namenjen trenerjem, svetovalcem, psihoterapevtom, učiteljem, menedžerjem, nadzornikom, trenerjem fitnesa, trenerjem brez stresa, lahko pri izdelavi načrta tečaja e-učenja YOUHEAL upoštevate zlasti modul 2 in modul 3.

#### *Duševno zdravje v središču pozornosti*

Kot odgovor na nujne potrebe zaposlenih in ranljivih skupin, kot so otroci in mladostniki, ki so zaradi pandemije Covid 19 izpostavljeni večjemu duševnemu stresu, je Hilfswerk Kärnten s podporo Koroškega zdravstvenega sklada in avstrijskega zdravstvenega sklada za Koroško začel izvajati projekt "Duševno zdravje v središču pozornosti".

Ukrepi in programi za krepitev duševnega zdravja na delovnem mestu (in za otroke v šoli) so udeležencem v okviru projekta na voljo brezplačno in so namenjeni preprežanju negativnih učinkov na duševno zdravje v ozadju pandemije Corona in njenega vpliva na delovno zmožnost ali na različna življenjska okolja (delo, družina, šola itd.).

Program podjetjem ponuja delavnice, s katerimi se zaposleni zavedajo svojega duševnega zdravja, da bi vedeli, kako lahko preventivno in aktivno skrbijo za svoje duševno zdravje.

Cilji projekta so prepoznavanje in krepitev psiholoških virov, psihohigiena, preprečevanje stresa in izgorelosti ter kako si zagotoviti psihološko razbremenitev in ohraniti sposobnost za delo, zlasti v kriznih časih. Poleg tega se ozavešča, kako dobro vključiti poklicno življenje v svoje življenje in kaj je potrebno za izpolnjujoče poklicno življenje - vse to prispeva k ohranjanju duševnega zdravja in motivacije na delovnem mestu. Glavna ciljna skupina so zaposleni, stari od 25 do 65 let, kot dodatna ciljna skupina pa tudi otroci in mladostniki, stari od 6 do 15 let<sup>7</sup>.

Ciljna skupina projekta YOUHEAL je neposredno med ciljnim skupinami tega projekta, zato je to vrzel, ki jo je mogoče zapolniti.

#### *Delavnice državnega mladinskega servisa in zgornjeavstrijskega študentskega sveta*

Državna mladinska služba in Študentski svet Zgornje Avstrije (LSV OÖ) skupaj pripravljata ponudbo delavnic na temo duševnega zdravja. Ta bo od jeseni na voljo šolskim razredom, mladinskim klubom in skupnostim. Namen teh delavnic je ustvariti prostor, kjer se bodo mladi lahko odprto pogovarjali o tej temi.

Zgornjeavstrijski deželni študentski svet podpira ukrep države, saj je duševno zdravje tudi osrednja skrb predstavnikov študentov in je bilo zato tudi predmet njihovega lastnega referendumu o duševnem zdravju. Ozaveščanje in krepitev samozavesti kot osrednji točki delavnic

Cilji delavnice so razdeljeni na šest podpodročij in so namenjeni mladim, starim od 14 do 19 let (od 9. razreda naprej):

- Širjenje znanja in obravnavanje tem o zdravju in boleznih.
- Preučevanje lastnih občutkov, potreb in virov
- Zmanjšanje stigmatizacije duševnih boleznih

---

<sup>7</sup> <https://www.hilfswerk.at/psychische-gesundheit-im-fokus/>

- Krepitev samospoštovanja in občutka pripadnosti
- Spoznavanje lokalnih podpornih služb

Tudi v tem primeru je vsebina tečaja ustrezna za projekt YOUHEAL, vendar ne služi naši ciljni skupini, zato lahko to vrzel zapolni platforma za e-učenje YOUHEAL.

#### *Uspeh z duševno močjo*

Še en tečaj WIFI je spletna ponudba za krepitev duševnih sposobnosti. Gre za spletni tečaj v živo, ki je načrtovan v 6 točkah. Stroški tečaja znašajo 195 EUR.

Učni cilji predmeta so:

- Kako pri svojem delu uporabiti metode usposabljanja iz vrhunškega športa in doseči osebno vrhunsko zmogljivost
- Kako uravnovesiti stresne obremenitve z občutkom uspešnosti
- Kako ciljno izkoristiti svoje prednosti in potenciale ter se tako psihično premakniti na višjo raven
- Kako obvladati svojih 60.000 misli na dan in podzavestni um
- Kako razviti razmišljanje o rešitvah in uspehu
- Kako s preprostimi orodji obvladati ekstremne situacije

Na delavnici bodo ljudje pridobili sposobnost pozitivnega vplivanja na uspešnost, uspeh, odnos, dobro počutje in zdravje. Vsakdo je na delovnem mestu in v vsakdanjem življenju izpostavljen močnim stresom. Na seminarju spoznamo skrivnosti vrhunske uspešnosti in ključne vire notranje moči.

Na tečaju se z vsakodnevnim petminutnim programom usposabljanja naučite konkretnih orodij za povečanje učinkovitosti, zdravja in zadovoljstva pri delu. Naučite se duševnih strategij in orodij za obvladovanje težkih situacij ter orodij za razvijanje navdušenja, veselja in strasti.<sup>8</sup>

To kaže, da tečaji za samopomoč in lajšanje stresa obstajajo, tudi v spletni obliki, kar upravičuje našo spletno ponudbo. Vendar je ta tečaj plačljiv, kar bi lahko predstavljalo oviro za mlade.

#### *Zdravi iz krize*

Projekt "Zdravi iz krize" izvaja Strokovno združenje avstrijskih psihologov (BÖP) v tesnem sodelovanju z Avstrijskim zveznim združenjem za psihoterapijo (ÖBVP). Cilj projekta "Gesund aus der Krise" ("Zdravi iz krize") je ponuditi psihosocialno pomoč po vsej Avstriji, in sicer ob nizkem pragu in brez dolgih čakalnih dob. Na telefonski številki bodo ljudje napoteni v ustrezne centre za svetovanje in zdravljenje. S tem naj bi prizadetim otrokom, mladostnikom in mladim odraslim do vključno 21. leta (ponovno) omogočili, da se opolnomočijo.

"Zdravi iz krize" ponuja 8000 terapevtskih mest za prizadete otroke, mladostnike in mlade odrasle do 21. leta starosti po vsej Avstriji, 15 brezplačnih klinično-psiholoških, zdravstveno-psiholoških ali psihoterapevtskih enot v individualnem ali skupinskem okolju na prizadeto osebo.

Program zdravljenja je zasnovan tako, da mladim brezplačno pomaga iz krize - čim bližje domu in individualno prilagojen okoliščinam stranke. Na voljo je 15 brezplačnih svetovanj/zdravljenjskih srečanj. Priporočena je tedenska frekvenca terapevtskih enot, zdravljenje tako traja približno tri

---

<sup>8</sup> <https://www.wifiwien.at/kurs/1331x-erfolg-durch-mentale-staerke>

mesece in pol do sedem mesecev. V neposrednem posvetovanju s terapevtom se lahko dogovorite za nadaljnjo terapijo ali svetovanje in ga po potrebi prevzamete.

Na voljo so individualne obravnave po 50 minut ali skupinske obravnave čim bližje domu. Glede na starost in razvojno stopnjo se lahko osebe udeležijo srečanj osebno ali prek spleta/telefona, vključno s pogovori s starši.

"Zdravi iz krize" ponuja tudi skupinske terapije za samospoštovanje in samopomoč. Večina jih poteka osebno in so namenjene mladim med 14. in 21. letom starosti. Nekatera so namenjena tudi posameznim spolom, da se zagotovi varen prostor.<sup>9</sup>

#### *Istokay.at*

Istokay.at je spletna stran, ki jo je ustvarila ekipa z Univerze v Podonavju v Kremsu v sodelovanju z Univerzitetno kliniko za otroško in mladostniško psihiatrijo Medicinske univerze na Dunaju. Na spletni strani so na voljo informacije o depresiji, tesnobi, težavah s spanjem, stresu in celo samomorilnih nagnjenjih. Metodološko gradivo so videoposnetki strokovnjakov v frontalni predstavitvi, ki je vizualno podprta. Vsaka tema je razdeljena na splošne informacije o težavah, kaj lahko človek stori v slogu samopomoči in celo na test, s katerim lahko ljudje preverijo, kako resne so njihove težave.<sup>10</sup>

Čeprav se spletna stran osredotoča predvsem na težave z duševnim zdravjem in manj na samopomoč, je še vedno lahko v pomoč projektu YOUHEAL. Splošno dostopnost spletnega mesta in dobro strukturo posameznih težav lahko uporabimo tudi v našem projektu. Pristop spodbujanja samopomoči je zelo pomemben tudi v projektu YOUHEAL.

#### *Zdravljenje na domu*

Zdravljenje na domu je bilo vzpostavljeno leta 2021 kot storitev pomoči na domu, ki spremlja mlade z duševno boleznijo in njihove družine v njihovem vsakdanjem okolju - na domu - in ponuja primerljivo intenzivnost zdravljenja kot bolnišnica ali dnevna klinika. Z delom na kraju samem pa je v zdravljenje vključeno vsakdanje življenje otrok in mladostnikov in ne pride do prekinitve pomembnih socialnih odnosov v družinskem, šolskem ali vzgojnem okolju. Ta pionirski projekt Univerzitetne klinike za otroško in mladostniško psihiatrijo (MedUni Dunaj/AKH) in Dunajske psihosocialne službe (PSD) ne razbremenjuje le bolnišničnih služb, temveč odpira tudi možnost hitrega in brez čakalnih dob odzivanja na nastajajoče krize in nujne primere.

Na podlagi individualnih potreb po potrebi omogočimo nemotene prehode med različnimi oblikami zdravljenja. Ekipe za zdravljenje na domu predstavljajo vmesnik med bolnišničnim in ambulantnim področjem ter strukturami oskrbe v zasebni praksi. V okviru Načrta psihiatrične in psihosomatske oskrbe mesta Dunaj (PPV) je na ta način zagotovljena kontinuiteta oskrbe, da bi dosegli najboljšo in najvarnejšo oskrbo otrok in mladostnikov v nujnih psihosocialnih stanjih.

Otroci in mladostniki so tako v podaljšanem obdobju zdravljenja (3 do 6 mesecev) oskrbovani v svojem neposrednem življenjskem okolju v okviru svojih družin. V skladu s standardi otroške in mladostniške psihiatrije imajo ekipe za zdravljenje na domu multidisciplinarno strukturo in so sestavljene iz

---

<sup>9</sup> <https://gesundausderkrise.at/>

<sup>10</sup> <https://www.istokay.at/>

strokovnjakov z različnih področij, kar zagotavlja pomembno terapevtsko raznolikost. V ekipah za zdravljenje na domu sodeluje skupaj 11 strokovnjakov iz različnih poklicnih skupin.<sup>11</sup>

### 3.1.5 Ugotavljanje vrzeli

Avstrija se je zavedala nujnosti razmer na področju duševnega zdravja, ki jih je delno povzročila pandemija. Število mladih, ki imajo težave z duševnim zdravjem, se drastično povečuje. Zato je vlada v svoji nacionalni zdravstveni kampanji kot pomembno točko določila skrb za oskrbo oseb z duševnimi boleznimi. Prepoznali so tudi finančno oviro, s katero se soočajo številni Avstrijci, ko želijo poiskati strokovno pomoč.

Obstaja veliko izobraževalnih ponudb, ki priznavajo vpliv pandemije na duševno počutje Avstrijcev, zlasti mladih, ki so izpostavljeni večjemu tveganju. Veliko teh ponudb je iz uradnih ustanov v okviru duševnega zdravja ali psihiatrije, kot so bolnišnice, združenja ali medicinske univerze. Obstajajo tudi številne delavnice o samopomoči, ki jih pogosto ponujajo ugledne ustanove, kot je WIFI. Čeprav je problem duševnega zdravja mladih prepoznan in obstajajo dobre ponudbe za pomoč mladim, je še vedno nekaj vrzeli, ki jih lahko projekt YOUHEAL zapolni, pa tudi ponudb, po katerih se lahko projekt zgleduje.

Največje ovire za usposabljanje za samopomoč in pomoč za duševno zdravje so denar, čas, premalo ponudb in lokacija. Medtem ko je psihiatrična pomoč v Avstriji delno krita iz zdravstvenega zavarovanja, pa psihoterapija in usposabljanja za samopomoč niso. Kakovostne ponudbe, kot so delavnice WIFI, pogosto stanejo veliko denarja. To je velika ovira za finančno šibkejšo ljudi, ker pa so cene tovrstnih ponudb precej visoke (ura psihoterapije stane od 80 do 100 evrov), je cena ovira za večino ljudi. Zlasti za našo ciljno skupino - mlade med 18. in 26. letom - je denarja pogosto premalo. S ponudbo brezplačnega spletnega tečaja lahko projekt YOUHEAL zapolni to vrzel in se ga lahko udeležijo mladi, ki nimajo veliko denarja.

Udeležba na delavnicah, kot so zgoraj omenjene delavnice za samopomoč, se pogosto raztegne na več tednov, kar je lahko ovira za zaposlene. Seveda je tu še težava z lokacijo. Večina ponudb in delavnic je v mestih, zato so za ljudi na podeželju težko dostopne. Tudi tu pride prav gradivo za spletno učenje, saj se lahko tečajev udeležijo kjer koli in ob svojem času. Še posebej, če so posamezne pod teme razdeljene v kratke lekcije. Spletna narava ponudbe YOUHEAL pomaga tudi ljudem, ki se v strahu pred stigmatizacijo ne odločajo za pomoč. Večji korak je iti nekam in se osebno pogovoriti kot pa uporabljati spletno učno gradivo.

Večina zgoraj naštetih ponudb ima vsaj nekakšno spletno gradivo, ki je dostopno vsem. Projekt YOUHEAL se lahko zgleduje po zelo dobro strukturirani vsebini in pomoči za samopomoč, saj si osebno ne moremo pomagati.

Druga vrzel, ki jo lahko zapolni projekt YOUHEAL, je, da je večina usposabljanj za lajšanje stresa na voljo v okviru stresa, povezanega z delom. Večina jih je namenjena zaposlenim ali celo delodajalcem, da bi ublažili stres svojih delavcev. Čeprav nekateri ljudje iz naše ciljne skupine morda že delajo in so verjetno seznanjeni s stresom, povezanim z delom, to ni edini zorni kot, s katerega je treba obravnavati dejavnik stresa. Stres ima lahko številne vire in projekt YOUHEAL bi moral ponuditi pomoč za lajšanje stresa na

---

<sup>11</sup> <https://psd-wien.at/home-treatment>

splošno ali celo podrobneje obravnavati številne vire stresa in se ne osredotočiti le na stres na delovnem mestu.

Največja in ena najpomembnejših vrzeli, ki jo lahko zapolni projekt YOUHEAL, je starostna vrzel. Čeprav je v Avstriji veliko ponudb - bodisi spletnih ali osebnih, individualnih ali skupinskih -, skoraj ni ponudbe, ki bi bila namenjena posebej naši ciljni skupini. V kontekstu dela obstajajo ponudbe, ki ponujajo usposabljanja in tečaje za starejše od naše ciljne skupine. Večina izobraževalnih ponudb, ki so namenjene posebej mladim, pa je namenjena šolarjem. Mladi med 18. in 26. letom starosti ležijo med tema dvema skupinama. Morda so med pandemijo končali šolanje, začeli študij ali novo zaposlitev. Soočajo se z drugačnimi težavami kot šolarji, na primer s selitvijo ali finančno neodvisnostjo. Morda jih skrbi njihova prihodnost ali pa se s težavo prilagajajo "resničnemu življenju".

Po analizi obstoječega pravnega okvira in izobraževalne ponudbe na področju duševnega zdravja in samopomoči so bile ugotovljene vrzeli, ki jih lahko projekt YOUHEAL zapolni - zlasti glede starosti ciljne skupine projekta. Poleg tega je raziskava pokazala, da je bila izbira spletne oblike za učno gradivo projekta YOUHEAL prava zamisel in da lahko dopolnjuje obstoječo ponudbo. Dokumentarna raziskava je tudi pokazala, da se Avstrija zaveda nujne potrebe po samopomoči in samopomoči na področju duševnega zdravja.

#### ▪ 3.1.6. Reference

Arbeitplus (2023). Entwicklung Arbeitslosigkeit. Pridobljeno s <https://arbeitplus.at/statistiken/entwicklung-arbeitslosigkeit-aktuelles-monat/>.

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (2020). Psychische Gesundheit in Österreich. Pridobljeno s [https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie\\_Psychische\\_Gesundheit\\_in\\_Oesterreich.pdf](https://www.boep.or.at/download/5ef991483c15c8588f00001a/BOEP-Studie_Psychische_Gesundheit_in_Oesterreich.pdf).

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2022). Beirat für psychische Gesundheit. Pridobljeno s <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Beirat-f%C3%BCr-Psychische-Gesundheit.html>.

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020). Nationale Strategie zur psychischen Gesundheit. Pridobljeno s <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Nationale-Strategie-zur-psychischen-Gesundheit.html>.

Donau-Universität Krems (2020). Deutlicher Anstieg an psychischen Symptomen. Pridobljeno s <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2020/deutlicher-anstieg-an-psychischen-symptomen0.html>

## 3.2 Grčija

Pandemija koronavirusa je močno vplivala na duševno zdravje ljudi vseh starosti, zlasti pa na mlade. Mladi se zaradi zaprtih šol in univerz, ukrepov socialne izključenosti, izgube delovnih mest in finančne negotovosti, ki vplivajo na družine, soočajo z vrsto izzivov, ki vplivajo na njihovo duševno zdravje in dobro počutje.

Namen te raziskave je raziskati vpliv koronavirusa na duševno zdravje mladih in se osredotočiti na načine, kako je pandemija vplivala na njihovo duševno zdravje, ter na vrste ukrepov in podpore, ki so bili uvedeni za reševanje teh vprašanj. Pregledana bo obstoječa literatura in raziskave na to temo, vključno s študijami, izvedenimi v Grčiji in drugih državah, da bi pridobili celovito razumevanje izzivov in priložnosti, s katerimi se soočajo mladi po pandemiji. S to raziskavo bomo ugotovili podobnosti s projektom YOUHEAL in vrzeli ter razvili učno gradivo v skladu z zbranimi informacijami.

### 3.2.1 Uvod

Pandemija COVID-19 je močno vplivala na grško gospodarstvo in povzročila povečanje stopnje brezposelnosti. Po podatkih grškega statističnega urada (ELSTAT) se je sezonsko prilagojena stopnja brezposelnosti v Grčiji povečala s 16,4 % v četrtem četrtletju 2019 na 16,8 % v četrtem četrtletju 2020.

Pandemija je še posebej močno prizadela nekatere sektorje grškega gospodarstva, kot sta turizem in gostinstvo, ki sta bila tradicionalno glavna dejavnika zaposlovanja in gospodarske rasti. Ukrepi za zaprtje in omejitve potovanj, ki so bili uvedeni za zajezitev širjenja virusa, so povzročili močan upad turistične dejavnosti in z njo povezanih panog, zaradi česar so številni Grki izgubili delovna mesta in zmanjšali dohodek.

Pandemija COVID-19 je pomembno vplivala tudi na duševno zdravje strokovnjakov v Grčiji. Raziskave kažejo, da sta izgorelost in duševno zdravje pomembni vprašanji za strokovnjake v Grčiji, zlasti tiste v sektorju duševnega zdravja in zdravstva. Organizacijski dejavniki, kot sta delovna obremenitev in plača, so pomembni napovedni dejavniki izgorelosti. Nekatere od teh študij so: Študija, objavljena v reviji *Journal of Mental Health* leta 2021, je preučevala razširjenost in dejavnike tveganja za izgorelost med strokovnjaki na področju duševnega zdravja v Grčiji. Študija je pokazala, da je 42 % udeležencev poročalo o visoki stopnji izgorelosti in da so bili organizacijski dejavniki, kot so nizke plače in velika delovna obremenitev, pomembni napovedniki izgorelosti.

Študija, objavljena v reviji *Journal of Affective Disorders* leta 2019, je preučevala povezavo med izgorelostjo in depresijo med grškimi strokovnjaki za duševno zdravje. Študija je pokazala, da je izgorelost pomemben napovedni dejavnik depresije in da bi lahko intervencije za zmanjšanje izgorelosti potencialno preprečile ali ublažile depresijo v tej populaciji.

Študija, objavljena v reviji *Journal of Affective Disorders* leta 2020, je preučevala vpliv pandemije COVID-19 na strokovnjake za duševno zdravje v Grčiji. Študija je pokazala, da je pandemija močno negativno vplivala na duševno zdravje teh strokovnjakov in da so potrebni ukrepi za njihovo podporo.

Študija, objavljena v reviji *Journal of Occupational Health Psychology* leta 2021, je preučevala povezavo med izgorelostjo in oblikovanjem delovnih mest med grškimi zdravstvenimi delavci. Študija je pokazala, da je bilo oblikovanje delovnega mesta, ki vključuje proaktivno spreminjanje delovnih nalog in odnosov za povečanje smiselnosti in osebne rasti, povezano z nižjo stopnjo izgorelosti.

Glede na številne znanstvene študije je pandemija koronavirusov tako kot v številnih drugih državah po svetu tudi v Grčiji močno vplivala na duševno zdravje mladih. Nekateri učinki na duševno zdravje mladih v Grčiji vključujejo povečano tesnobo in stres: Zaradi pandemije so številni mladi zaskrbljeni zaradi svojega zdravja in zdravja svojih bližnjih. Negotovost in nepredvidljivost razmer sta prav tako povzročili večjo tesnobo in stres. Poleg tega je pandemija povzročila ukrepe za socialno distanciranje, ki so omejili socialne stike in priložnosti mladih za druženje z vrstniki. To je povzročilo občutek osamljenosti in izolacije, ki lahko negativno vpliva na duševno zdravje. Poleg tega je pandemija

povzročila motnje v izobraževanju, saj je prisilila šole in univerze, da so zaprle ali prešle na spletno učenje, kar je prekinilo izobraževalne izkušnje številnih mladih. To je povzročilo občutke frustracije, razočaranja in negotovosti glede prihodnosti. Pandemija je povzročila tudi ekonomsko stisko številnih družin, kar je pomembno vplivalo na duševno zdravje mladih. Mladi so lahko zaskrbljeni zaradi svoje finančne prihodnosti in prihodnosti svojih družin. Nenazadnje se je zaradi pandemije povečalo število primerov nasilja v družini, kar lahko pomembno vpliva na duševno zdravje mladih, ki so temu nasilju izpostavljeni ali ga doživljajo.

### ▪ 3.2.2. Pravni okvir

EU je sprejela številne predpise in smernice v zvezi z usposabljanjem na področju duševnega zdravja in samopomoči, vključno z zagotavljanjem spletnih storitev. Cilj teh predpisov je zagotoviti, da so storitve na področju duševnega zdravja varne, učinkovite in dostopne vsem državljanom, hkrati pa spodbujajo najboljše prakse in standarde kakovosti.

V Grčiji morajo strokovnjaki za duševno zdravje in trenerji upoštevati te predpise in smernice, da bi svojim strankam zagotovili visokokakovostne storitve. Nekateri ključni predpisi in dokumenti, ki so lahko pomembni za usposabljanja na področju duševnega zdravja in samopomoči v Grčiji, vključujejo

-Aktijski načrt EU za duševno zdravje, ki vsebuje smernice in priporočila za izboljšanje storitev na področju duševnega zdravja in spodbujanje ozaveščenosti o duševnem zdravju v državah članicah EU, vključno z Grčijo.

-Okvir EU za psihosocialno podporo, ki vsebuje smernice za zagotavljanje storitev psihosocialne podpore po izrednih razmerah in nesrečah, kot je bila pandemija koronavirusov.

-Grška politika duševnega zdravja, ki jo je grško ministrstvo za zdravje uvedlo leta 2019, je namenjena izboljšanju dostopa do storitev na področju duševnega zdravja in spodbujanju ozaveščenosti o duševnem zdravju v državi.

-Grški nacionalni zdravstveni sistem, ki zagotavlja smernice in predpise za zagotavljanje zdravstvenih storitev v Grčiji, vključno s storitvami na področju duševnega zdravja.

#### Spletne storitve

V Grčiji morajo strokovnjaki za duševno zdravje, ki zagotavljajo spletne storitve, upoštevati predpise in smernice, ki jih je določila EU. To lahko vključuje pridobitev ustreznih licenc in potrdil, uporabo varnih in zanesljivih platform za zagotavljanje storitev ter zagotavljanje zasebnosti in zaupnosti podatkov o pacientih.

Čeprav se pravni okvir za spletno usposabljanje na področju duševnega zdravja v Grčiji na splošno lahko razlikuje, se od strokovnjakov za duševno zdravje, ki zagotavljajo spletne storitve, pričakuje, da bodo upoštevali visoke standarde kakovosti in varnosti ter tako pacientom zagotovili najboljšo možno oskrbo.

### ▪ 3.2.3. Metodologija

Glavni cilji te študije so opisati stanje v Grčiji na področju izobraževalnih možnosti za mlade, ki se osredotočajo na duševno zdravje in/ali samopomoč. Natančneje, ta dokumentarna študija vključuje razpoložljive možnosti usposabljanja in opisuje trenutne okoliščine v Grčiji glede opolnomočenja

mladih, duševnega zdravja in čuječnosti. To lahko vključuje tako uradno kot neformalno izobraževanje ter konference, usposabljanja, delavnice in internetne ponudbe. Zato bodo raziskane tudi izobraževalne možnosti, ki obstajajo v posameznih državah. Zakonodajni okvir je bistven za prikaz pomena izobraževalnih možnosti za duševno zdravje in/ali samopomoč v okviru države.

Raziskava o tem, kako so bile teme in vprašanja čuječnosti in duševnega zdravja vključene v izobraževanje mladih, je še en ključni vidik te dokumentarne raziskave. Sprašujemo se, kakšne vrste tečajev so na voljo in kakšne so specifične teme, ki jih ti tečaji pokrivajo.

Ko so bila opredeljena raziskovalna vprašanja, so bili zbrani viri, ki bodo pomagali odgovoriti nanje, kot so akademske revije, raziskovalna poročila, knjige, novinarski članki in vladne publikacije. Za iskanje ustreznih virov so bili uporabljeni iskalniki, kot so Google Scholar, PubMed in Scopus. Po zbiranju virov je bila ocenjena njihova ustreznost in verodostojnost, da bi bili relevantni za raziskovalna vprašanja. Ko so bili viri zbrani in ovrednoteni, so bili analizirani, da bi ugotovili vzorce in teme, povezane z raziskovalnimi vprašanji. Za opredelitev ključnih tem in vzorcev so bila uporabljena orodja, kot sta analiza vsebine in tematska analiza.

#### 3.2.4. Ponudbe za izobraževanje

V Grčiji so mladim na voljo različna usposabljanja in programi za duševno zdravje. Namen teh programov je spodbujati pozitivno duševno zdravje, preprečevati težave z duševnim zdravjem ter zagotavljati podporo in vire mladim, ki se morda spopadajo s težavami z duševnim zdravjem.

##### *Programi za duševno zdravje v šolah*

Številne šole v Grčiji ponujajo programe za duševno zdravje, katerih cilj je spodbujati pozitivno duševno zdravje in preprečevati težave z duševnim zdravjem med učenci. Ti programi lahko vključujejo izobraževalna srečanja, skupinske dejavnosti in svetovalne storitve.

##### *Prva pomoč za duševno zdravje mladih*

Prva pomoč za duševno zdravje je program, ki mlade uči, kako prepoznati in se odzvati v nujnih primerih duševnega zdravja. Program je na voljo v številnih državah, tudi v Grčiji, in udeležencem zagotavlja spretnosti in znanje, ki so potrebni za nudenje podpore osebi, ki doživlja krizo na področju duševnega zdravja.

##### *Svetovalne storitve*

Svetovalne storitve so mladim v Grčiji na voljo prek različnih kanalov, vključno s šolami, klinikami za duševno zdravje in zasebnimi ordinacijami. Svetovalci lahko nudijo individualne ali skupinske terapevtske seanse za obravnavo različnih težav v zvezi z duševnim zdravjem, kot so tesnoba, depresija in stres. Nekatero od teh storitev so na primer Elliniko Kentro Psixologikis Iatrikis kai Psixikis Ygeias (EKPPY): EKPPY je grška klinika za duševno zdravje, ki otrokom in mladostnikom zagotavlja vrsto storitev, vključno s svetovanjem, psihoterapijo in zdravljenjem z zdravili. Na kliniki deluje ekipa licenciranih psihologov in psihiatrov, ki se pri delu z mladimi ukvarjajo z različnimi težavami na področju duševnega zdravja. Atenski center za usmerjanje otrok in mladostnikov (KESAY): KESAY je organizacija, ki jo financira grška vlada in ki zagotavlja svetovanje in podporo otrokom in mladostnikom v Atenah. Center ima ekipo psihologov in socialnih delavcev, ki se pri delu z mladimi ukvarjajo z različnimi težavami na področju duševnega zdravja, kot so depresija, tesnoba in vedenjske težave.

Zasebna praksa: V Grčiji je veliko zasebnih ordinacij, ki mladim ponujajo storitve svetovanja in psihoterapije. Te prakse so lahko specializirane za delo z otroki in mladostniki ter ponujajo različne na dokazih temelječe načine zdravljenja, kot sta kognitivno-vedenjska terapija in igralna terapija.

#### *Programi medsebojne podpore*

V Grčiji je na voljo več programov medsebojne pomoči, ki se osredotočajo na duševno zdravje. Programi vrstniške podpore mladim omogočajo, da se povežejo z drugimi, ki imajo podobne izkušnje ali skrbi. Ti programi so lahko na voljo v šolah, organizacijah skupnosti ali spletnih platformah in lahko mladim pomagajo pri vzpostavljanju socialnih stikov in razvijanju veščin spoprijemanja s težavami.

Helenska mladinska mreža za duševno zdravje: Grška mladinska mreža za duševno zdravje je skupina vrstniške podpore za mlade v Grčiji, ki so se soočili s težavami na področju duševnega zdravja. Skupina mladim zagotavlja varen prostor za izmenjavo izkušenj, povezovanje z drugimi, ki se soočajo s podobnimi težavami, in učenje veščin za spoprijemanje s težavami.

Sinapsa: Synapse je grška neprofitna organizacija, ki nudi podporo in vire ljudem s težavami v duševnem zdravju. Organizacija ponuja program vrstniške podpore, ki povezuje ljudi z usposobljenimi vrstniškimi podporniki, ki imajo življenjske izkušnje z izzivi na področju duševnega zdravja. Vrstniški podporniki nudijo individualno podporo ter omogočajo podporne skupine in izobraževalne delavnice.

Mentalno zdravje Grčija: Mental Health Greece je spletna platforma, ki zagotavlja informacije in vire, povezane z duševnim zdravjem v Grčiji. Platforma ponuja program vrstniške podpore, ki povezuje ljudi z usposobljenimi vrstniškimi podporniki, ki lahko nudijo čustveno podporo in delijo svoje izkušnje z izzivi na področju duševnega zdravja.

Program vrstniške podpore Klimaka: Klimaka, grška neprofitna organizacija, ponuja program vrstniške podpore za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Program povezuje ljudi z usposobljenimi vrstniškimi podporniki, ki imajo življenjske izkušnje z izzivi na področju duševnega zdravja. Vrstniški podporniki nudijo individualno podporo in spodbujajo podporne skupine.

Program vrstniške podpore Centra za duševno zdravje v Atenah: Center za duševno zdravje Athens ponuja program vrstniške podpore za osebe s težavami v duševnem zdravju. Program povezuje ljudi z usposobljenimi vrstniškimi podporniki, ki lahko nudijo čustveno podporo, delijo strategije za spoprijemanje s težavami in nudijo smernice za krmarjenje po sistemu duševnega zdravja.

Youthnet Hellas: Youthnet Hellas je grška neprofitna organizacija, ki nudi podporo in vire mladim s težavami v duševnem zdravju. Organizacija ponuja program vrstniške podpore, ki mlade povezuje z usposobljenimi vrstniškimi podporniki, ki imajo življenjske izkušnje z izzivi na področju duševnega zdravja. Vrstniški podporniki nudijo individualno podporo in spodbujajo podporne skupine.

#### *Program reforme psihiatrije PSYCHARGOS*

Program reforme psihiatrije PSYCHARGOS je bila velika pobuda za reformo duševnega zdravja, ki se je v Grčiji začela leta 1984. Program je bil zasnovan tako, da je prenovil državni sistem duševnega zdravja, ki je bil v tistem času močno centraliziran in institucionalen, s poudarkom na izboljšanju kakovosti oskrbe in spodbujanju storitev duševnega zdravja v skupnosti.

Program PSYCHARGOS je temeljil na več ključnih načelih, med drugim na pomembnosti vključevanja skrbi za duševno zdravje v splošno zdravstveno varstvo, spodbujanju pravic ljudi s težavami v duševnem zdravju in spodbujanju razvoja skupnostnih služb za duševno zdravje. Program je te cilje

želel doseči z vrsto dejavnosti, med drugim z ustanovitvijo skupnostnih centrov za duševno zdravje, pripravo nove zakonodaje na področju duševnega zdravja in usposabljanjem strokovnjakov za duševno zdravje.

Program PSYCHARGOS je pripeljal do pomembnih sprememb v grškem sistemu duševnega zdravja. Program je pomagal preusmeriti težišče skrbi za duševno zdravje z institucionalizacije na oskrbo v skupnosti in pripeljal do zaprtja številnih velikih psihiatričnih bolnišnic. Po vsej državi so bili ustanovljeni skupnostni centri za duševno zdravje, strokovnjaki s področja duševnega zdravja pa so se usposabljali na dokazih temelječih praksah, kot sta kognitivno-vedenjska terapija in družinska terapija.

Vendar program PSYCHARGOS ni bil brez izzivov. Izvajanje programa so ovirali pomanjkanje finančnih sredstev, pomanjkanje osebja ter odpor nekaterih strokovnjakov s področja duševnega zdravja in uporabnikov storitev. Poleg tega so obstajali pomisleki glede kakovosti oskrbe v nekaterih centrih za duševno zdravje v skupnosti in ustreznosti zagotovljenih virov za podporo osebam s težavami v duševnem zdravju v skupnosti.

### 3.2.5. Ugotavljanje vrzeli

Kot je razvidno iz zgoraj navedenega, obstajajo nekatere vrzeli v praksi duševnega zdravja in možnostih izobraževanja za ljudi, ki iščejo pomoč v Grčiji. Te vrzeli vključujejo:

Omejen dostop do storitev na področju duševnega zdravja: V Grčiji, zlasti na podeželju, primanjkuje strokovnjakov in ustanov za duševno zdravje. Zaradi tega lahko ljudje težko dostopajo do oskrbe, ki jo potrebujejo.

Stigmatizacija duševnih bolezni: V Grčiji je duševna bolezen še vedno močno stigmatizirana, zaradi česar ljudje težko poiščejo pomoč, strokovnjaki za duševno zdravje pa težko zagotovijo učinkovito oskrbo.

omejene kampanje za izobraževanje in ozaveščanje javnosti: V Grčiji je premalo kampanj za javno izobraževanje in ozaveščanje o duševnem zdravju in duševnih boleznih. To lahko prispeva k pomanjkanju razumevanja in ozaveščenosti v širši javnosti, kar lahko ohranja stigmo in otežuje iskanje pomoči.

Omejena sredstva za storitve na področju duševnega zdravja: Zaradi tega strokovnjaki za duševno zdravje težko zagotavljajo visokokakovostno oskrbo, ljudje pa težko dostopajo do oskrbe, ki jo potrebujejo.

Omejeno vključevanje duševnega zdravja v primarno zdravstveno varstvo: V Grčiji je treba duševno zdravje bolje vključiti v storitve primarnega zdravstvenega varstva, saj veliko ljudi išče pomoč zaradi težav z duševnim zdravjem pri izvajalcih primarnega zdravstvenega varstva.

Na splošno Grčija še ni v celoti razumela resnosti prispevka pandemije k sedanjemu stanju duševnega zdravja. Število mladih posameznikov, ki imajo težave z duševnim zdravjem, hitro narašča. Zato je vlada sprejela nekatere ukrepe, da bi zagotovila skrb za osebe z duševnimi težavami. V več izobraževalnih programih so priznani negativni učinki epidemije na duševno zdravje Grkov, zlasti ranljivih mladih. Čeprav je vprašanje duševnega zdravja mladih priznано in obstajajo hvalevredna prizadevanja za pomoč mladim, še vedno obstajajo določene vrzeli, ki bi jih projekt YOUHEAL lahko obravnaval, in pobude, iz katerih bi lahko črpal navdih.

Najpomembnejša težava pa so visoki stroški usposabljanja za samopomoč in oskrbe duševnega zdravja. Psihoterapija in usposabljanje za samopomoč v Grčiji nista krita iz zdravstvenega zavarovanja, psihiatrična pomoč pa je. Kljub temu se v redkih primerih zgodi, da vladne pobude in ustanove na občinski ravni ponujajo delavnice ali seje brezplačno. Projekt YOUHEAL lahko to vrzel zapolni z brezplačnim spletnim izobraževanjem, ki mladim, ki nimajo veliko denarja, omogoča udeležbo.

### 3.2.6. Reference

Nacionalna in Kapodistrijska univerza v Atenah. (2020). Duševno zdravje in COVID-19 v Grčiji. Pridobljeno s [https://www.med.uoa.gr/wp-content/uploads/2020/05/Mental-Health-and-COVID-19-in-Greece\\_20200506.pdf](https://www.med.uoa.gr/wp-content/uploads/2020/05/Mental-Health-and-COVID-19-in-Greece_20200506.pdf).

Kostikidou, S., Katsanou, N., Kontodimopoulos, N., & Niakas, D. (2019). Mental health services in Greece: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234728>

World Health Organization. (2020). Greece: Mental health Atlas 2020. Pridobljeno s [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/atlas/profiles-2020/GRC.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/profiles-2020/GRC.pdf?ua=1)

World Health Organization. (2016). Mental Health Action Plan 2013-2020. Pridobljeno s <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241506021>

Greek Ministry of Health. (2019). National Policy for Mental Health. Pridobljeno s <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-ygieinhs-dhmwn/kentro-ekpaideushs-kai-katharismoy-twn-pshyxiatrikwn-noshlwn-k-ek-twn-neurologikwn-noshlwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn/nomosxedio-ygeias-dhmwn-ygieinhs-dhmwn-4fd27d7b-28b6-4b7f-96ed-61aa7c3e6e3c>.

Thornicroft, G., & Tansella, M. (2013). *The Mental Health Matrix: A Manual to Improve Services*. Cambridge University Press.

Sarafis, P., Tsounis, A., & Malliarou, M. (2016). Psychiatric reform in Greece. *Asian Journal of Psychiatry*, 19, 96-97. doi: 10.1016/j.ajp.2016.03.022

Lykouras, L., & Michopoulos, I. (2018). Psychiatry in Greece. *International Review of Psychiatry*, 30(6), 188-193. doi: 10.1080/09540261.2019.1565304

Psaltopoulou, T., & Michopoulos, I. (2021). The evolution of mental health policy and services in Greece: A narrative review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 259-269. doi: 10.1007/s00127-020-01949-5

### 3.3. Romunija

Namen te raziskave je opredeliti obstoječe programe za duševno zdravje, projekte, gradiva ter vse vrste priložnosti in storitev, do katerih lahko mladi v Romuniji dostopajo in jih koristijo. Pred tem bomo raziskali vire, da bi opredelili razmere po pandemiji v Romuniji, pa tudi učinke in vpliv, ki jih je imela pandemija COVID-19 na romunske državljane. Te informacije bomo uporabili za ugotavljanje podobnosti in vrzeli s projektom YOUHEAL ter s tem za razvoj novih uporabnih učnih gradiv, s katerimi bomo prispevali k temu, do česa lahko mladi dostopajo in kaj lahko uporabijo za svoje duševno zdravje.

### 3.3.1 Uvod

Pandemija COVID-19 je imela v Romuniji velike posledice na vseh ravneh, naj gre za družbeno-gospodarske razmere in naraščajočo stopnjo brezposelnosti ali za telesno in duševno počutje prebivalstva.

Stopnja brezposelnosti v Romuniji je bila leta 2020 najvišja v zadnjih treh letih, od leta 2016. Učinki pandemije na socialno-ekonomski položaj in zlasti na brezposelnost v Romuniji so očitni, če jih primerjamo z letom, preden so v Romuniji začeli beležiti primere COVID-19 in je bilo razglašeno izredno stanje. Po podatkih Mednarodnega urada za delo (BIM) je junija 2019 stopnja brezposelnosti v Romuniji znašala 4,8 % s številom 393959 brezposelnih oseb, junija 2020 pa se je povečala na 6,9 % (sezonsko prilagojeno) s 560837 brezposelnimi osebami. Zdi se, da bo junija 2020 stopnja še vedno najvišja v zadnjih treh letih. Po letu 2020 se je stopnja brezposelnosti začela zelo počasi zmanjševati in je decembra 2022 znašala 5,6 %. Poleg negativnih vplivov na gospodarstvo številne študije kažejo tudi na vpliv, ki ga ima brezposelnost na posameznikovo duševno zdravje. Ena od metaanaliz, ki jo sestavlja več kot 300 študij, osredotočenih na to temo, je pokazala, da na splošno brezposelne osebe doživljajo večjo stisko kot zaposlene osebe, pri čemer so negativni učinki na duševno zdravje brezposelnih oseb iz držav s šibkejšo stopnjo gospodarskega razvoja, šibkejšim sistemom zaščite pred brezposelnostjo in neenako porazdelitvijo dohodka v primerjavi z drugimi državami večji. Posebej lahko omenimo mešane simptome stiske, depresijo, anksioznost, subjektivno počutje, samospoštovanje, psihosomatske simptome. Poleg poudarjanja korelacijske povezave med brezposelnostjo in stisko številne študije, ki so longitudinalne ali temeljijo na naravnih eksperimentih, potrjujejo tudi vzročno povezavo med njima. Zato je mogoče potrditi, da lahko brezposelnost povzroči stisko. To poslabšanje duševnega zdravja velja tudi za mlade, ki so končali študij in bili po njem brezposelni. (Paul in Karsten, 2009). To je lahko primer mladih, ki so diplomirali ali končali študij v času pandemije.

Brezposelnost je le ena od številnih posledic pandemije COVID-19, ki je vplivala tudi na duševno zdravje Romunov. Objektivno gledano so se morali ljudje izolirati ne le od svojih prijateljev in/ali družine ter bližnjih, temveč tudi od nekaterih vsakodnevnih obveznosti, hobijev in vsakodnevnih rutin. Ljudje so morali v svojem življenju veliko spremeniti, da bi zaščitili sebe in svoje bližnje ter se omejili na eno najpomembnejših stvari za nas ljudi - druženje in bližino z drugimi. Če k temu dodamo še osebnost, vrednote in moralo ter vse druge razlike med nami kot ljudmi, lahko razumemo različne in številne izzive, s katerimi se je vsakdo soočal med pandemijo.

Opravljenе so bile številne študije, da bi razumeli vpliv pandemije na življenje in duševno zdravje Romunov, iz katerih bomo izpostavili nekaj pomembnih in relevantnih ugotovitev.

Številne od teh študij so poročale, da je bilo stanje duševnega zdravja Romunov med pandemijo COVID-19 na splošno prizadeto. V eni od longitudinalnih študij so ocenjevali duševno zdravje med prvo zaporo v Romuniji in šest mesecev po njej ter ugotovili, da se negativni vpliv na duševno zdravje, ki ga je imela zapora, ni spremenil (Vancea in Apostol, 2021). Po podatkih iste študije je približno ena od štirih oseb doživljala zmerne do hude simptome anksioznosti, približno ena od petih oseb zmerne do hude simptome depresije, približno ena od treh oseb pa visoke ali zelo visoke disociativne simptome, pri čemer so bile mlajše osebe verjetno dvakrat bolj anksiozne in več kot dvakrat bolj depresivne kot starejše. Pozornost je treba nameniti tudi disociaciji (ki ima pomemben delež), saj gre za obrambni proces, prek katerega čustva ali misli ne pridejo v zavest ali spomin. Podatki iz študije kažejo tudi, da je bilo med pandemijo v zvezi s težavami z duševnim zdravjem prizadetih nekaj več kot polovica prebivalstva, pri čemer so ženske in mladi na splošno doživljali več stisk. Tudi nekatere druge študije (Dumitrache et al., 2021; Silișteanu et al., 2022) so pokazale, da so se ženske med pandemijo COVID-19 soočale z večjim stresom, strahom in/ali napadi panike kot moški. Kar zadeva populacijo mladih, se večina študij osredotoča na študente, ki predstavljajo le en del mladinske skupnosti v Romuniji. Našli smo tudi dve študiji iz mesta Constanța, ki se osredotočata na razlike v vplivu COVID-19 glede

duševnega zdravja mladih na podeželju in v mestih. Zato obstajajo nekatere omejitve pri celovitem razumevanju vpliva pandemije na duševno zdravje mladih v Romuniji, saj teh rezultatov ne moremo posplošiti, vendar je to izhodišče. Za skupnost mladih, ki so bili leta 2020 v Romuniji vključeni v kakšne izobraževalne programe, je bil spletni pouk velik izziv, ki je vključeval pritisk, da morajo biti akademsko uspešni, za nekatere od njih vrnitev domov, kjer bi se ponovno srečali z družino, omejeno interakcijo z vrstniki, frustracije in dolgčas, veliko časa, preživetega pred zasloni, pomanjkanje neposrednega sodelovanja (Dumitrache et al., 2021). Za mlade s podeželskih območij je to pomenilo še težje obdobje zaradi slabe infrastrukture, velikega primanjkljaja modernizacije in pri nekaterih tudi težav z digitalno nepismenostjo. Po oktobru 2021 so se številne šole in univerze vrnile k osebemu pouku, kar je za mlade pomenilo druge izzive, kot so iskanje nastanitve, zaskrbljenost zaradi nevarnosti okužb, upoštevanje sanitarnih pravil, omejene možnosti za socialne stike in podobno (Sălceanu in Călin, 2022). Ti vidiki so skupaj z vsemi omejitvami na splošno povzročali stres, dolgočasje, frustracije, strah in tesnobo, občutek izolacije in osamljenosti, razdražljivost, nestrpnost, agresijo, paniko (Dumitrache et al., 2021; Gavriluță et al., 2022; Silișteanu et al., 2022).

Ker razmere v Romuniji glede duševnega zdravja in doživetja duševnega zdravja s strani prebivalstva niso najboljše, negativni učinki pandemije in splošna vprašanja duševnega zdravja Romunov še zdaleč niso rešeni, čeprav so se socialna distanca in sanitarne omejitve v Romuniji že nekaj časa končale. Glede na študijo iz leta 2017 sta dva od treh Romunov neposredno ali posredno povezana z duševnimi motnjami, bodisi da imajo prijatelje ali sorodnike, pri katerih je bila postavljena diagnoza, bodisi da so bili sami diagnosticirani. Kljub temu 68,9 % Romunov ne bi sprejelo to, da bi živeli z osebo, ki ji je bila diagnosticirana duševna motnja, 45 % ne bi sprejelo, da bi imeli prijatelja ali sodelavca, ki mu je bila diagnosticirana duševna motnja, skoraj 30 % pa ne bi sprejelo, da bi živeli na isti ulici kot oseba z duševno motnjo. Ker imajo Romuni malo informacij o tem, kako dostopati do služb za duševno zdravje, ker imajo finančne težave, stigmatizacijo in številne druge vidike, ki jih ločijo od psihološke podpore, pričakujemo, da je število ljudi, ki doživljajo stisko ali težave v zvezi z duševnim zdravjem, v Romuniji veliko večje od prijavljenih primerov in da razmere še zdaleč niso dobre.

Ko govorimo o izgorelosti v času COVID-19, študije, ki so bile narejene na romunski populaciji, vključujejo predvsem študente medicine ali zdravstveno osebje zaradi sanitarne krize in velikega povpraševanja po zdravstvenih storitvah, ki je bilo posledica velikega števila okužb in smrti. Ker je veliko študentov medicinskih fakultet skupaj z zdravstvenim osebjem prostovoljno delalo v romunskih bolnišnicah in se usmerilo tudi v spletno izobraževanje, so številni med njimi poročali o samoprepoznavanju izgorelosti, nizki poklicni učinkovitosti, čustveni izčrpanosti in stresu (Dimitriu et al., 2020; Armean et al., 2021; Silistraru et al., 2021).

Čeprav zapore, omejitve in sanitarne zahteve še vedno niso del vsakdanjega življenja v Romuniji, so učinki in vplivi pandemije na duševno zdravje in dobro počutje Romunov še vedno prisotni in z njimi morajo ljudje živeti.

### 3.3.2. Pravni okvir

Strategija EU za mlade 2019-1027 je namenjena reševanju izzivov, s katerimi se soočajo mladi po vsej Evropi, in sicer z okvirom ciljev, načel, ukrepov in ključnih področij za sodelovanje na področju mladinske politike za vse zadevne deležnike, pri čemer je glavni cilj vključevanje in opolnomočenje vseh mladih. Od 11 evropskih mladinskih ciljev se bomo osredotočili na peti cilj, to je "duševno zdravje in dobro počutje". Cilj je doseči boljše duševno počutje in odpraviti stigmatizacijo vprašanj duševnega zdravja ter tako spodbujati socialno vključenost vseh mladih. Cilji:

- Spodbujajte razvoj samozavedanja in manj tekmovalnega načina razmišljanja s spodbujanjem spoštovanja individualnih spretnosti in prednosti;

- Zagotavljanje pravic do dela in študija osebam s težavami z duševnim zdravjem med boleznijo in po njej, da se jim zagotovi možnost uresničevanja lastnih ambicij;
- Razvijte vključujoč medsektorski pristop k zagotavljanju duševnega zdravja za vse, zlasti za marginalizirane skupine;
- vsem strokovnjakom, ki delajo z mladimi, pa tudi družinskim članom in prijateljem, omogočite kakovostno usposabljanje za prvo pomoč na področju duševnega zdravja;
- Zagotovite vključujočo, spoštljivo in dobro financirano obravnavo z vključitvijo visokokakovostnih storitev na področju duševnega zdravja v vse zdravstvene ustanove;
- Osredotočite se na preventivne ukrepe, ki mladim zagotavljajo znanje in spretnosti, potrebne za boljše duševno počutje;
- Z razvijanjem programov ozaveščanja se borite proti stigmatizaciji v zvezi s težavami z duševnim zdravjem.

Evropski okvir SZO za ukrepanje na področju duševnega zdravja 2021-2025 je odziv na trenutne izzive na področju duševnega zdravja, ki so posledica negativnega vpliva pandemije COVID-19. Evropski okvir za ukrepanje na področju duševnega zdravja (EFAMH) je opredelil tri prednostne pobude, ki si jih je treba prizadevati:

- Vzpostavitev podatkovne platforme za duševno zdravje, katere cilj je rutinsko zbiranje informacij o delovanju sistemov duševnega zdravja in stanju duševnega zdravja prebivalstva;
- Osredotočenost na krepitev odpornosti za duševno zdravje in dobro počutje otrok in mladih (vključuje mladostnike, stare od 10 do 19 let, in mlade, stare od 15 do 24 let), zlasti zaradi vse več dokazov o vplivu pandemije COVID-19 na socialno-čustveno delovanje mlajših ljudi;
- Zagotavljanje podpore duševnemu zdravju starejših ljudi, zlasti glede na uničujoč vpliv pandemije COVID-19 na življenje in dobro počutje te starostne skupine.

EFAMH zagotavlja posebne cilje, ki so strukturirani v:

- Preoblikovanje storitev na področju duševnega zdravja;
- Vključevanje duševnega zdravja v pripravljenost na izredne razmere, odzivanje in obnovo;
- Spodbujanje in zaščita duševnega zdravja v življenjskem obdobju;
- Oblikovanje vodstva in vseevropske koalicije za duševno zdravje.

Resolucija Evropskega parlamenta o duševnem zdravju v digitalnem delovnem okolju (5. julij 2022) prav tako podpira izvajanje EFAMH ter zagotavlja druge informacije in priporočila o podpori duševnemu zdravju in izboljšanju storitev za duševno zdravje kot odziv na vpliv pandemije COVID-19.

Pravni okvir storitev na področju duševnega zdravja v Romuniji:

- Zakon o opravljanju poklica psihologa s pravico do svobodnega opravljanja poklica, ustanovitve, organizacije in delovanju kolegija psihologov v Romuniji (213/27.05.2004) določa pravni okvir psiholoških storitev in storitev na področju duševnega zdravja v Romuniji ter poklicev strokovnjakov na področju duševnega zdravja, s poudarkom na:
  - Opravljanje poklica psihologa v Romuniji;
  - Kolegij psihologov Romunije;
  - Financiranje dejavnosti kolegija psihologov Romunije;
  - Disciplinska odgovornost.

Ta dokument je še posebej pomemben za službe za duševno zdravje v Romuniji, saj določa okvir pristojnosti in odgovornosti strokovnjakov na področju duševnega zdravja.

- Zakon o zaščiti duševnega zdravja in oseb z duševnimi ali psihiatričnimi motnjami v Romuniji (487/11.07.2002), s poudarkom na:

- Opredelitev pomembnih pojmov s področja storitev za duševno zdravje in oseb z duševnimi motnjami;
- Promocija in zaščita duševnega zdravja ter preprečevanje duševnih bolezni;
- Ocenjevanje duševnega zdravja in diagnostični postopki za duševne motnje;
- Zdravstvene storitve in storitve na področju duševnega zdravja;
- Sprejem v psihiatrično enoto;
- Sankcije;
- Financiranje storitev na področju duševnega zdravja.

Nacionalna zdravstvena strategija (2022-2030) vključuje tudi del, ki se osredotoča na duševno zdravje, njen glavni cilj pa je povečati sposobnost ustreznega odzivanja na večje težave v duševnem zdravju. Temelji na 11 specifičnih ciljih, ki jih je treba doseči.

Resolucija mladih iz Romunije - dokument, katerega namen je izboljšati kakovost življenja mladih v Romuniji, z naslednjimi splošnimi cilji:

- Izboljšanje informiranosti mladih o Evropski uniji;
- Povečanje proračuna in vpliva programov EU za mlade;
- Oblikovanje okvira za sodelovanje mladih in mladinskih organizacij pri sprejemanju odločitev na evropski ravni.

V petem poglavju - Duševno zdravje in dobro počutje - je še en sklop ciljev, ki jih je treba doseči do konca leta 2027:

- Posodobitev metod ocenjevanja in povečanje dostopnosti poklicnega in psihološkega svetovanja;
- vzpostavljanje sodelovanja med strokovnjaki in romunsko vlado za izvajanje kampanj, v katerih se v javnem prostoru razpravlja o duševnem zdravju, razvijanju empatije in boju proti ustrahovanju, destigmatizaciji in dezinformacijam;
- razvoj pobud za e-mentalno zdravje, ki omogočajo zgodnje odkrivanje znakov duševnih motenj in spodbujanje pravilnega obveščanja;
- oblikovanje orodij in postopkov za preprečevanje tveganj ter obravnavanje tem, ki veljajo za tabu.

### 3.3.3. Metodologija

Glavni cilji te raziskave so:

- Ugotoviti, kakšni so trenutni pogoji v Romuniji glede čuječnosti/mentalnega počutja za mlade in možnosti usposabljanja zanje, ki je lahko formalno, neformalno, priložnostno in v različnih oblikah, kot so delavnice, seminarji, usposabljanje - osebno ali prek spleta;
- Pregled vključevanja tematik/tematik o duševnem zdravju v izobraževanje mladih. Ta raziskava navaja različne vrste izobraževalnih ponudb, tečajev, tem in raziskuje, kako se izvajajo ali vključujejo romunske državljane s formalnimi ali neformalnimi metodami;
- Opredelitev obstoječega gradiva za usposabljanje v zvezi s čuječnostjo/mentalnim zdravjem v Romuniji. Raziskuje, kako so bila gradiva razvita in kako se uporabljajo - katere metode, katera literatura, uporabljeno gradivo, načini izvedbe (osebno/internetno) itd.

Da bi raziskali razmere v zvezi z učinki pandemije COVID-19 v Romuniji, smo v iskalniku Google Scholar poiskali različne kombinacije nekaterih ključnih besed. Te ključne besede so bile "mladi", "mladi", "Romunija", "duševno zdravje", "COVID-19", "COVID", "post-COVID", "stres", "izgorelost", "duševne težave", "duševne motnje".

Za prepoznavanje in raziskovanje izobraževalnih ponudb smo iskali različne kombinacije naslednjih besed: "mladi", "mladina", "Romunija", "duševno zdravje", "opolnomočenje", "samopomoč", "čuječnost", "projekt(-i)", "program(-i)", "usposabljanje(-i)". Pri iskanju na Googlu sta bili uporabljeni angleščina in romunščina. Iskali smo tudi neposredno na uradnih spletnih straneh, kot sta romunski kolegij psihologov in Združenje romunskih psihologov.

Upamo, da nam bodo rezultati te raziskave pomagali ugotoviti vrzeli, ki jih bo projekt YOUHEAL lahko zapolnil in prispeval k dostopnosti usposabljanj in izobraževalnih ponudb za romunsko mladino na področju duševnega zdravja in samopomoči.

### 3.3.4. Ponudbe za izobraževanje

V tem poglavju bodo obravnavani primeri izobraževalnih ponudb, programov in projektov, ki so bili izvedeni v Romuniji in so ljudem na voljo za samopomoč, opolnomočenje in psihološko podporo.

#### *Programul "Din grijă pentru copii" / Program "Skrb za otroke"*

Ta pobuda je nastala kot odziv na negativne posledice, ki jih je imela pandemija COVID-19 za otroke in družine. Program vključuje sodelovanje vlade in drugih socialnih partnerjev (nevladnih organizacij, zasebnih akterjev, institucij in lokalnih organov) pri izvajanju ukrepov na dveh glavnih področjih: psihološka podpora in varnost otrok.

Projekt se osredotoča na nekatere ukrepe, ki so v različnih fazah izvajanja:

- Psihološka podpora s terapijo in svetovanjem za otroke s psihološkimi ali čustvenimi težavami, ki jih je povzročila pandemija;
- Predstavitev tem, kot so psiho-čustvena vzgoja, spletna varnost, obvladovanje čustev v šolah;
- Usposabljanja o obvladovanju čustev, kriznih intervencijah in medčloveških odnosih za strokovnjake;
- Modul usposabljanja za učitelje o psiho-čustvenih kompetencah;
- Imenovanje šolskih inšpektorjev, ki se ukvarjajo z vodenjem vključevanja in psihopedagoško podporo;
- ustanovitev zasliševalnic, namenjenih otrokom, ki so žrtve kaznivih dejanj, v vsakem okrožju;
- Boj proti otroški pornografiji ter spletnemu izkoriščanju in zlorabi otrok z razvojem integriranega računalniškega sistema za intuitivno analizo in razvrščanje slik in videoposnetkov zlorabe otrok;
- Izvajanje mehanizma sistema opozarjanja na pogrešane otroke v realnem času;
- razvoj edinstvene nacionalne telefonske številke za nujne primere, povezane z otroki;
- Razvoj spletne platforme ([dingrijapentru copii.gov.ro](http://dingrijapentru copii.gov.ro)) z izobraževalnimi viri za otroke, starše in strokovnjake, ki bo vsebovala smernice, gradiva in postopke, ki jih bodo pripravili strokovnjaki.

Spletna platforma že ponuja vire za starše, otroke in strokovnjake.

Ta projekt je pomemben v kontekstu dostopa do duševnega zdravja za mlade, saj je kljub temu, da so ciljna skupina otroci, opredelitev otroka "mladoletna oseba, stara od 0 do 18 let".

#### *Campania de voluntariat "Oameni pentru oameni, psihologi dedicați pentru o Românie solidară" / Kampanja prostovoljstva "Ljudje za ljudi, predani psihologi za solidarno Romunijo"*

Marca 2022 je romunski kolegij psihologov začel prispevati k prostovoljskim akcijam, ki so potekale v okviru pandemije po vsej Romuniji. Zato so bili za vsako okrožje v Romuniji sestavljeni sezname strokovnjakov, ki so želeli nuditi brezplačno psihološko pomoč. Sezname, ki so vsebovali ime in priimek strokovnjaka, specializacijo(-e), kontaktne podatke in program storitev, so bili objavljeni na spletni

strani Romanian College of Psychologists (copsi.ro) v posebnem razdelku z naslovom "SUPPORT PSIHOLOGIC - COVID-19" / "PSYCHOLOGICAL SUPPORT - COVID-19".

### *Mentaid*

Mentaid je spletna platforma, katere namen je zagotoviti informacije in usposabljanje o prvi pomoči na področju duševnega zdravja. Projekt Mentaid izhaja iz ideje, da je v Romuniji veliko virov, ki se osredotočajo na prvo pomoč pri telesnem zdravju, in skoraj nič virov za duševno zdravje, zato želi skupnosti omogočiti dostop do duševnega zdravja. Spletna platforma vsebuje več modulov o psihoedukaciji, osredotočenih na najpogostejše čustvene motnje, da bi jih bolje razumeli, pa tudi bolj praktične module, namenjene zagotavljanju prve čustvene pomoči, in sicer z izvajanjem tehnik in razvijanjem določenih veščin.

Ekipa Mentaid organizira tudi delavnice in usposabljanja za mladostnike, odrasle in starejše na temo nudenja prve pomoči na področju duševnega zdravja.

Trenutno spletna stran vsebuje 6 modulov:

- .Terapevtske veščine - učenje o tem, kako pristopiti k osebi, ki ima težave, in izvajanje tehnik.
- .Pozitivna in negativna čustva - o funkcionalnih in disfunkcionalnih čustvih, kako razumeti odnos med mislimi in čustvi
- .Depresija - ta modul stane 149 RON (približno 30 evrov) ali 249 RON (približno 50 evrov) (odvisno od raznolikosti obravnavanih tem in količine informacij).
- .Anksioznost - videz, manifestacije, vzdrževanje, manifestacije in intervencijske tehnike
- .Priporočanje zdravljenja - razlikovanje med specialisti in vrstami zdravljenja ter kako pristopiti k osebi, ki potrebuje zdravljenje.
- .Prva pomoč na področju duševnega zdravja v različnih kontekstih - različni pristopi in pomembne teme s področja duševnega zdravja za različne namene - šola, delo itd.

Na voljo so tudi trije različni moduli, ki so del kategorije "#podporaštudentu" in se osredotočajo na kariero, odnose in čustvovanje. Cene vseh treh modulov se gibljejo od 99 do 189 RON (približno 20 do 40 EUR).

Nekateri od šestih modulov še niso na voljo na platformi, vendar so tisti, ki so na voljo, sestavljeni iz pojasnjevalnih videoposnetkov, pisnih informacij in aplikacij, ki jih je mogoče preveriti.

Platforma je sestavljena tudi iz dogodkov (preteklih in prihodnjih, na katere se lahko naročite, če želite biti obveščeni o njih).

### *Proiectul "Sănătatea mintală are nevoie de empowerment" / Projekt "Opolnomočenje potreb po duševnem zdravju"*

Projekt "Opolnomočenje potreb na področju duševnega zdravja" je potekal med 01.02.2021 in 30.01.2023. Cilj projekta je bil postaviti osebe s težavami v duševnem zdravju v središče kot glavne akterje pri odločitvah, ki se sprejemajo na tem področju, in sicer z izboljšanjem njihovih veščin samopredstavljanja. Projekt je potekal ob pomoči in glavnem sodelovanju strokovnjakov in poznavalcev na področju duševnega zdravja. Ker mora vsaka odločitev, ki vključuje ljudi, temeljiti na dejanskih potrebah teh ljudi, je bil cilj vzpostaviti pravi most med ljudmi s težavami z duševnim zdravjem ter lokalnimi in osrednjimi političnimi odločevalci. Z drugimi besedami, pri projektu je šlo za opolnomočenje ljudi s težavami z duševnim zdravjem, njihovo vključevanje in ozaveščanje o nujnosti dostopa do socialnih in zdravstvenih storitev ter vključevanja v skupnost. Projekt je izvajala fundacija Estuar, nevladna organizacija, ki deluje na področju duševnega zdravja.

### *Fundacija Estuar in spletna platforma*

Spletna platforma fundacije Estuar je še en spletni vir za ljudi, ki imajo težave s svojim počutjem ali duševnim zdravjem in želijo zaprositi za pomoč. Obvešča ljudi o njihovih storitvah (psihološko, poklicno in socialno svetovanje, zaščiteno stanovanje, čustvena podpora, opolnomočenje z izboljšanjem veščin samopredstavitve, delavnice umetnostne terapije, športne in prostočasne dejavnosti).

Poleg individualnih storitev in podpore so na voljo tudi informacije o duševnem zdravju, zagovorništvo in izobraževanje. Na prijaznem spletnem mestu so predstavljene naslednje vsebine:

- Katere storitve so na voljo;
- Kako lahko ljudje dostopajo do storitev;
- Projekti, ki so bili ali bodo izvedeni;
- Oddelek z vprašanji in odgovori;
- Viri - smernice, poročila, članki, kot so "Kako se soočiti s čustvenim stresom, povezanim z nesrečo", "Vodnik po psihiatrični medicini", "Vodnik za preživetje v srednji šoli" in številni drugi.

### *4mind*

Spletna platforma 4mind nudi psihološko podporo zaposlenim na različne načine. Za 10 RON (približno 2 evra)/mesec/zaposlenega lahko podjetja svojim zaposlenim zagotovijo naročnino, prek katere lahko dostopajo do različnih storitev. Z naročnino lahko zaposleni dobi naslednje storitve:

- 4 individualna svetovanja s strokovnjakom;
- Inteligentna pomočnica Serena (na spletu), ki je na voljo 24 ur na dan, 7 dni v tednu in 7 dni na teden, do katere lahko zaposleni dostopajo in se pogovarjajo o dobrem počutju, pozitivnem razmišljanju in tehnikah obvladovanja stresa;
- Članki (spletni viri) ter dejavnosti in vaje za dobro počutje;
- Spletni seminarji.

Na spletni strani so navedeni tudi strokovnjaki, ki lahko nudijo psihološko podporo, njihovi kontaktni podatki in cene, ki so izven naročnine (če nekdo nima naročnine).

Tudi na razdelek #samopomoč ni treba biti naročen, vsebuje pa številne vire in članke s konkretnimi vprašanji, kot so "Zakaj izbiram samo napačne partnerje?", "Kako premagati težave v odnosu z otrokom?", "Stresne tehnike za voditelje" in še veliko drugih.

### *Projekt "Hai să vorbim" / "Let's talk"*

Namen projekta "Pogovorimo se" je izboljšati duševno zdravje in psihološko počutje predšolskih otrok in mladostnikov (10-19 let), jih opremiti s prilagodljivimi mehanizmi za spoprijemanje in jim pomagati pri sprejemanju pravih odločitev za njihovo prihodnost ter pri prehodu na njihovo prihodnjo poklicno pot.

Projekt temelji na programu tedenskih srečanj z njimi, ki bodo spodbujala interakcijo, izražanje potreb in mnenj ter se osredotočala na njihove individualne potrebe. Ker je projekt želel doseči veliko ljudi, so srečanja potekala prek spleta. Učenci partnerskih šol lahko koristijo tudi spletne izobraževalne module o telesno in duševno zdravem življenjskem slogu.

Spletna tedenska srečanja so sestavljena iz:

- Skupinska svetovanja, coaching in osebni razvoj;
- Skupinska srečanja poklicnega svetovanja;
- Psihoizobraževalne delavnice o različnih temah.

Na spletni strani projekta je tudi nekaj izobraževalnih modulov za učence o temah, kot so prehrana, čustvena inteligenca, obvladovanje stresa, depresija, anksioznost, pa tudi za učitelje o temah, kot so motivacija učencev, uporaba tehnologije pri pouku itd.

Upravičenci tega projekta lahko do storitev dostopajo brezplačno, potrebna pa je spletna prijava prek obrazca.

#### *Mintji deschise / Odprte misli*

Ta projekt se je začel izvajati 30. marca 2020 in se bo izvajal do 29. marca 2023. Glavni cilji so povečati ozaveščenost glede duševnega zdravja otrok in mladostnikov ter razviti in izboljšati kompetence staršev, učiteljev, članov skupnosti in strokovnjakov za duševno zdravje za podporo in pomoč otrokom in mladostnikom z visokim tveganjem in/ali s težavami v duševnem zdravju ali motnjami v duševnem zdravju. Osredotoča se tudi na izboljšanje dostopa otrok in mladostnikov do storitev na področju duševnega zdravja.

Posebne dejavnosti, ki se bodo izvajale, so:

- Kampanja ozaveščanja o stigmatizaciji duševnega zdravja;
- Razvijanje pozitivnih starševskih veščin;
- Razvoj/izboljšanje kompetenc strokovnjakov za duševno zdravje;
- Razvoj nacionalne študije o duševnem zdravju otrok in mladostnikov;
- Razvoj 8 standardov za storitve duševnega zdravja v skupnosti;
- Izboljšanje tehničnih zmogljivosti 6 skupnostnih centrov za duševno zdravje.

Na spletni strani projekta so na voljo tudi viri za strokovnjake (kako delati z otroki in mladostniki) in starše (družinski odnosi in dinamika).

#### *Depreter*

To je spletna platforma za ljudi, ki iščejo pomoč ali podporo, strokovnjake za duševno zdravje in zdravnike. Poleg virov v obliki pisnih člankov, ki so brezplačni za vse, ki do nje dostopajo, je za te tri kategorije na voljo nekaj storitev, od katerih so nekatere brezplačne, za nekatere pa je treba plačati. Ljudje, ki iščejo podporo, lahko brezplačno dostopajo do informacij o depresiji, izgorelosti in zdravljenju ter psihoedukativnih modulov o depresiji, izgorelosti in tesnobi, lahko pa dobijo tudi brezplačno začetno diagnostično oceno. Za napredno oceno, ki jo opravi specializirana oseba, popolno standardno ali prilagojeno zdravljenje, spremljanje in ocenjevanje ali terapevtske seanse s strokovnjakom mora vsak, ki želi do njih dostopati, plačati. Tudi specialisti na področju duševnega zdravja lahko brezplačno koristijo splošnejše informacije ali vsebine, za dostop do ocene in razvoja prilagojene obravnave pa morajo plačati.

Platforma Depreter se osredotoča predvsem na depresijo in izgorelost, ne pa na splošno temo duševnega zdravja ali širši pristop. Ocenjevanje, razvoj zdravljenja in terapevtske seje potekajo prek spleta.

#### *Paxonline*

Paxonline je spletna platforma, ki je zgrajena in strukturirana enako kot Depreter. Podobna je po ciljnih skupinah, na katere se osredotoča (ljudje, ki prosijo za pomoč/podporo, strokovnjaki za duševno zdravje in zdravniki), po istih storitvah in virih, ki so lahko brezplačni ali ne, po spletnem izvajanju in celo po ekipi strokovnjakov, ki jo je razvila.

Razlika je le v tem, da se Paxonline osredotoča na anksioznost in stres, Depreter pa na depresijo in izgorelost.

### *Duševno zdravje za Romunijo*

Mentalno zdravje za Romunijo je organizacija, ki si prizadeva za ozaveščanje in izboljšanje dostopa skupnosti do storitev na področju duševnega zdravja.

Organizacija ima spletno stran, na kateri so na voljo številni izobraževalni viri o temah, kot so "Kako se soočiti s stresnimi in negotovimi situacijami?", "Kako uporabljati dihanje pri obvladovanju tesnobe", "Perfekcionizem ali strah pred neuspehom" in številne druge.

Poleg različnih člankov platforma vsebuje tudi spletno revijo, katere namen je ozaveščati o duševnem zdravju in biti prostor za razpravo ljudi, ki se soočajo z izzivi ali motnjami v duševnem zdravju, ljudi, ki so se z njimi srečali, in ljudi, ki se z njimi nikoli niso srečali. Revije so večinoma polne osebnih zgodb o izkušnjah ljudi, ki so se spopadali z duševnim zdravjem.

Spletno mesto ima zelo prijazno grafiko in ponuja zemljevid specializiranih strokovnjakov za duševno zdravje glede na okrožja in mesta, kjer jih je mogoče najti, nekateri med njimi pa ponujajo brezplačne storitve ali popuste.

Druge storitve platforme so:

- Smernice za koriščenje brezplačne duševne pomoči za zdravje;
- Dežurni telefoni;
- Skupnost Discord;
- Podporne skupine v Facebooku;
- Podkast, ki se osredotoča na duševno zdravje.

Prav tako so začeli in trenutno še vedno izvajajo projekt izobraževanja o duševnem zdravju v šolah. Učitelji se lahko prek spletnega obrazca prijavijo za vodenje delavnic o duševnem zdravju v šolah.

### *CCOC - Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră / Center za svetovanje in poklicno usmerjanje*

V Romuniji imajo številne univerze iz različnih okrožij centre za svetovanje in poklicno usmerjanje. Ti centri nudijo poklicno in karierno svetovanje, poleg tega pa zagotavljajo pomoč ljudem, ki imajo težave (na neklinični ravni) in preživljajo obdobja, ko potrebujejo svetovanje ali podporo. Svetovanje lahko poteka tudi skupaj s psihološkim testiranjem.

Za študente univerz, ki imajo te centre, so vse storitve brezplačne.

Poleg individualnega svetovanja za poklicni ali osebni razvoj lahko svetovalni centri in centri za poklicno svetovanje organizirajo tudi različne delavnice ali spletne seminarje.

Ta seznam morda ni popoln, saj ne moremo zagotoviti, da nismo izpustili nobenega programa ali projekta, spletnega ali nespletnega, vendar je koristen za opredelitev storitev in vrst podpore, do katerih lahko Romunci dostopajo za izobraževanje o duševnem zdravju, podporo ali samopomoč.

### *Čuječnost Romunija*

Mindfulness Romania je spletno mesto, ki je uporabno orodje za ljudi, ki jih zanima vadba ali učenje o čuječnosti in dobrem počutju. Najprej svojim obiskovalcem ponuja vire o tem, kako prakticirati čuječnost, ki so jih napisali strokovnjaki. Poleg brezplačnih virov o tem, kako lahko nekdo sam prakticira čuječnost, so na voljo tudi nekateri drugi viri informacij o čuječnosti in dobrem počutju.

Ima tudi poseben razdelek o programih čuječnosti, kjer lahko najdemo programe/usposabljanja, ki so na voljo. Trenutno so v tem razdelku prikazani trije programi, ki so na voljo:

.Obvladajte svoj um - štiritjedenski program, ki se osredotoča na oblikovanje odpornega in pozitivnega stanja uma ter odpravljanje stresa, tesnobe in "negativnih" čustev. Program je sestavljen iz 4 spletnih srečanj in stane 600 RON (približno 122 EUR);

.Spletni tečaji meditacije - v tem podpoglavju je veliko ponudb za samostojne programe (kjer lahko ljudje sami dostopajo do platforme in gradiva) ali spletne tečaje pod vodstvom trenerja - oboje po ceni od 150 RON (približno 30 evrov) do 800 RON (približno 162 evrov). Tečaji so lahko različni, od individualnih seans za čuječnost do rutinskih tehnik čuječnosti ali drugih vrst tehnik za ljubezen do sebe, sprostitve ali notranji mir;

.Individualna srečanja čuječnosti.

Na spletni strani je na voljo tudi spletni tečaj MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) za ceno 1550 RON (približno 315 evrov), ki traja 8 tednov in se začne 6. aprila.

ReConnect, Retreat, opisan kot potovanje, ki lahko pomaga pri iskanju ravnovesja in povezanosti. Temelji na petdnevem programu, ki poteka osebno, v naravi v Romuniji. Osredotoča se na prisotnost, pozornost na telo in čute, jasnost uma, čustev in odpornosti ter gojenje sreče in prijaznosti. Za ceno 2200 RON (približno 447 evrov) se ga lahko udeležite.

### *EQUI-LIBRE*

EQUI-LIBRE je še ena spletna stran, ki se osredotoča na čuječnost in dobro počutje ter ponuja brezplačne vire ter programe in usposabljanja, ki temeljijo na čuječnosti. Programi, do katerih lahko ljudje dostopajo, so:

- MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - osemtedenski tečaj usposabljanja, ki se začne 3. maja na spletu in 18. oktobra v živo. Osredotoča se na obvladovanje stresa s pomočjo čuječnosti;
- enodnevni odmik v tišino - praksa čuječnosti, ki bo potekala prek spleta (290 RON - 59 evrov) in osebno (420 RON - 85 evrov);
- Pametni vikend v naravi - v romunskih gorah, vikend, poln praks čuječnosti, za 920 RON (187 evrov), pri čemer je udeleženec odgovoren tudi za plačilo nastanitve in hrane;
- 4-dnevni umik "Tukaj in zdaj" - 4 dni v naravi čuječnosti in prakse joge za jasnost uma in mir, modrost in sočutje;
- Individualna srečanja z enim od strokovnjakov za čuječnost;
- Mindful leader - 72 ur usposabljanj v enem letu za vadbo čuječnosti in vključevanje čuječnosti v svoje življenje, opisano kot priložnost za ljudi, ki želijo biti "gospodarji svojega življenja".
- Notranji kompas - program, ki učiteljem ponuja usposabljanje za MBSR (s 65-odstotnim popustom - za ceno 486 RON - 99 evrov) z namenom, da se MBSR lahko uporablja v izobraževanju.

### 3.3.5. Ugotavljanje vrzeli

Ker je bilo duševno zdravje v Romuniji izziv že pred pandemijo COVID-19, je zaradi posledic, ki jih je imela pandemija, zdaj še večji izziv. Romunska vlada se je osredotočila in izvajala veliko varnostnih ukrepov za telesno zdravje, duševnemu zdravju Romunov pa je namenila le malo pozornosti. Vendar pa so se nevladne organizacije, psihološka združenja, institucije, študenti in zasebni akterji vključili in pozitivno vplivali - sredstva in informativne kampanje, strokovnjaki, ki so delali kot prostovoljci, ter tečaji in programi so se začeli pojavljati kot odgovor na posledice, ki bi jih pandemija lahko imela na duševno zdravje. Čeprav so se začele pojavljati nekatere rešitve, je bil dostop do nekaterih od njih za nekatere ljudi še vedno izziv, bodisi zaradi finančnih razlogov, stigmatizacije, strahu, nezadostne ali neučinkovite promocije ali drugih razlogov. Iskanje pomoči je bilo za večino ljudi vedno izziv, zato bi bilo seveda izziv tudi v kriznih razmerah, kot je bila pandemija.

Številne študije in raziskave kažejo, da se ljudje zdaj soočajo s številnimi izzivi v zvezi z duševnim zdravjem, s katerimi so se soočali že med pandemijo COVID-19 in zaporami ter še prej. Zato je razvoj in izvajanje uporabnih in dobro dokumentiranih programov, virov, usposabljanj ali kakršne koli pomoči ključnega pomena za dobro počutje ljudi.

V Romuniji so nekatere korake v smeri pomoči naredile uradne institucije, kot je romunski kolegij psihologov, ki je v odziv na pandemijo zagotovil prostovoljno sodelovanje strokovnjakov za duševno zdravje pri individualnih srečanjih, zdaj pa izvaja tudi program "Skrb za otroke" za otroke in mladostnike do 18. leta starosti. Vendar pa zdaj, po koncu zapore in omejitev v Romuniji, ni nobenih informacij o dostopnosti brezplačnih spletnih terapij ali psiholoških podpornih srečanj. Razvite so bile spletne strani in platforme, od katerih jih veliko temelji na samopomoči in opolnomočenju. Vendar je večina brezplačne samopomoči, ki jo lahko vsakdo dobi z njih, brezplačnih virov, ki jih je mogoče brati. Za druge stvari, kot so strokovna pomoč in srečanja s strokovnjaki, so cene precej visoke, zlasti za Romune, pri čemer ne smemo izpustiti iz oči dejstva, da večina ljudi, ki se sooča z izzivi na področju duševnega zdravja, ni tistih z odličnim ekonomskim položajem, zlasti mladi.

Po drugi strani pa kljub temu, da so nekateri programi za upravičence brezplačni, večina ljudi o njih ni dobro obveščena in ne ve, kako do njih dostopati. Promocija in priljubljenost sta vprašanje ne le za dolgoročne programe ali projekte, temveč tudi za druge platforme, usposabljanja ali spletna mesta. In tudi če jih ljudje najdejo in do njih dostopajo, jim pomanjkanje informacij, ki jih imajo o duševnem zdravju, ne olajša iskanja in dostopa do tega, kar je zanje resnično koristno. Veliko je tudi ljudi, ki se vključijo v terapijo ali pot psihološke podpore v eni vrsti terapije in (po določenem času in stroških) ugotovijo, da vrsta terapije ali pomoči ali strokovnjaka, do katerega dostopajo, ni primerna zanje. Zato je za pomoč ljudem pri izboljšanju njihovega duševnega zdravja potrebno tudi njihovo izobraževanje o tem in o tem, do česa lahko dostopajo.

Druga težava, s katero se ljudje (zlasti mladi) soočajo zaradi pandemičnih omejitev, je čas, ki ga preživijo na spletu. Poleg tega, da večina spletnih usposabljanj ali tečajev za samopomoč ali samopotrjevanje ni brezplačnih, je zanje potrebna tudi stoodstotna spletna povezava, ki se je večina ljudi že naveličala. Spletna usposabljanja so težava tudi za ljudi z manj priložnostmi ali s podeželskih območij, ki niso tako razvita in kjer je spletna povezava še vedno izziv, kot je bila za izobraževanje v času pandemije COVID-19.

Tisti, ki niso spletni, na primer nekateri, za katere smo ugotovili, da so po naravi treningi čuječnosti, so zelo dragi, za nekatere ljudi pa tudi precej oddaljeni, kar je lahko tudi izziv.

Večina platform in programov je zelo splošnih in se ne zdi prilagojena potrebam ljudi. Če na Googlu iščemo članke o čuječnosti ali duševnem zdravju, lahko najdemo veliko informacij (ne nujno pravih in dobro dokumentiranih), vendar je vsak program ali usposabljanje tako učinkovito, kot temelji na potrebah ljudi, medtem ko je večina brezplačnih virov, ki so na voljo na spletu v Romuniji, zelo splošnih. To ljudem morda ne daje možnosti, da bi se počutili razumljene in deležne pomoči. Morda je način, s katerim lahko ljudem bolj pomagamo, časovni okvir, saj dejanska pomoč pride po tem, ko razumemo, kakšno pomoč potrebujejo. Nekdo, ki potrebuje psihološko pomoč na klinični ravni, ne bo imel koristi od prave pomoči samo na podlagi branja nekaterih virov, prav tako pa tudi čuječnost ni učinkovita za vse, saj imajo ljudje različne potrebe, osebnost in ozadje. Druga težava brezplačnih virov, ki jih ljudje lahko najdejo na internetu, je, da veliko ljudi ni pripravljenih in opremljenih za razlikovanje med dobrimi in dobro dokumentiranimi ter slabimi informacijami, kar je spet stvar izobraževanja. Zato je za vsak dobro pripravljen program ali usposabljanje pomembno, da so na voljo strokovnjaki, ki razvijajo in posredujejo informacije, ki temeljijo na dokazih.

Čeprav količina informacij, virov, usposabljanj in platform ni majhna, je veliko izzivov pri dostopu do njih in njihovem izkoriščanju. Ti izzivi vključujejo izobrazbo, finančna sredstva, čas, porabljen za splet,

ali težave pri dostopu do določenih krajev, splošnost informacij in težave pri preverjanju, ali so informacije pravilne ali ne, ter dejstvo, da ljudje niso obveščeni o storitvah in virih, do katerih lahko dostopajo, in o tem, kje lahko do njih dostopajo. Tudi stigma, ki vlada v Romuniji v zvezi s prošnjo za psihološko pomoč ali soočanjem z izzivi na področju duševnega zdravja, ne pomaga. Poleg tega, da je ljudi morda sram ali strah prositi za pomoč, morda zaradi stigme na področju duševnega zdravja tudi ne znajo prepoznati in sprejeti, da potrebujejo pomoč, zaradi česar lahko nekdo vse internalizira (ali eksternalizira), ne da bi se zavedal svojega notranjega stanja. Prav tako je pomembno, da so te informacije podane na lahko razumljiv način in ne v strokovnem, "težkem" jeziku, ki lahko ljudi še bolj zmede.

Projekt YOUHEAL bi lahko zapolnil nekatere vrzeli, ki obstajajo v romunski družbi na področju storitev in usposabljanj za duševno zdravje, čuječnosti ter programov za samopomoč in krepitev moči.

### 3.3.6. Reference:

#### [National Statistics Institute of Romania - Unemployment rates of International Labour Office;](#)

Armean, K. A., Popescu, C. A., Armean, S. M., Covaliu, B. F., Armean, P., & Buzoianu, A. D. (2021). Perceived Stress, Burnout and Anxiety and Fear Related To Covid-19 in Romanian Medical Students—Experience from the State of Emergency in Romania. *Acta Medica Transilvanica*, 26(2), 5-10;

Dimitriu, M. C., Pantea-Stoian, A., Smaranda, A. C., Nica, A. A., Carap, A. C., Constantin, V. D., ... & Socea, B. (2020). Burnout syndrome in Romanian medical residents in time of the COVID-19 pandemic. *Medical hypotheses*, 144, 109972;

Dumitrache, L., Stănculescu, E., Nae, M., Dumbrăveanu, D., Simion, G., Taloş, A. M., & Mareci, A. (2021). Post-lockdown effects on students' mental health in Romania: Perceived stress, missing daily social interactions, and boredom proneness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8599;

Gavriliuță, C., Dalban, C. M., & Ioan, B. G. (2022). Educational, emotional, and social impact of the emergency state of COVID-19 on Romanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3990;

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282;

Salceanu, C., & Calin, M. F. (2022). Emotional Distress, Attitudes and Beliefs of Youth in Pandemic Context. The Case of Constanta County. *Technium Soc. Sci. J.*, 28, 451;

Silistraru, I., Ciureanu, A. I., Ciubara, A., & Olariu, O. (2021). Prevalence of burnout in medical students in Romania during COVID-19 pandemic restrictions (preliminary data). *Archiv Euromedica*, 11(5), 12-15;

Silișteanu, S. C., Totan, M., Antonescu, O. R., Duică, L., Antonescu, E., & Silișteanu, A. E. (2022). The impact of CoViD-19 on behavior and physical and mental health of Romanian college students. *Medicina*, 58(2), 246;

Vancea, F., & Apostol, M. Ș. (2021). Changes in mental health during the COVID-19 crisis in Romania: A repeated cross-section study based on the measurement of subjective perceptions and experiences. *Science Progress*, 104(2), 00368504211025873;

[Studiu InoMed-IMAS despre percepția românilor asupra bolilor mintale;](#)

[Strategia EU za mlade 2019-2027;](#)

[WHO European Framework \(Evropski okvir SZO\) for Action on Mental Health 2021–2025;](#)

[LEGE \(A\) 213 27/05/2004 - Portal Legislativ;](#)

[LEGE 487 11/07/2002 - Portal Legislativ;](#)

[STRATEGIA NAȚIONALĂ DE SĂNĂTATE 2022 - 2030;](#)

[Rezoluția Tinerilor 2020-2027: Viitorul începe astăzi;](#)

[Despre - "Din grijă pentru copii" - Program Național de Suport destinat copiilor în contextul pandemiei de COVID-19;](#)

[Romanian College of Psychologists - #psychological support for COVID-19;](#)

[MentAid;](#)

[Fundația Estuar;](#)

[Mental health needs empowerment;](#)

[4Mind;](#)

[Centrul Armonia - Dezvoltare personală, consiliere & psihoterapie;](#)

[Minti Deschise;](#)

[DÉPRETER;](#)

[Paxonline;](#)

[Consiliere - CCOC - Educație;](#)

[Duševno zdravje za Romunijo;](#)

[Pozornost Romunija;](#)

[EQUI-LIBRE.](#)

### 3.4. Srbija

Namen te raziskave je pridobiti informacije o obstoječem učnem gradivu, usposabljanju in ponudbi na področju samopomoči in duševnega zdravja v Srbiji. Z raziskavo bomo ugotovili podobnosti s projektom YOUHEAL in vrzeli ter na podlagi zbranih informacij razvili učno gradivo.

#### ▪ 3.4.1 Uvod

Epidemiološka kriza, ki jo je povzročila pandemija COVID-19, je vplivala na vsa področja družbenega življenja in pustila številne sociodemografske, gospodarske, zdravstvene, politične, psihološke in druge posledice. Posebne posledice na nekaterih od navedenih področij se kažejo v spremembah stopenj brezposelnosti med splošnim prebivalstvom Srbije. Podatki, zbrani iz poročil Statističnega urada Republike Srbije<sup>12</sup> (na vzorcu petnajstletnikov in starejših), kažejo na stalno naraščanje stopnje brezposelnosti od tretjega četrletja 2020 (9,8 %) do prvega četrletja 2021 (12,8 %), nato pa je do konca leta 2022 opaziti rahlo izboljšanje. Raziskave so pokazale, da je blaga/zmerna depresivnost v porastu, ne pa tudi huda depresivnost - zelo intenzivni simptomi so v populaciji stabilni (0,4 %)<sup>13</sup>. Po drugi strani so simptomi "reaktivnih" težav z duševnim zdravjem med pandemijo bolj prisotni med srbskim prebivalstvom. Kot posebna družbena kategorija so bili med pandemijo močno prizadeti mladi. Strategija za mlade v Republiki Srbiji od leta 2023 do 2030<sup>14</sup> navaja, da so se od začetka pandemije COVID-19 negativni učinki med mladimi odražali predvsem na področju izobraževanja, zaposlovanja, zdravja, zlasti duševnega zdravja in aktivizma. Nacionalni mladinski svet je raziskoval vpliv pandemije na mlade na različnih področjih. Na področju zaposlovanja so rezultati pokazali, da je največ mladih delalo kot pred izrednimi razmerami (53,7 %), sledijo tisti, ki so delali občasno (24,7 %). Zaradi izrednih razmer je bilo odpuščenih in vrnjenih na delo 9,1 % mladih, 12,6 % mladih pa je bilo trajno odpuščenih. Ista raziskava kaže, da so mladi občutili: skrb za družino in prijatelje (57,5 % mladih), negotovost (51,5

<sup>12</sup>[Statistični urad Republike Srbije - Trg dela](#)

<sup>13</sup>[Marić, N. P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021\). Raziskovalna skupina projekta cov2soul.rs ob svetovnem dnevu duševnega zdravja poroča o rezultatih o depresivnosti v Srbiji.](#)

<sup>14</sup>[Vlada Republike Srbije - Strategija za mlade v Republiki Srbiji za obdobje od leta 2023 do 2030](#)

%), nemoč (48,5 %), skrb za prihodnost (45,7 %), tesnobo (43,1 %), jezo (36 %), strah (34,5 %), depresijo (33,9 %) in napade panike (21,5 %) <sup>15</sup>.

Kot je razvidno iz izvedenih podatkov, si zaposlovanje po pandemijah počasi opomore, vendar nanj še vedno vplivajo druga socialno-ekonomska vprašanja, ki so prisotna v globalni družbi. Vendar so spremembe v stanju duševnega zdravja med prebivalci Srbije drugačne. Vpliv pandemij na duševno zdravje v Srbiji je viden, kar poudarja, da so posledice pandemije morda imele večji vpliv kot sama pandemija.

### 3.4.2. Pravni okvir

Cilj strategije EU za mlade 2019-2027<sup>16</sup> je v skladu s členom 165 Pogodbe o delovanju EU spodbujati družbeno in državljsko udejstvovanje ter sodelovanje vseh mladih v demokratičnem življenju. Peti evropski cilj za mlade je doseči boljše duševno blagostanje in odpraviti stigmatizacijo težav z duševnim zdravjem ter tako spodbujati socialno vključenost vseh mladih. Cilji v okviru tega cilja:

- Spodbujajte razvoj samozavedanja in manj tekmovalnega načina razmišljanja s spodbujanjem spoštovanja individualnih spretnosti in prednosti.
- Zagotovite pravico do dela in študija osebam s težavami z duševnim zdravjem med boleznijo in po njej ter jim tako zagotovite možnost uresničevanja njihovih ambicij.
- Razvijte vključujoč, medsektorski pristop k zagotavljanju duševnega zdravja za vse, zlasti za marginalizirane skupine.
- vsem strokovnjakom, ki delajo z mladimi, družino in prijatelji, omogočite kakovostno usposabljanje za prvo pomoč na področju duševnega zdravja.
- Zagotovite vključujočo, spoštljivo in dobro financirano obravnavo z vključitvijo visokokakovostnih določb o duševnem zdravju v vse zdravstvene ustanove.
- Osredotočite se na preventivne ukrepe, ki mladim zagotavljajo znanje in spretnosti, potrebne za boljše duševno počutje.
- Z razvijanjem programov ozaveščanja se borite proti stigmatizaciji v zvezi s težavami z duševnim zdravjem.

Program za zaščito duševnega zdravja v Republiki Srbiji za obdobje 2019-2026 ("Uradni list Republike Srbije", št. 84/19)<sup>17</sup> je usklajen sistem ukrepov, pogojev in instrumentov javne politike, ki jih je treba izvajati za zaščito duševnega zdravja s preprečevanjem duševnih motenj, izboljšanjem duševnega zdravja, analizo in diagnozo duševnega stanja, zdravljenjem in rehabilitacijo oseb z duševnimi motnjami ter sumi na obstoj duševnih motenj ob spoštovanju človekovih pravic in krepitvi dostojanstva

<sup>15</sup>Stojanović, B., Vukov, T. (2020). *Život mladih v Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19*. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.

<sup>16</sup>Strategija EU za mlade 2019-2027

<sup>17</sup>Uradni list Republike Srbije (2019), *Nacionalni program za zaščito duševnega zdravja 2019-2026*, Beograd: Uradni list, št. 84/19.

oseb z duševnimi motnjami ter uporabo najmanj omejevalnih oblik zdravljenja. Mladi (15-24 let) so prepoznani kot ena najbolj ranljivih skupin prebivalstva, zato je predvideno, da bo delo na področju preprečevanja duševnih motenj in izboljšanja duševnega zdravja osredotočeno predvsem na mlade in da bo podprt razvoj mreže posebnih storitev. V sprejetem programu zaščite duševnega zdravja v Republiki Srbiji od leta 2019 do 2026 z akcijskim načrtom je kot splošni cilj navedeno: Izboljšan sistem skrbi za duševno zdravje za preprečevanje, zdravljenje in zagotavljanje celovitih, integriranih storitev v skladu z najboljšo mednarodno prakso.

Strategija za mlade v Republiki Srbiji od leta 2023 do 2030<sup>18</sup> opredeljuje poseben cilj - ustvariti pogoje za zdravo in varno okolje ter socialno blaginjo mladih. Ta cilj je opredeljen z uporabo definicije Svetovne zdravstvene organizacije, ki je zdravje opredelila kot stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne zgolj kot odsotnost bolezni ali invalidnosti. Za doseg tega cilja je načrtovanih pet ukrepov:

Ukrep 5.1 Podpora programom, ki prispevajo k razvoju zdravega življenjskega sloga in duševnega zdravja mladih;

Ukrep 5.2 Podpora obstoječim in novim programom za izboljšanje varnosti mladih;

Ukrep 5.3 Podpora razvoju mladih in mladinskih programov na področju varstva okolja;

Ukrep 5.4 Podpora mladim pri osamosvajanju stanovanj;

Ukrep 5.5 Podpora programom, ki prispevajo k izboljšanju socialne vključenosti mladih.

### 3.4.3. Metodologija

Glavni cilj te raziskave je opisati stanje v Srbiji na področju izobraževalnih ponudb za mlade v zvezi z duševnim zdravjem in/ali samopomočjo. Ta dokumentarna raziskava je vključevala naslednje:

- ugotavljanje trenutnih pogojev v Srbiji, povezanih s čuječnostjo/mentalnim blagostanjem mladih, in možnosti usposabljanja zanje (formalno, neformalno, priložnostno - seminarji, delavnice, usposabljanja, spletne oblike itd.
- Ali obstajajo kakšni formalni/neformalni izobraževalni tečaji za vključevanje tematik/tematik o čuječnosti/mentalnem zdravju v izobraževanje mladih (tečaji, teme, izobraževalne ponudbe)?
- ugotavljanje obstoječega gradiva za usposabljanje o čuječnosti/mentalnem zdravju v Srbiji (katere didaktične metode se uporabljajo za poučevanje, katera literatura, kako se usposabljanje izvaja, npr. osebno, e-učenje, katera gradiva se uporabljajo, npr. ppt, knjige, ...)

Dokumentarna raziskava se izvaja na spletu januarja in februarja 2023. Za iskanje rezultatov uporabite ključne besede: V iskalnik Google so v različnih kombinacijah in z uporabo sinonimov vneseni pojmi "duševno zdravje", "mladi", "mindfulness", "mentalno zdravje", "samopomoč", "delavnice",

---

<sup>18</sup>[Vlada Republike Srbije - Strategija za mlade v Republiki Srbiji za obdobje od leta 2023 do 2030](#)

"usposabljanje", "tečajji" in "Srbija". Iskanje poteka v angleščini in srbsčini. Viri so bili najdeni, prebrani in nato ponovno navedeni v procesu pisanja te raziskave. Za preverjanje kakovosti rezultatov so bili prednostno uporabljeni zaupanja vredni viri, kot so na primer vladne spletne strani ali novice.

Rezultati te raziskave nam bodo pomagali ugotoviti vrzeli, ki jih lahko projekt YOUHEAL zapolni, in nam dali vpogled v koristna orodja/materiala, ki jih lahko uporabimo pri spletnem tečaju YOUHEAL.

#### 3.4.4. Ponudbe za izobraževanje

V tem poglavju bodo navedeni primeri ponudb v zvezi s čuječnostjo/samopomočjo/mentalnim zdravjem v Republiki Srbiji.

##### *Telefonske linije za psihosocialno podporo med Covid-19*

Ministrstvo za zdravje Republike Srbije je za zmanjšanje stopnje tesnobe in depresije v pogojih socialne izolacije in stigmatizacije v povezavi z virusom COVID-19 odprlo nacionalne telefonske linije za zagotavljanje psihosocialne podpore vsem državljanom, ki jo potrebujejo. Še vedno aktivne in odprte linije za psihosocialno pomoč državljanom so: ter ločene telefonske številke Inštituta za duševno zdravje: za mlade in starše otrok do 18. leta starosti ter osebe, starejše od 18 let. Z navedenimi telefonskimi številkami strokovnjaki prispevajo k ohranjanju duševnega zdravja v razmerah epidemije (in po njej) in s svetovanjem vsem zainteresiranim (osebam v izolaciji in karanteni, družinam okuženih oseb, zdravstvenim delavcem in sodelavcem) ter zagotavljanjem podpore in tudi ustreznih informacij o načinih premagovanja stresa in tesnobe - stanja izrednih razmer.

##### *Dan duševnega zdravja*

Svetovni dan duševnega zdravja je najpomembnejša letna globalna kampanja za ozaveščanje o pomenu duševnega zdravja. Praznuje se po vsem svetu in skoraj v vseh državah z lokalnimi, regionalnimi in nacionalnimi dogodki in programi. V Srbiji so ga leta 2022 praznovali pod sloganom "Naj bosta duševno zdravje in dobro počutje prednostna naloga za vse" in omogočili vsem, da ukrepajo za zaščito in izboljšanje duševnega zdravja. Pred pandemijo COVID-19 je bilo ocenjeno, da vsak osmi človek živi z duševno motnjo. Pandemija je povzročila svetovno krizo duševnega zdravja, saj so ocene pokazale, da se je v prvem letu pandemije število anksioznih in depresivnih motenj povečalo za več kot 25 %. Hkrati je bila ogrožena tudi dostopnost storitev na področju duševnega zdravja. Mestni inštitut za javno zdravje v Beogradu je te informacije prepoznal in med drugimi dejavnostmi organiziral spletni seminar na to temo: "Čustva - kako jih prepoznati in obvladovati?". Spletni seminar je vključeval informacije o razvoju čustev pri otrocih, uravnavanju čustev pri otrocih in mladostnikih ter odraslih, pa tudi pri osebnotnih motnjah, kako razlikovati čustva, kako razumeti duševno zdravje v socialnem kontekstu itd.

##### *Skupaj za javno zdravje*

V letu 2022 je Inštitut za javno zdravje Vojvodine že četrtoč izvajal projekt "Skupaj za javno zdravje", podprt s sredstvi Mestne zdravstvene uprave mesta Novi Sad, katerega cilj je posodobitev komunikacijskih kanalov pri zdravstveni vzgoji prebivalstva, in sicer z oblikovanjem novih petih epizod video podkasta, povečanjem dostopnosti zdravstvenih in izobraževalnih virov, ki jih je Inštitut za javno zdravje Vojvodine objavil v elektronski obliki, ter izboljšanjem vsebine družbenih omrežij Inštituta za javno zdravje Vojvodine. Med dejavnostmi v zvezi z različnimi vidiki zdravja je bil organiziran Festival duševnega zdravja.

### *Festival duševnega zdravja*

Dogodki (delavnice, interaktivna predavanja, posveti in okrogle mize, nagradni natečaji, projekcije filmov z razpravo, razstave, interaktivne predstave - na spletu in zunaj njega) med festivalom so bili namenjeni izobraževanju in spodbujanju udeležencev k ustvarjanju virov v skupnosti in družbi, ki lahko prispevajo k varovanju in izboljšanju duševnega zdravja in dobrega počutja. Slogan festivala je "Kultura in duševno zdravje", z njim pa želijo Inštitut za javno zdravje Vojvodine in partnerske organizacije ozaveščati o povezavi med kulturo, duševnim zdravjem, dobrim počutjem posameznikov in skupnosti, v kateri živijo.

### *Skupaj za izboljšanje duševnega zdravja v skupnosti*

Oktobra 2022 je Psihološka inovacijska mreža začela izvajati projekt za ustvarjanje pogojev za uvedbo trajnostnih brezplačnih storitev na področju duševnega zdravja in psihosocialne podpore v Užičah, Prijepolju in Kosjeriću. Cilji projekta so usmerjeni v nadaljevanje zagotavljanja storitev psihosocialne podpore v skupnostih z izvajanjem programov psihosocialne podpore v teh treh lokalnih skupnostih, krepitev njihovih zmogljivosti za bolj sistematičen pristop k načrtovanju in izvajanju storitev duševnega zdravja in psihosocialne podpore ter opredelitev predlogov za izboljšanje normativnega okvira za zagotavljanje storitev svetovanja in terapije. Projekt se do konca marca 2023 izvaja v okviru podpornega programa "Dialog sprememb", ki ga koordinira beogradska odprta šola, in s finančno podporo Evropske unije.

### *Ozvezdje podpore*

Kot odziv na učinke COVID-19 na duševno zdravje in za zmanjšanje opolnomočenja mladih ter nudenje pomoči pri skrbi za njihovo duševno zdravje je organizacija OPENS v sodelovanju z naslednjimi organizacijami začela kampanjo "ZBIRANJE PODPORE": Ženskim centrom SOS; Humanitarnim centrom Iz kruga VOJVODINA - Novi Sad; podružnico za Južnobački okraj Društva psihologov Srbije in Inštitutom za javno zdravje Vojvodine; Skupino "COME OUT"; Centrom za zagotavljanje čustvene podpore ljudem v krizi in preprečevanje samomora "Srce"; JAZAS youth Novi Sad; Združenjem državljanov Patrija; centrom EDIT in Združenjem Rdeča črta. Nekatera vprašanja, ki jih je obravnavala ta kampanja: usklajevanje šolskih in družinskih obveznosti v spremenjenem vsakodnevnem delovanju mladih, soočanje z občutki kakršne koli izgube, zagotavljanje podpore v razmerah osamljenosti, povezovanje različnih organizacij, ki se ukvarjajo s tematiko duševnega zdravja, za njegovo izboljšanje v spremenjenih okoliščinah. Številne organizacije so našle način, kako se odzvati in nadaljevati svoje delo s prilagajanjem okoliščinam in posebnostim razmer, ki jih je povzročila pandemija. Tako so organizacije, ki se ukvarjajo s psihosocialno podporo, nadaljevale svoje delo, zdaj prilagojeno potrebam državljanov, med katerimi so pogosto mladi.

### *Zdravilne mreže: Celovit pristop k zaščiti duševnega zdravja otrok in mladostnikov iz begunske in lokalne populacije*

Mreža za psihološke inovacije s podporo Mednarodne organizacije za migracije v obdobju od novembra 2022 do septembra 2023 izvaja projekt, usmerjen v zagotavljanje celovite podpore za duševno zdravje begunskih in lokalnih otrok in mladih, vključno s specializiranimi psihološkimi storitvami, psihoedukativnim programom za otroke in mlade ter vrstniškimi dejavnostmi. Poleg tega projektne dejavnosti vključujejo krepitev zmogljivosti izvajalcev storitev, s poudarkom na skrbnikih, socialnih delavcih in vzgojiteljih, ter raziskovalne dejavnosti za zagotavljanje zanesljivih podatkov za oblikovanje na dokazih temelječe prakse. Cilj projektnih dejavnosti je zmanjšati psihološke stiske, ponovno vzpostaviti mehanizme za spoprijemanje in odpornost ter izboljšati blaginjo begunskih in lokalnih otrok in mladih s celovitim pristopom k varovanju duševnega zdravja in krepitvijo medkulturne občutljivosti.

### *Skupaj za izboljšanje duševnega zdravja v skupnosti*

Po podatkih raziskave Mreže psiholoških združenj o duševnem zdravju v Srbiji se s psihološkimi težavami spopada nekaj več kot tretjina prebivalstva, pri čemer so storitve individualnega svetovanja in storitve za mlade prepoznane kot najbolj potrebne. Da bi se odzvala na prepoznane potrebe, si Mreža psiholoških združenj aktivno prizadeva za izboljšanje lokalnih storitev za varovanje duševnega zdravja. Natančneje, do konca marca bodo v Užicah, Prijepolju in Kosjeriću na voljo brezplačni programi psihosocialne pomoči za mlade in odrasle. PIN - Mreža za psihosocialne inovacije izvaja projekt "Skupaj k izboljšanju duševnega zdravja v skupnosti" s finančno podporo Evropske unije.

### *Pobuda - uporaba proti depresiji*

Ekipa desetih psihoterapevtov iz Niša je oblikovala aplikacijo, ki uporabnikom pomaga premagovati depresijo, tesnobo, strahove, obsesivno-kompulzivne, panične in druge motnje. Predvidoma bo pripravljena prihodnje leto in bo vsebovala dihalne vaje, kvize in dnevnik. Deloval bo s pomočjo umetne inteligence, kot da bi si uporabnik dopisoval s terapevtom. Aplikacija je zelo zapletena, na njej so delali več kot leto dni in mora prestati znanstvene raziskave, da bi dokazali njeno delovanje. Pri tem jim pomagajo razvijalci, oblikovalci in pravniki, ekipa pa bo potrebovala tudi prevajalce. Uporabniki bodo lahko z njo komunicirali kot terapevt, imela pa bo tudi miselni del, tj. kognitivno terapijo in tehnike. Deloval naj bi tako, da bo ob namestitvi uporabniku ponudil seznam motenj, tako da bo vsak lahko izbral določeno, na voljo pa so tudi klinični testi za določitev diagnoze. Vsaka kategorija bo imela tehnike od najosnovnejšega izobraževanja, kjer se motnja poučuje, in kjer je treba prebrati besedilo. Naslednje tehnike so razporejene tako, kot jih oseba običajno dobi v psihoterapiji. Začne se z najbolj dostopnimi naučenimi tehnikami, dihanjem in sprostitvenimi vajami, nato gredo bolj zapletene, kjer se dela z mislimi.

Vendar aplikacija ne more nadomestiti klasične psihoterapije, čeprav bodo na podlagi izkušenj ljudi prepoznane sheme, po katerih se bo nadalje razvijala.

### *Podpirajmo drug drugega*

Ta projekt je podprla švicarska vlada s projektom "Skupaj za aktivno civilno družbo - ACT", ki ga izvaja Helvetas Swiss Intercooperation and Civic Initiatives. V sodelovanju z organizacijami, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem, so vodje tega projekta želeli osvetliti temo, o kateri se v javnosti premalo govori. Cilj tega projekta je bil odpraviti stigmatizacijo in izolacijo oseb s težavami v duševnem zdravju ter jim zagotoviti podporo pri okrevanju. Med številnimi dejavnostmi so bile v sodelovanju z Mladinskim svetom Srbije izvedene posebne celodnevne delavnice za mlade. Cilj teh delavnic je bil z uporabo posebej prilagojene metodologije odpreti temo duševnega zdravja mladih v lokalnih skupnostih in oblikovati ukrepe, ki jih je mogoče sprejeti za nadaljnje delo na tem področju.

### *"Pogovori se z mano" - projekt za izboljšanje in zaščito duševnega zdravja mladih*

Novi mladinski projekt JAZAS-a in Urada za mladino pod okriljem mesta Kragujevac se je začel s panelom "Pogovori se z mano", namenjenim srednješolcem in študentom v študentskem kulturnem centru. Namen projekta je izboljšati in zaščititi duševno zdravje mladih z vzpostavitvijo sistema podpore v kriznih situacijah ter zmanjšati predsodke, stereotipe in stigmatizacijo ljudi, ki potrebujejo pomoč. Po uradni otvoritvi projekta s panelno razpravo so se dejavnosti nadaljevale z več paneli, ki so bili prestavljeni na lokacije, primerne za mlade. Vsi mladi so imeli možnost, da se prek elektronske pošte prijavijo na individualne konzultacije s strokovnjakom za duševno zdravje iz projektne ekipe.

### *Vse je v redu*

Konec leta 2021 je začela delovati spletna platforma "Vse je v redu", ki jo je podprl UNICEF v Srbiji v sodelovanju z EYC OPENS, NALED in strokovnjaki srbskega Inštituta za duševno zdravje. Glavni cilj

platforme je mladim zagotoviti ustrezne in točne informacije o duševnem zdravju ter o tem, kako dostopati do obstoječih storitev in spletnega svetovanja. Platforma je tudi dragocen vir informacij za starše, učitelje, socialne delavce in vse, ki podpirajo mlade.

### 3.4.5. Ugotavljanje vrzeli

Kot je razvidno iz zgoraj navedenih raziskav in izobraževalnih ponudb, je Srbija delno prepoznala potrebe svojih državljanov po podpori in opolnomočenju na področju duševne pomoči. V času krize, izrednih razmer in po njih so bile srbske institucije osredotočene predvsem na zagotavljanje takojšnje podpore v zvezi z obvladovanjem širjenja virusa in fizičnim zdravjem svojih državljanov.

Ob pregledu zgoraj navedenih izobraževalnih ponudb lahko ugotovimo, da jih večinoma ponujajo nevladni subjekti. Če jih seštejemo z izobraževalnimi ponodbami države, lahko rečemo, da jih je na področju duševnega zdravja premalo.

Glede na predstavljene učinke na duševno zdravje, ki so nastali med kovidom-19, je treba vsem zagotoviti potrebno podporo. Tega ni mogoče doseči, če država svojim državljanom ne nudi celovite podpore sistema duševnega zdravja, kar se je zgodilo v Srbiji. Zgoraj našteje izobraževalne ponudbe nevladnih subjektov so delovale na področju iskanja virov in razvijanja programov, projektov in dejavnosti za podporo duševnemu zdravju, opolnomočenju in ozaveščanju različnih skupin ljudi, tudi mladih. Čeprav so bila ta prizadevanja pozitivna, je nujno opaziti, da niso bila na voljo vsem mladim v Srbiji. Te izobraževalne ponudbe so bile večinoma omejene na mesta in kraje, kjer so ti nevladni subjekti delovali, zaradi česar so mladi, ki živijo v krajih brez dostopa do tovrstne podpore, ostajali v ozadju.

Udeležba na delavnicah, kot so delavnice za samopomoč, projekti, programi itd., ki jih ponujajo nevladni subjekti, je pogosto dolgotrajen proces, ki je lahko ovira za zaposlene ljudi (zlasti mlade, ki delajo in študirajo hkrati). K temu je treba dodati še že omenjeno težavo z lokacijo - izobraževalne ponudbe in delavnice so v mestih in zato ljudem na podeželju niso lahko dostopne. Ponovno so v pomoč spletna učna gradiva, saj se lahko tečajev udeležijo kjer koli in ob svojem času. Predvsem takrat, ko so posamezne podteme razdeljene na kratke lekcije. Spletna narava ponudbe YOUHEAL pomaga tudi pri tem, da se ljudje zaradi strahu pred stigmatizacijo ne odločijo za pomoč. Iti nekam in se osebno pogovoriti je večji korak kot uporaba spletnega učnega gradiva.

Poleg teh vprašanj je tu še vprašanje denarja in stroškov podpore za duševno zdravje, delavnic in seminarjev za opolnomočenje. Čeprav pomoč psihologov in psihiatrov v Srbiji krije zdravstveno zavarovanje, med mladimi vladata nezaupanje in stigma. Ura psihoterapije stane od 20 do 30 evrov; ta cena v Srbiji velja za visoko in je za večino ljudi ovira. Zlasti za našo ciljno skupino - mlade med 18. in 26. letom - je denar pogosto problem. Projekt YOUHEAL lahko to vrzel zapolni s ponudbo brezplačnega spletnega tečaja, ki se ga lahko udeležijo mladi z različnim finančnim položajem.

Raziskovanje izobraževalne ponudbe je pokazalo, da je tema čuječnosti ena od vrzeli v Srbiji, ki jo projekt YOUHEAL potrebuje in jo lahko zapolni. Tema čuječnosti ni dovolj pokrita, delavnice, ki so včasih pokrite, pa so običajno predrage in nedostopne za našo ciljno skupino. Projekt YOUHEAL lahko zapolni pomembno vrzel, saj mladim zagotavlja vire za to temo in ima vlogo pri preprečevanju.

Zaključimo lahko, da so vrzeli, ki jih je mogoče zapolniti s projektom YOUHEAL, te v zvezi z:

- premalo možnosti na področju duševnega zdravja, opolnomočenja in čuječnosti.

- nedostopnost lokacije izobraževalnih ponudb.
- visoki stroški in denar za izobraževalne ponudbe na področju duševnega zdravja, opolnomočenja in čuječnosti.
- strah pred stigmatizacijo, ki je običajno povezana z uporabo storitev, ki jih zagotavljajo strokovnjaki za duševno zdravje.
- ozaveščanje o pomenu duševnega zdravja in zmanjševanje stigmatizacije v zvezi z njim, kot je bilo že omenjeno.
- stalno dostopno podporo na področju duševnega zdravja v skladu s potrebami in željami vsakega posameznika.

#### 3.4.6. Reference

[Statistical Office of the Republic of Serbia – Labour market](#)

[Marić, N. P., Knežević, G., Terzić-Šupić, Z., Mihić, L., Pejović-Milovačević, M., Lazarević, L., Vuković, O., Tošković, O., & Todorović, J. \(2021\). The Research Team of the cov2soul.rs Project, Reports the results on depressiveness in Serbia on the Occasion of the World Mental Health Day](#)

[Government of the Republic of Serbia - Youth Strategy in the Republic of Serbia for the period from 2023 to 2030](#)

[Stojanović, B., Vukov, T. \(2020\). Život mladih u Srbiji: Uticaj pandemije KOVID-19. Beograd: Misija OEBS-a u Srbiji, Krovna organizacija mladih Srbije.](#)

[EU Youth Strategy 2019-2027](#)

[Official Gazette of the Republic of Serbia \(2019\), the National Programme for Mental Health Protection 2019-2026, Belgrade: Official Gazette, no. 84/19.](#)

[Government of the Republic of Serbia - Youth Strategy in the Republic of Serbia for the period from 2023 to 2030](#)

## 3.5. Slovenija

Namen raziskave je pridobiti informacije o obstoječih učnih gradivih, usposabljanjih in ponudbah na temo samopomoči in duševnega zdravja v Sloveniji. Z raziskavo bomo ugotovili podobnosti s projektom YOUHEAL ter vrzeli in v skladu z zbranimi informacijami razvili učno gradivo.

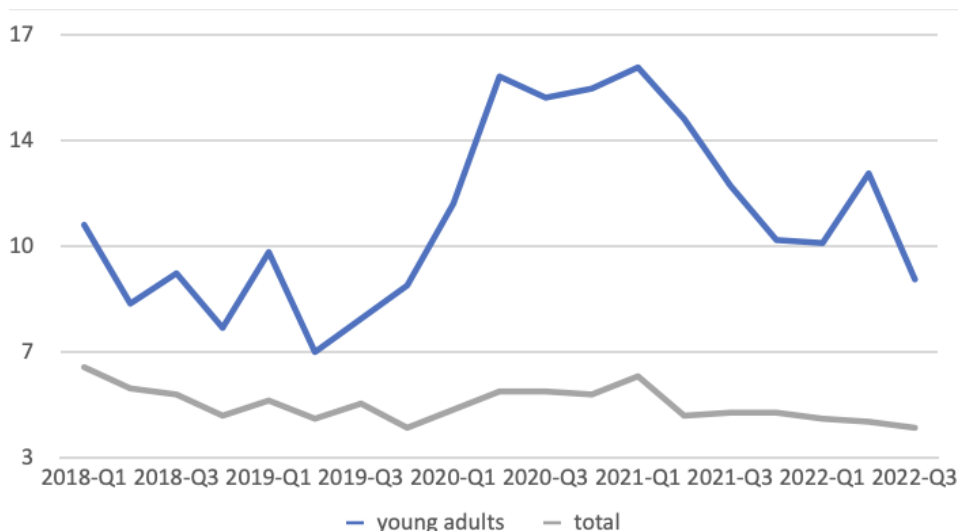
### ▪ 3.5.1. Uvod

Po epidemiji COVID-19 se je stopnja brezposelnosti med mladimi odraslimi v Sloveniji povečala. Slika 1 prikazuje dva vrhunca, ko se je stopnja brezposelnosti mladih povečala na skoraj 16 %. To je z vidika duševnega zdravja zaskrbljujoče, saj brezposelnost škodljivo vpliva na duševno počutje, duševne brazgotine te izkušnje pa lahko trajajo še leta po začetku nove zaposlitve (Eberl, 2022). Brezposelnost

povzročajo stres, lahko pa se pojavijo tudi druge negativne posledice za duševno zdravje ljudi, vključno z depresijo, tesnobo in nižjo samopodobo (Wilson in Finch, 2021).

Vendar pa povezava med duševnim zdravjem in brezposelnostjo ni zgolj enostranska. Dobro duševno zdravje ključno vpliva na zaposljivost, iskanje zaposlitve in ohranjanje zaposlitve (Wilson in Finch, 2021). Iz slike 1 lahko razberemo tudi, da brezposelnost v družbi ni enakomerno porazdeljena in da epidemija kovida ni enako vplivala na vse starostne skupine. V drugem četrtletju leta 2020, ko so se začeli izvajati politični ukrepi za pomoč pri zmanjševanju pandemije COVID-19, se je stopnja brezposelnosti v celotni aktivni delovni sili glede na prejšnje četrtletje povečala za 1,2 odstotne točke, medtem ko se je v starostni skupini 15-24 let povečala za 5 odstotnih točk.

Slika 1: Stopnja brezposelnosti v Sloveniji



Mladi odrasli so osebe, stare od 15 do 24 let.

(Eurostat, 2023).

Kavčič et al. (2021) so pet dni po razglasitvi pandemije COVID-19 ocenjevali duševno zdravje ljudi v Sloveniji in ugotovili, da so imele ženske, mlajši in manj izobraženi udeleženci večjo verjetnost za manj ugodno psihološko delovanje med izbruhom COVID-19. Poleg tega je študija Benatova in drugih (2022) ugotovila, da je imeti otroke dejavnik tveganja za posttraumatsko stresno motnjo, povezano s koronavirusom, in velik stres. Biti študent je bil napovedni dejavnik za depresijo in samomorilne misli. Mlajša starost (20-29 let) je napovedovala tveganje za PTSD, povezano s koronavirusom, medtem ko je ženski spol napovedoval visok stres. V Sloveniji so bile skupine, ki so najbolj nagnjene k težavam z duševnim zdravjem, samske osebe, študenti in starši v mlajši odrasli dobi. V Sloveniji so Benatov in drugi (2022) v raziskavi v Sloveniji zaradi epidemije COVID-19 in ukrepov za obvladovanje zaznali nezadostno telesno dejavnost med anketiranci.

Benatov in drugi (2022) so dvakrat ocenjevali duševno zdravje ljudi, tudi iz Slovenije. Pomembna ugotovitev je bila, da so se kazalniki duševnega zdravja sčasoma izboljšali ali ostali stabilni.

### ▪ 3.5.2. Pravni okvir

Na podlagi razpoložljivih uradnih spletnih strani in ustreznih podatkov o tej temi (portal gov.si in www.nijz.si) je duševno zdravje eden od osnovnih stebrov splošnega zdravja in dobrega počutja vsakega posameznika in njegovih bližnjih. V Sloveniji področje duševnega zdravja ureja Zakon o

duševnem zdravju<sup>19</sup>. Ta zakon določa sistem zdravstvenega in socialnovarstvenega varstva na področju duševnega zdravja, nosilce oziroma nosilke te dejavnosti ter pravice osebe med zdravljenjem. Sprejetje Zakona o psihoterapiji je predvideno za leto 2023/2024. Področje osebnega in spletnega usposabljanja, coachinga ter drugih tehnik in metod na področju mehkih veščin, čuječnosti, sproščanja stresa in podobno ni zakonsko urejeno.

Glavni strateški okvirni dokument na področju duševnega zdravja je Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028 (Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije - NIJZ, 2018). Nacionalni program vsebuje strategijo razvoja varovanja duševnega zdravja, akcijski načrt varovanja duševnega zdravja, cilje, organizacijo, razvoj in naloge izvajalcev, mrežo izvajalcev programov in storitev na področju duševnega zdravja, nosilce nalog za izvajanje nacionalnega programa. Novost, ki jo uvaja program MIRA, je ustanovitev Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter Centrov za duševno zdravje odraslih<sup>20</sup>. Program se osredotoča na 6 prednostnih področij z ukrepi: Prednostno področje 1: skupnostni pristop k izboljšanju duševnega zdravja; prednostno področje 2: promocija duševnega zdravja ter preprečevanje in destigmatizacija duševnih bolezni; prednostno področje 3: mreža za duševno zdravje; prednostno področje 4: alkohol in duševno zdravje; prednostno področje 5: preprečevanje samomora; prednostno področje 6: izobraževanje, raziskave, spremljanje in vrednotenje.

Akcijski načrt aktivnosti na področju duševnega zdravja za obdobje 2022-2023 (Ministrstvo za zdravje RS in Nacionalni inštitut za javno zdravje RS - NIJZ, 20122) se osredotoča na zagotavljanje čim lažjega dostopa do kakovostnih virov pomoči na področju duševnega zdravja in predvideva načine preprečevanja duševnih motenj, varovanja človekovih pravic in celostne skrbi za osebe s težavami v duševnem zdravju. Akcijski načrt uresničuje cilje na področju skupnostnega pristopa in zmanjševanja stigmatizacije duševnih težav, razvoja preventivnih dejavnosti in mreže centrov za duševno zdravje.

### ▪ 3.5.3. Metodologija

Glavni cilji te raziskave so opisati stanje v Sloveniji na področju izobraževalnih ponudb, ki se nanašajo na duševno zdravje in/ali samopomoč v kontekstu mladih. Podrobneje naj bi ta raziskava opredelila trenutne razmere v Sloveniji, povezane s čuječnostjo/čustvenim blagostanjem in samopomočjo mladih, ter naštel možnosti usposabljanja, ki obstajajo zanje. To lahko vključuje tako formalno in neformalno izobraževanje kot tudi seminarje, delavnice, usposabljanja ali spletne ponudbe. Pomembno bo torej preveriti, kakšne različne vrste ponudb obstajajo. Prav tako je pomemben pravni okvir, ki prikazuje nacionalni kontekst in pomen izobraževalnih ponudb v zvezi z duševnim zdravjem in/ali samopomočjo.

Druga pomembna točka te dokumentacijske raziskave je pregled vključevanja tematik/tematik duševnega zdravja v izobraževanje mladih. Sledi vprašanje, kakšni tečajji so na voljo in kakšne so konkretne teme teh tečajev.

Opredelitev obstoječih gradiv za usposabljanje na področju čuječnosti in duševnega zdravja v Sloveniji. To vključuje tudi didaktične metode, ki se uporabljajo pri poučevanju, in literaturo, na kateri temelji usposabljanje. Zanimivo bo tudi, na kakšen način se izvaja usposabljanje, na primer, če gre za usposabljanje iz oči v oči ali spletno usposabljanje, kakšna gradiva se uporabljajo, kot so na primer

<sup>19</sup> Uradni list RS, št. 77/08, 28. 7. 2008

<sup>20</sup> Načrtuje se ustanovitev 50 centrov z interdisciplinarnimi skupinami strokovnjakov, ki bodo zagotavljali dostopnost storitev vsem prebivalcem območja, na katerem bo center deloval.

PowerPoint predstavitve, druga spletna orodja za olajševanje ali knjige. Če obstajajo učni načrti, bo analizirana njihova vsebina.

Dokumentarna raziskava se izvaja s temeljito spletno raziskavo v mesecu februarju 2023. Za iskanje rezultatov so ključne besede "mindfulness", "mental health", "self-empowerment", "training", "courses", "youth" in "Slovenia" vnesene v iskalnik Google v različnih kombinacijah, v angleškem in slovenskem jeziku ter z uporabo sinonimov. Iskanje poteka tako v angleškem kot v slovenskem jeziku, da se ne bi izgubila nobena pomembna informacija. Za preverjanje kakovosti rezultatov se uporabljajo in dajejo prednost zanesljivim virom, kot so na primer vladne spletne strani, novice, spletne strani in podatki, ki jih zagotavljajo pooblaščen ustrezne vladne in nevladne organizacije, razpoložljive preverjene raziskave in drugi ustrezni rezultati projektov, skupine strokovnjakov in drugih deležnikov ter strokovno znanje.

Rezultati te raziskave nam bodo pomagali ugotoviti vrzeli, ki jih lahko projekt YOUHEAL zapolni, in nam dali vpogled v koristna orodja/materiala, ki jih lahko uporabimo pri spletnem tečaju YOUHEAL.

#### 3.5.4. Ponudbe za izobraževanje

V tem poglavju bodo navedeni primeri izobraževalnih ponudb na področju čuječnosti/samopomoči/mentalnega zdravja v Sloveniji.

##### *Nacionalni program za duševno zdravje MIRA*

Ključni element nacionalnega programa za duševno zdravje MIRA (program MIRA) je poskus razširitve duševnega zdravja z zdravljenja na dejavnosti in ukrepe za preprečevanje duševnih bolezni. Poudarja pomen spodbujanja duševnega zdravja kot ključnega vidika zdravja, ki spodbuja blaginjo in blaginjo posameznika, njegovih bližnjih, njegovega neposrednega okolja in družbe kot celote. Program MIRA ponuja spletne informacije o dejavnostih za izboljšanje duševnega zdravja in podporo za različna življenjska obdobja; za ta projekt je pomemben program dejavnosti za mlade (do 19. leta) in program dejavnosti za odrasle (nad 19 let).

Program MIRA<sup>21</sup> in spletna stran Nacionalnega inštituta za javno zdravje<sup>22</sup> med drugim zagotavljata ustrezne informacije in vsebine o tem, kako si lahko ljudje pomagajo sami in kako lahko pomagajo drugim, z nasveti za:

- izboljšanje duševnega zdravja in dobrega počutja v adolescenci: kako vzpostaviti zdrav življenjski slog; kako se sprostiti s tehnikami sproščanja; kako pokazati in izraziti čustva; pomen druženja in obšolskih dejavnosti; kako vzpostaviti in vzdrževati dnevno rutino; kako se soočiti s težavami in se izogniti miselnim pastem;
- dobro počutje; spoprijemanje s težavami in stiskami (stres, depresija, tesnoba, napadi panike, samo poškodovanje, žalovanje, nasilje v družini, odvisnosti itd.); kako se sprostiti.

Na voljo so tudi ustrezne povezave do portalov in programov z dodatnimi informacijami in storitvami ter do strokovnjakov in organizacij, ki lahko zagotovijo dodatno pomoč. O tem pišemo v nadaljevanju.

---

<sup>21</sup> <https://www.zadusevnozdravje.si/>

<sup>22</sup> <https://www.nijz.si>

---

### *Program za duševno zdravje mladih To sem jaz*

Program za duševno zdravje mladih To sem jaz<sup>23</sup> je bil ustanovljen leta 2001 na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Namenjen je krepitvi duševnega zdravja in psihološke odpornosti mladih z razvijanjem spretnosti in kompetenc, ki mladim pomagajo pri odraščanju in delujejo kot zaščita v kriznih situacijah. Temelji na delovnih pristopih spletnega svetovanja in preventivnega dela v šolah (osnovnih in srednjih).

Deluje kot spletna svetovalna služba za mlade. Mladi lahko prek portala pridobijo ustrezne informacije, tako da se naročijo na njihove novice, postavljajo vprašanja in/ali dobijo pomoč v obliki nasvetov, navodil ali svetovanja, kako pomagati sebi in svojim vrstnikom. Program je aktiven tudi na družbenih omrežjih, kot je Instagram, kjer so mladi pogosteje prisotni.

### *Nacionalna kampanja Nisi okej? Povej naprej.*

Zaradi povečanega števila duševnih stisk in motenj med pandemijo covid-19, zlasti med mladimi, je nacionalna kampanja Nisi okej? Povej naprej.<sup>24</sup> se je začela izvajati. Gre za prvo nacionalno kampanjo proti stigmatizaciji duševnega zdravja v Sloveniji. Glavni cilj kampanje je zmanjšati stopnjo stigmatizacije duševnega zdravja in spodbuditi ljudi, da poiščejo pomoč.

V tej kampanji imajo osrednjo vlogo ambasadorji. To so ljudje, ki imajo izkušnje s težavami v duševnem zdravju ali so njihovi sorodniki. Program podpirajo tudi Mestna občina Ljubljana in prostovoljci. Portal med drugim ponuja pomembne informacije, zgodbe in spletni klepet, če kdo potrebuje takojšnjo pomoč/podporo.

### *Drugi spletni portali za samopomoč in pomoč na področju duševnega zdravja*

Nacionalni inštitut za javno zdravje<sup>25</sup> ponuja:

- Spletne vsebine o ustreznih temah v kategorijah duševno zdravje, prehrana, zdrav življenjski slog, različne vrste odvisnosti itd. Obstaja posebna kategorija Otroci, ne pa tudi Mladi ali Duševno zdravje za mlade;
- Nekatero ustrezno vsebino o duševnem zdravju in mladih so na voljo v podkastu<sup>26</sup>, na primer epizoda Kako preprečiti težave z duševnim zdravjem in stigmo, Kako bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje;
- Nekateri videoposnetki<sup>27</sup>, na primer o duševnem zdravju med pandemijo;
- Publikacija Slabemu počutju sem kos - 10 idej, kako si lahko mladostniki pomagajo do dobrega počutja<sup>28</sup>, ki jo lahko prenesete.

Med.Over.Net<sup>29</sup> je spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področij.

NebojSe<sup>30</sup> je spletni portal Društva za pomoč ljudem z depresijo in anksioznimi motnjami DAM.

---

<sup>23</sup> <https://www.tosemjaz.net>

<sup>24</sup> <https://nisiokajpovejnaprej.si/>

<sup>25</sup> <https://www.nijz.si>

<sup>26</sup> <https://nijz.si/audio/>

<sup>27</sup> <https://nijz.si/videoteka/?kategorija=229>

<sup>28</sup> <https://nijz.si/publikacije/slabemu-pocutju-sem-kos-3/>

<sup>29</sup> <http://www.med.over.net>

<sup>30</sup> <https://www.nebojse.si>

Spletna postaja ZivZiv.si<sup>31</sup> za razumevanje samomora in pomoč.

Platforma Najdi.se (Find yourself)<sup>32</sup> za duševno zdravje mladih (osnovna in srednja šola). Tako imenovani Samo Iskalnik zagotavlja, da so vsebine platforme resnično prilagojene posamezniku. Najprej vam predstavi nekaj kratkih zgodb vaših vrstnikov, vaša naloga pa je, da z drsnikom označite, v kolikšni meri se lahko v njih najdete. Nato dobite informacije, nasvete in koristne povezave, prilagojene vam. Ponujajo tudi delavnice in motivacijske kartice. Prek njihovega računa na Instagramu @dusozlom se lahko mladi neposredno povežejo z neposrednim sporočilom in dobijo potrebne napotke za naslednje korake.

#### *ZDAJ - Zdravje danes za jutri*

Spletna stran programa ZDAJ - Zdravje danes za jutri (Now - Health today for tomorrow)<sup>33</sup> ponuja:

- Bogat vir vsebin, novic in informacij s področja preventive na področju telesnega in duševnega zdravja;
- Priročnik Kaj lahko storim, da mi bo lažje? je na voljo za spletno branje in vadbo.<sup>34</sup>

Ustvarjen je bil za pomoč mladim pri prepoznavanju znakov morebitne stiske in njihovih odzivov na stisko. Pomaga jim razumeti, kaj vpliva na njihovo doživljanje, počutje in vedenje. Priročnik ponuja univerzalne veščine, ki pomagajo olajšati življenje. Povezave mlade vodijo do spletnih vsebin o tesnobi, strahu, jezi in žalosti ter zanimivih zvočnih posnetkov. Vključuje zvočno gradivo in vodene vaje za samopomoč v okviru 2 tem: Želim razumeti, kaj se mi dogaja, želim spremeniti svoje misli in vedenje; želim se sprostiti.

#### *Program OMRA - z večjo pismenostjo na področju duševnega zdravja za obvladovanje motenj razpoloženja*

OMRA<sup>35</sup> je kratica za program z naslovom Z večjo pismenostjo na področju duševnega zdravja za obvladovanje motenj razpoloženja. Glavni cilj programa je informirati prebivalstvo o duševnem zdravju ter o tem, kako se spoprijeti z motnjami razpoloženja in jih obvladovati. Z ozaveščanjem ljudi o duševnem zdravju in težavah želi premagati nekatere izzive na področju motenj razpoloženja, kot so hitro prepoznavanje težav, iskanje ustreznega zdravljenja, zmanjševanje stigmatizacije in obveščanje o različnih oblikah samopomoči. Program je namenjen vsem, zlasti pa ranljivejšim skupinam, kot so otroci, mladostniki, starejši, osebe s težavami v duševnem zdravju in njihovi svojci, Romi, osipniki in prebivalci različnih podeželskih okolij.

Spletna stran ponuja:

- informacije o različnih oblikah težav in motenj duševnega zdravja (stres, tesnoba, depresija, bipolarna motnja, osebnostne motnje, odvisnost in stigma),
- zapisi osebnih zgodb,

<sup>31</sup> <http://www.zivziv.si>

<sup>32</sup> <https://www.najdi.se>

<sup>33</sup> <https://zdaj.net>

<sup>34</sup> <https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!stran1>

<sup>35</sup> <https://www.omra.si>

- stiki različnih virov pomoči,

- izobraževalno gradivo: informacije o brezplačnih delavnicah o različnih temah s področja duševnega zdravja (motnje razpoloženja, stres, osebostne motnje) ter e-učilnica z vprašalnikom in vsebino o stigmatizaciji in iskanju pomoči, depresiji, tesnobi, odpornosti na stres, bipolarni motnji in osebnostnih motnjah.

#### *Mreže za duševno zdravje, strokovnjaki in izobraževalni programi*

V okviru programa Mira je bila vzpostavljena mreža centrov za duševno zdravje, v katerih delujejo skupine različnih strokovnjakov. Vodilno načelo centrov za duševno zdravje je zagotavljanje enakega dostopa do storitev in programov za vse skupine ljudi na določenem območju. Trenutno v centrih za duševno zdravje po Sloveniji deluje: 18 centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov<sup>36</sup>.

Na področju duševnega zdravja delujejo različni strokovnjaki, kot so psihiater, (klinični) psiholog, socialni delavec, specialni pedagog, delovni terapevt in logoped, ki so med seboj povezani v strokovni tim. Ti strokovnjaki delujejo tako na področju zdravstvenega in socialnega varstva kot tudi na področju izobraževanja<sup>37</sup>.

Da bi bilo znanje o psihološki prvi pomoči čim bolj dostopno vsem, je Nacionalni inštitut za javno zdravje pripravil smernice za psihološko prvo pomoč v primerih depresije, paničnih napadov, samomorilnega vedenja in prekomernega uživanja alkohola. Psihološka prva pomoč<sup>38</sup> je ljudje, ki opravijo ta program, lahko nudijo osebi z duševno težavo ali stisko, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali dokler se stiska ne razreši.

Veščine prve psihološke pomoči zajemajo tri ključne korake: prepoznavanje - kako pri osebi prepoznati znake in simptome duševne stiske ali bolezni; pristop - kako pristopiti k osebi, ki je v duševnem stiku, in začeti pogovor z njo; in pomoč - kako osebi zagotoviti ustrezno podporo in jo spodbuditi, da poišče strokovno pomoč. Program prve psihološke pomoči<sup>39</sup> je štiriurni spletni ali osebni izobraževalni program. Program se izvaja večkrat na leto, pri čemer se ga udeleži največ 20 udeležencev na dogodek. Udeležba je za udeležence brezplačna. V okviru programa lahko ljudje pridobijo različna znanja in veščine, predvsem:

- znanje o prepoznavanju ključnih znakov in simptomov težav z duševnim zdravjem ter dejavnikov tveganja za njihov razvoj,
- spretnosti, kako pristopiti, nuditi osnovno pomoč in podporo osebi, ki ima težave z duševnim zdravjem ali je v stiski, ter
- znanje o tem, kje poiskati (strokovno) pomoč.

#### *Mladinske organizacije in programi za duševno zdravje ter podpora*

Mladinske organizacije ali širše organizacije v mladinskem sektorju in druge nevladne organizacije (lahko) igrajo zelo pomembno in pozitivno vlogo pri duševnem zdravju mladih. To so organizacije, ki

<sup>36</sup> 18 centrov: Brezovica, Celje, Domžale, Jesenice, Ljubljana - Center in Vič-Rudnik, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje) in 16 centrov za duševno zdravje odraslih (Celje, Domžale, Kočevje, Koper, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Velenje)

<sup>37</sup> Razlikujejo se po tem, ali lahko postavljajo diagnoze duševnih motenj, predpisujejo zdravila, izvajajo psihoterapijo ali psihološko svetovanje ter so usposobljeni za izvajanje psiholoških testov.

<sup>38</sup> NIJZ, Podcast Psihološka prva pomoč <https://youtu.be/JECELHPPsAE>

<sup>39</sup> <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/psiholoska-prva-pomoc/>

mladim omogočajo druženje, uresničevanje njihovih potencialov, ponujajo prostočasne dejavnosti itd.; mnoge med njimi v svoje dejavnosti vključujejo spodbujanje zdravega življenjskega sloga, kar se lahko nanaša na določene osnove, kot sta prehrana in gibanje (šport), in na dejavnosti, ki so posebej usmerjene npr. v krepitev samozavesti in dobrega počutja mladih, kar razumemo kot del spodbujanja duševnega zdravja, v katerega je zelo pomembno vlagati.

Mladinske organizacije organizirajo seminarje in delavnice ali izmenjujejo informacije o ustreznih projektih, usposabljanjih in vsebinah blogov o duševni mladini. Kot dobro prakso v času pandemije covid-19 ali kot odziv na pandemijo covid-19 lahko ugotovimo, da tudi nekatere fakultete svojim študentom ponujajo/-jo dodatno psihološko podporo, predvsem v obliki svetovanja. Druga dobra praksa, ki jo lahko prepoznamo, je na primer storitev, ki jo izvaja Društvo Škatljica<sup>40</sup>, ki je v zadnjih dveh letih v okviru projekta Za/Upam.si (Zaupam/Doživljam)<sup>41</sup> svoje aktivnosti usmerilo predvsem na področje duševnega zdravja mladih. V zvezi s tem zagotavljajo brezplačno spletno psihološko svetovanje in imajo skupino mladih prostovoljk, ki pišejo spletne članke in objave na družbenih omrežjih.

#### *Usposabljanje o duševnem zdravju za mlade in vodje mladinskih skupin*

- 1) Nacionalno usposabljanje o duševnem zdravju mladih<sup>42</sup> so pripravili mreža MaMa in drugi projektni partnerji<sup>43</sup>. Usposabljanje v okviru projekta je potekalo oktobra 2021 kot osebno usposabljanje. Projekt opredeljuje tri ključna področja, in sicer podporo mladinskim delavcem, socialno vključenost in spodbujanje kakovosti. Namen projekta je bil prek izbranih prednostnih področij mladinske delavce opremiti s splošnim znanjem in veščinami za prepoznavanje mladih v duševni stiski ter jim zagotoviti dodatna usposabljanja ter informacije in znanja s področja nudenja prve psihosocialne pomoči mladim.

Usposabljanje je namenjeno izkušenim mladinskim delavcem ali tistim na začetku kariere, ki želijo pridobiti novo ali nadgraditi obstoječe znanje na področju duševnega zdravja mladih. V okviru projekta so izvedli pilotno usposabljanje za uporabo protokolov v enem mladinskem centru v Sloveniji. V pilotno usposabljanje so bili vključeni mladinski delavci izbranega mladinskega centra ter strokovnjaki s področja duševnega zdravja mladih in mladi.

Usposabljanje<sup>44</sup> je zajemalo naslednje teme:

- strokovni pogled na temo duševnih stisk med mladimi;
- izmenjavo obstoječih praks in izkušenj med mladinskimi delavci;
- spoznavanje protokolov, ki so bili oblikovani v okviru mednarodnega usposabljanja o duševnem zdravju mladih v okviru projekta Mladinski centri za duševno zdravje mladih.

---

<sup>40</sup> <https://skatllica.si/>

<sup>41</sup> <https://skatllica.si/zaupam-si/>

<sup>42</sup> <https://www.mreza-mama.si/nacionalno-usposabljanje-dusevno-zdravje-mladih/>

<sup>43</sup> Projekt je financirala Evropska komisija v okviru programa Erasmus+.

<sup>44</sup> Dnevni red usposabljanja, ki je na voljo na spletni strani <https://www.mreza-mama.si/wp-content/uploads/2021/10/Nacionalno-usposabljanje-Du%C5%A1evno-zdravje-mladih-program.pdf>.

- 2) Usposabljanje za prostovoljce izvaja Društvo za preventivno delo – DPD<sup>45</sup>, in sicer kot neformalno izobraževanje. Obsega 100 ur usposabljanja in izobraževanja. Gre za dvostopenjski intenzivni seminar ter stalno spremljanje in podporo strokovnega mentorja med neposrednim izvajanjem programa "Mladinske delavnice", ki ga po uspešno opravljenem seminarju prve stopnje prostovoljec izvaja eno šolsko leto in opravi približno 20 prostovoljskih ur na mesec.

Tematski sklopi, ki se obravnavajo na seminarju s pomočjo delavnic, diskusijskih skupin in predavanj, so:

- mladostništvo kot normativna (razvojna) kriza;
- komunikacija, oblikovanje in razvoj majhne skupine, delavnica kot metoda dela;
- primarno preprečevanje na področju duševnega zdravja.

Znanje in spretnosti, ki jih pridobijo v neformalnem izobraževanju, vključujejo:

- znanje in spretnosti na področju vzgojnega in preventivnega dela z mladimi, zlasti dela s skupinami mladih (informiranje in svetovanje mladim, izvajanje različnih ukrepov v skupnosti);
- pridobivanje ustreznih socialnih spretnosti, znanj in vrednotnih usmeritev ter vedenjskih vzorcev, ki so koristni za uspešno spoprijemanje z lastnimi življenjskimi krizami in stiskami ter za oblikovanje zdravega življenjskega sloga in globoko vključenost v tokove lastnega (družinskega), poklicnega (šolskega in učnega) in družbenega (socialne skupnosti) življenja;
- znanje in spretnosti na področju duševne higijene, zlasti v zvezi s tematskimi skupinami, s katerimi se ukvarjamo (preventiva, mladostniki, majhne skupine...);
- osebne kompetence na področju komunikacijskih spretnosti, obravnavanja in reševanja konfliktov, empatije in občutljivosti za druge, vzpostavljanja, vzdrževanja in razvijanja medosebnih odnosov, uravnavanja osebnih procesov itd.

- 3) Program Dobro sem<sup>46</sup> je nastal leta 2015 pri Zvezi prijateljev mladine Ljubljana Moste-Polje. Namenjen je ozaveščanju in izobraževanju posameznikov iz ranljivih skupin z namenom, da bi lažje vplivali na svoje duševno zdravje in dobro počutje, ga krepili in varovali.

V okviru programa Dobro sem razvijamo in izvajamo celovite preventivne vsebine psihosocialne podpore ter usposabljam prostovoljne trenerje, ki vodijo podporne skupine v lokalnem okolju. Program Dobro sem je za vse udeležence brezplačen. Vključuje usposabljanje trenerjev in udeležbo na delavnicah ter gradiva.

Program Dobro sem je namenjen tistim, ki potrebujejo podporo in pomoč pri reševanju trenutnih težav ali želijo poskrbeti za svoje dobro počutje in s tem boljšo kakovost življenja. Med ciljnim skupinami programa so tudi mladi med 18. in 30. letom starosti, ki se soočajo z brezposelnostjo ali socialno in finančno negotovostjo, ter ranljive skupine posameznikov.

S sodelovanjem na srečanjih lahko posamezniki pridobijo sposobnost izbire najprimernejših strategij in veščin za reševanje težav in konfliktov ali prilagajanje spremembam. Z delom v

<sup>45</sup> <http://www.drustvo-dpd.si/usposabljanje-prostovoljcev/vsebina/>

<sup>46</sup> <https://www.zpmmoste.net/dobro-sem/>

skupini se naučijo prilagodljivosti v vedenju, mislih in čustvih. Prav tako pridobijo znanje za varovanje lastnega duševnega zdravja.

#### *Informacijski kanali za mlade*

Nekateri primeri informacij o duševnem zdravju in mladih so na voljo na kanalih za obveščanje mladih:

- Dostop.si: kje lahko dobite pomoč, ko ste v duševni krizi ali stiski<sup>47</sup> ;
- Portal mlad.si<sup>48</sup> v kategoriji Mladinski sektor (o pomembnih projektih, delavnicah, blogu itd.);
- Platforma Mladi zmaji, kategorija duševno zdravje, med drugim ponuja brezplačne delavnice z naslovom Uspelo mi bo<sup>49</sup> za osebno rast;
- LMIT - Ljubljanska mreža into točk za mladinske organizacije<sup>50</sup> ponuja informacije o dogodkih na temo osebnega razvoja in duševnega zdravja, kot je Usposabljanje za vodje mladinskih skupin o duševnem zdravju<sup>51</sup> .

#### *Druge razpoložljive ponudbe na trgu na temo samopomoči in čuječnosti*

Obstaja več spletnih platform za samopomoč in čuječnost, ki niso posebej namenjene mladim, ki ponujajo te vsebine in usposabljanje za določeno mesečno članarino ali program. Dva primera sinergij s projektom YouHeal:

- 1) Tečaji o čuječnosti, ki jih ponuja Društvo za razvijanje čuječnosti<sup>52</sup> - Na svoji spletni strani ponujajo brezplačne vaje o čuječnosti, ki jih lahko prenesete na računalnik ali pametni telefon. Za plačilo programa ponujajo začetne in nadaljevalne tečaje o čuječnosti. Za študente ponujajo svoje programe za znižano pristojbino (sponzorira jih dobrodelna organizacija Charity found)<sup>53</sup>
- 2) Spletna platforma Ponos<sup>54</sup> ponuja storitve za zmanjševanje stresa ter več samozavesti in prijaznosti do sebe v obliki plačljivih mesečnih ali letnih spletnih programov (z možnostjo brezplačnega testnega meseca):
  - Tečaji in meditacija za zdravljenje izgorelosti (8 tedenski tečaj s tedensko osredotočeno vsebino: sprostitev in mir, več energije, dihanje, dober spanec, občutek varnosti, zaupanje vase, življenjska energija in vitalnost, teden vključevanja od 1 do 7 tedenskih vaj; na voljo je brezplačen preizkus 1 lekcije iz tečaja),
  - Tečaj v 2 mesecih za večjo samozavest (8tedenski tečaj s tedenskim poudarkom - priprava, krepitev občutka varnosti v sebi in sproščenosti, sproščanje omejujočih prepričanj, prepoznavanje in sproščanje škodljivih prepričanj, odmik od popolnosti k sprejemanju sebe, večje sprejemanje, odkrivanje sebe, občutek ponosa na dosežek v 2 mesecih);

<sup>47</sup> <https://www.dostop.si/psiholoska-pomoc-mladim-kam-se-lahko-obrnes-v-stiski/>

<sup>48</sup> <https://www.mlad.si/>

<sup>49</sup> <https://mladizmaji.si/program/?kategorija=75>

<sup>50</sup> <https://www.lmit.org/o-mrezi-lmit>

<sup>51</sup> <https://www.lmit.org/mladinske-organizacije/usposabljanje-za-voditelje-mladinskih-skupin-dusevno-zdravje-mladih.html>

<sup>52</sup> <https://www.cujecnost.org/>

<sup>53</sup> <https://www.cujecnost.org/dobrodelni-sklad/>

<sup>54</sup> <https://ponos.si/>

- Tečaj za boljšo samopodobo (osemtedenski tečaj s tedenskim poudarkom - priprava, za dober spanec, strah pred napakami, primerjanje z drugimi, skrb za svoje telo, občutek varnosti, škodljiva prepričanja, sreča in izpolnjenost, kje sem zdaj).

### 3.5.5. Ugotavljanje vrzeli

Vlada Republike Slovenije<sup>55</sup> je leto 2023 razglasila za slovensko leto duševnega zdravja. Področje duševnega zdravja je vlada uvrstila med svoje prednostne naloge in načrtuje pripravo in sprejetje vrste ukrepov za izboljšanje dostopnosti do storitev na področju duševnega zdravja. V zvezi s tem so številne aktivnosti namenjene ozaveščanju različnih ciljnih skupin in destigmatizaciji duševnih motenj za izobraževanje o dobrem duševnem zdravju in krepitvi varovalnih dejavnikov.

Predlog YouHeal je v skladu z rezultati najnovejših študij o vplivu družbenih medijev na duševno zdravje. V članku, ki ga je objavil zavod Škatlica (2022)<sup>56</sup>, so navedeni štirje pozitivni učinki uporabe družbenih medijev na duševno zdravje: možnost komuniciranja in sodelovanja z drugimi, anonimnost, motivacija ter možnost vzpostavljanja in negovanja odnosov z drugimi.

Z analizo obstoječih izobraževalnih in dejavnosti samopomoči, programov in usposabljanj, ki so mladim na voljo na nacionalni, regionalni in lokalni ravni v Sloveniji, lahko z več vidikov prepoznamo možnosti za močno sinhronizacijo in sinergijo z namenom in ciljem predloga YouHeal:

- priznavanje pomena duševnega zdravja in splošnega dobrega počutja mladih s strani oblasti in uradnih institucij na nacionalni in lokalni ravni, mladinskih in drugih organizacij na nacionalni, regionalni in lokalni ravni ter mladih samih.

- Močna prepoznavnost in prisotnost s programi in dejavnostmi za destigmatizacijo vprašanj duševnega zdravja ter ozaveščanje mladih in družbe na splošno o duševnem zdravju in dobrem počutju.

- Predlog YouHeal se kot spletna platforma in aplikacija, ki ponuja e-usposabljanje in odprtokodne informacije ter dostop do ustreznih vsebin in storitev, zelo dobro ujema z že obstoječimi spletnimi platformami in programi. V zadnjih letih je bilo vzpostavljenih in razvitih več spletnih platform, ki zagotavljajo spletne informacije in podporo z ustreznimi in koristnimi informacijami (v obliki smernic, avdio ali video gradiva, vaj, priročnikov, knjig, delavnic, usposabljanj, kampanj, kje poiskati pomoč, spletnega klepeta, svetovalnice za mlade itd) o več skupnih izzivih in temah. Med nadaljevanjem projekta bi bilo treba ustrezno upoštevati in vzpostaviti ustrezna partnerstva in dogovore za povezavo teh platform in njihovih vsebin (informacije, programi usposabljanja, izobraževalno gradivo, e-učilnica itd.) z YouHeal. S tem lahko YouHeal ustvari dodatno dodano vrednost z nadgradnjo in dopolnitvijo obstoječe ponudbe ter ustvari tako imenovano platformo in aplikacijo "vse na enem mestu" o tem, kaj je na voljo in priporočljivo za mlade na zadevno temo.

- V slovenski družbi in kulturi je močno zasidrana tradicija solidarnosti in prostovoljstva. Obstaja na primer uveljavljen program usposabljanja za preventivno delo, ki poudarja tudi delo z mladimi. Velika sinergija bi lahko bila v povezovanju delovnega paketa usposabljanja trenerjev YouHeal z obstoječo

<sup>55</sup> Ena od novic, ki obravnava te informacije <https://english.sta.si/3129620/govt-puts-mental-health-in-focus-of-2023>.

<sup>56</sup> Zavod Škatlica, objava na blogu, <https://skatlica.si/pozitivni-vplivi-socialnih-omrezij-na-dusevno-zdravje/>, 2022;

mrežo usposobljenih prostovoljcev, s čimer bi lahko zagotovili ustrezno izvajanje in nadaljnje dejavnosti rezultatov projekta YouHeal.

- Na nacionalni, regionalni in lokalni ravni obstaja močna mreža uveljavljenih in dejavnih mladinskih organizacij. Med njihovimi glavnimi dejavnostmi so ozaveščanje, izobraževanje in opolnomočenje mladih in mladinskih voditeljev. V zadnjih letih se vse bolj osredotočajo in poudarjajo tudi svoje dejavnosti na področju duševnega zdravja med mladimi, študenti in mladimi odraslimi. Odprti so za sodelovanje in nadaljnje izobraževanje/usposabljanje. To bi lahko bila še ena potencialna sinergija s predlogom YouHeal, ki jo je treba upoštevati pri dejavnostih usposabljanja trenerjev, izvajanju in nadaljnjih dejavnostih.

- Obstoječe platforme, portali in programi mladim omogočajo, da se srečajo s spletnim/osebnim svetovanjem in ga uporabljajo. To je v skladu s predlogom YouHeal. Če bi te platforme, ljudje, ki upravljajo te platforme, in tisti, ki svetujejo mladim, imeli povezavo do informacij in storitev, ki jih zagotavlja YouHeal, bi lahko mlade napotili in jim svetovali tudi, kako si z uporabo platforme/aplikacije Youheal lahko pomagajo sami.

- Kompetence za trenerje in druge, ki delajo z mladimi na področju duševnega zdravja, pridobljene iz obstoječih programov za prostovoljce, mladinske voditelje, ponudbe prve psihološke pomoči itd. se lahko dopolnijo z YouHeal, zlasti kompetence o motiviranju in usposabljanju mladih, da preventivno poskrbijo za svoje duševno zdravje in dobro počutje ter ne čakajo, da se kriza in stiska pojavita in nadalje razvijata; o pravočasnem svetovanju mladim o tem, kakšno pomoč potrebujejo in kako si lahko najbolje pomagajo v določeni situaciji, da pri iskanju prave pomoči zase ne bodo prepuščeni sami sebi; o opremljenosti z več hitro uporabnimi in učljivimi tehnikami za dobro počutje in čuječnost, da bi mladim v stiski pomagali na kraju samem in v trenutku potrebe, ne pa jih (le) napotovali naprej na druge platforme/svetovalce. Pobuda YouHeal bo obstoječim trenerjem, mladinskim voditeljem in mladinskim delavcem ponudila tudi priložnost, da posodobijo, nadgradijo in dodatno razvijejo svoje veščine ter opremijo tiste, ki so na tem področju novi. S tem predlog YouHeal zagotavlja priložnost, da bo na področju duševnega zdravja, dobrega počutja in čuječnosti več usposobljenih, kvalificiranih in bolj opremljenih ljudi/organizacij, ki bodo lahko nudili pomoč mladim.

- V zvezi z obstoječimi kompetencami na področju samoizobraževanja, samopomoči in opolnomočenja, ki so na voljo mladim, bo predlog YouHeal prinesel zelo potrebno dopolnilno podporo in orodja za vadbo in razvoj samopomoči, voditeljstva in čuječnosti, pa tudi izpostavljenost vrstniškemu učenju in podpori, razvoj različnih socialnih veščin, izkušnje različnih oblik usposabljanja in podpore (terapija, coaching, usposabljanje, vodena meditacija, vizualizacija in druge vodene (avdio ali video) vaje, individualne in vrstniške spletne vaje itd.). Spletna oblika in koncept usposabljanja trenerjev v okviru projekta YouHeal bosta zagotovila priložnost, da se obravnavajo tudi informacije in vsebine, ki bi se v okviru projekta lahko pokazale kot pomembne, vendar trenutno manjkajo v okviru obstoječih platform, portalov in programov.

Nekatere zgoraj omenjene sinergije kažejo tudi na morebitne vrzeli in potrebe, ki jih bo YouHeal izpolnil zlasti na nacionalni in regionalni ravni:

- Zaradi covid-19 in njegovih posledic je več pozornosti in razpoložljivih informacij o duševnem zdravju ter pomenu zdravja in dobrega počutja na splošno. Vendar se zdi velika vrzel, da obstajajo programi, portali in podpora za mlade od 6 do 19 let (osnovna in srednja šola), manjka pa usmerjenih programov in podpore za starostno skupino od 18 do 26 let. Predlog YouHeal se osredotoča prav na to ciljno skupino in lahko to vrzel odpravi in zmanjša.

- Tečajji čuječnosti, komunikacija, različne vaje za krepitev samopodobe in samozavesti, vodene meditacije ter podobne tehnike in orodja so zdaj večinoma na voljo kot plačljiva ponudba/storitev, ki je za to starostno skupino morda previsoka. Obstajajo možnosti za brezplačen preizkus, na primer 1 vaja iz programa brezplačno. To je dobro za preizkušanje, kaj je na voljo in kaj deluje za posameznika, vendar ne zadostuje za trajno spremembo in razvijanje samopodobe na podlagi tega. Večina izobraževalnih programov je na voljo v obliki osebnega usposabljanja, tečajev, delavnic ali kot priročnik in smernice, ki jih je mogoče prebrati/prenositi. Predlog YouHeal odpravlja dve vrzeli, eno med trenutno brezplačno dostopno in plačljivo storitvijo ter drugo med osebnim in spletnim usposabljanjem ter vsebino.
- Obstaja priložnost za izkušnjo, uporabo in prejemanje svetovanja, kar je v določenih situacijah odlično, vendar se zdi, da obstaja vrzel pri zagotavljanju varnega okolja v obliki skupinskega/vrstniškega klepeta in vodenih skupin za mlade odrasle v starostnem razponu od 18 do 26 let. Po 19. letu starosti spadajo v kategorijo "odraslih" in zdi se, da obstaja vrzel pri zagotavljanju ustreznega okolja, vsebin in podpore tem mladim odraslim, da bi se lahko bolje pripravili na specifične izzive, s katerimi se soočajo v tem obdobju. Predlog Youheal zagotavlja varen prostor posebej za to skupino in je strukturiran tako, da jih sliši, kaj potrebujejo, do česa si želijo imeti dostop in katere kategorije bi radi zajete na tej platformi. Prav tako je na spletu na voljo in na voljo veliko informacij na to temo, ki jih je mogoče uporabiti tudi v okviru YouHeal/mladim, vendar ni veliko programov/aplikacij, ki bi bile na voljo in prilagojene potrebam samo te ciljne skupine. To je splošna priložnost za YouHeal, da je inovativen, ustvarjalen in učinkovit pri obravnavi in zmanjševanju te vrzeli.
- Youheal lahko tudi obravnava in zmanjšuje vrzel med formalnimi in neformalnimi programi izobraževanja in usposabljanja. Obravnava lahko potrebno posodabljanje, nadgrajevanje in nenehno izboljševanje veščin usposabljanja ter veščin za delo z mladimi na zadevno temo.
- Morda obstaja vrzel v razpoložljivi vsebini in podpori na ustreznih družbenih medijih za mlade. Nekaj podpore in prisotnosti je na Facebooku, Instagramu in YouTubu, morda pa je premalo na drugih platformah, ki jih mladi pogosteje uporabljajo kot referenco. Predlog YouHeal ima priložnost raziskati in obravnavati tudi to morebitno vrzel.
- Usposabljanje in ustrezne vsebine so večinoma na voljo osebno, v obliki knjige/priročnika in/ali delavnice. Predlog YouHeal zajema spletno obliko, ki jo je mogoče prilagoditi potrebam in željam mladih v obliki kratkih zvočnih in video posnetkov z usposabljanjem, izobraževanjem, vodenjem, vajami itd.
- Predlog YouHeal obravnava vrzel, saj podpora za duševno zdravje ni lahko dostopna za vse, v nekaterih lokalnih okoljih pa je morda manj dostopna ali bolj stigmatizirana. YouHeal je spletna platforma, ki je lahko dostopna vsem enako, iz različnih delov Slovenije in brez osebne/osebne izpostavljenosti.
- Predlog YouHeal obravnava tudi vrzel prejetih (prosto dostopnih, odprtih učnih virov) kompetenc za samopomoč in samopomoč kot preventivo ter del osebne in poklicne poti vsakega mladega posameznika v starosti od 18 do 26 let ter jim pomaga trenirati potrebne socialne veščine za uspešnejše, bolj izpolnjujoče in zdravo soočanje z življenjskimi izzivi. Te veščine in kompetence so na področju zdravja, prehrane, gibanja, zdravega načina življenja, joge, dihalnih vaj, uspešnega razmišljanja, čustvene inteligence, upravljanja s svojo energijo, dobrega spanja in polnjenja energije, samozavesti, samopodobe, samomotivacije, osredotočenosti in usmerjenosti k rezultatom,

komunikacije, vzpostavljanja odnosov, reševanja konfliktov, sodelovanja, samoiniciative, samovodenja, vrst poklicev in pomoči na področju duševnega zdravja in podobno.

### 3.5.6. Reference

Benatov, J., Ochnik, D., Rogowska, A. M., Arzenšek, A., Bitenc, U. M. (2022). Prevalence and Sociodemographic Predictors of Mental Health in a Representative Sample of Young Adults from Germany, Israel, Poland, and Slovenia: A Longitudinal Study during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(3), 1334.

Eurostat. (2023). *Unemployment rates by sex, age and citizenship (%)*. Eurostat. [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSQ\\_URGAN\\_custom\\_4811353/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/LFSQ_URGAN_custom_4811353/default/table?lang=en).

Eberl, A. (2022). *Unemployment has a lasting negative effect on mental health*. FAU. <https://www.fau.eu/2022/03/28/news/research/unemployment-has-a-lasting-negative-effect-on-mental-health/>.

Kavčič, T., Avsec, A., Kocjan, G. Z. (2021). Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatric Quarterly*, 92, 207–216

Wilson, H., Finch, D. (2021). *Unemployment and mental health – Why both require action for our COVID-19 recovery*. The Health Foundation. <https://www.health.org.uk/publications/long-reads/unemployment-and-mental-health>.

Portal gov.si, Government of the Republic of Slovenia, Duševno zdravje, <https://www.gov.si teme/dusevno-zdravje/>, 2023;

Zakon o duševnem zdravju, pirs.si, <http://pirs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2157>, 2023;

Akcijski načrt 2022-2023 za izvajanje Resolucije on nacionalnem programu duševnega zdravja za obdobje 2018-2028, <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/04/0-Akcijski-nacrt-2022-2023-celoten.pdf>, 2022;

Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije, Duševno zdravje, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/dusevno-zdravje-v-sloveniji/>, 2023;

Duševno zdravje v Sloveniji, publikacija, Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije, 2009, [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/dusevno\\_zdravje\\_publikacija.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/11/dusevno_zdravje_publikacija.pdf);

Pogled nazaj, pogled naprej: hitra ocena sistema skrbi za duševno zdravje v Sloveniji, Poročilo misije Regionalnega urada SZO za Evropo, opravljene na daljavo (september 2020), <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>;

National Institute of Public Health of the Republic of Slovenia and Ministry of Health of the Republic of Slovenia, Nacionalni program druževnega zdravja MIRA, <https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/11/SZO-hitra-ocena-sistema-skrbi-za-dusevno-zdravje-v-Sloveniji.pdf>, 2023;

Ministry of Health of the Republic of Slovenia and National Institute for Public Health of the Republic of Slovenia (NIJZ), National Mental Health Program MIRA, in English, 2020,

[https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/06/Mira\\_resolucija-ANG\\_splet-2020\\_FINAL.pdf](https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2021/06/Mira_resolucija-ANG_splet-2020_FINAL.pdf)

National Institute of Public Health of Republic of Slovenia, Duševno zdravje mladih otrok in mladostnikov v Sloveniji, <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>, 2018;

WHO European Framework for Action on Mental Health 2021–2025, Draft for the Seventy-first Regional Committee for Europe, WHO Regional Office for Europe, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344609/WHO-EURO-2021-3147-42905-59865-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>;

EU, European Commission, Public Health, Mental health, [https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health\\_en](https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en), 2023;

EU, European Commission, Public Health, Mental health and Covid-19, [https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health\\_en#mental-health-and-covid-19](https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en#mental-health-and-covid-19), 2023;

Health at a Glance, Europe 2020, State of health in the EU cycle, publication, EU, European Commission, [https://health.ec.europa.eu/system/files/2020-12/2020\\_healthatglance\\_rep\\_en\\_0.pdf](https://health.ec.europa.eu/system/files/2020-12/2020_healthatglance_rep_en_0.pdf), 2020;

EU Health Policy Platform, <https://webgate.ec.europa.eu/hpf/>, 2023;

### 3.6. Zaključek

To poglavje obravnava skupne vrzeli, ki so bile ugotovljene v vseh partnerskih državah. Pandemija je imela velik vpliv na mlade po vsej Evropi. V vseh partnerskih državah je vse več težav z duševnim zdravjem, kar priznavajo tudi vlade vseh partnerskih držav. Medtem ko v Avstriji in Sloveniji vlada posreduje z veliko ponudbo, pa bi bila v Grčiji, Romuniji in Srbiji vladna podpora lahko boljša, ponudba na področju duševnega zdravja in čuječnosti pa je v rokah nevladnih organizacij.

Čeprav je v vsaki državi na voljo izobraževalna ponudba na področju čuječnosti in duševnega zdravja, mnogi ne ustrezajo naši ciljni skupini. Delavnice za samopomoč pogosto trajajo več tednov, kar je lahko ovira za zaposlene ljudi. Večina vladnih in nevladnih ponudb se nahaja v mestih, kar mladim, ki živijo na podeželju, otežuje udeležbo. Spletni značaj učnih tečajev, ki jih ponuja projekt YOUHEAL, zapolnjuje obe vrzeli, saj se jih je mogoče udeležiti kadar koli in kjer koli. Ker so tečaji na voljo prek spleta in so anonimni, dostop do njih ni lažji le fizično, temveč tudi psihično, saj sta sramežljivost ali stigmatizacija lahko razloga, da ne bi poiskali pomoči v živo. Metodologija, ki jo uporablja projekt YOUHEAL, je torej dobro izbrana za zapolnitev obstoječih vrzeli v izobraževalni ponudbi na področju duševnega zdravja in samopomoči.

Raziskave v petih partnerskih državah so pokazale, da je bila ciljna skupina zelo dobro izbrana. Ovire niso le lokacija, čas in stigmatizacija, temveč tudi denar. Zlasti za našo ciljno skupino - mlade med 18. in 26. letom - je denarja pogosto premalo, usposabljanje za samopomoč in skrb za duševno zdravje pa sta pogosto zelo draga. V večini partnerskih držav pomoč psihiatra krije zdravstveno zavarovanje, psihoterapija pa ne in je zelo draga. S ponudbo brezplačnega spletnega tečaja lahko projekt YOUHEAL zapolni to vrzel in mladi, ki nimajo veliko denarja, se ga lahko udeležijo.

Projekt YOUHEAL lahko koristno dopolnjuje obstoječo izobraževalno ponudbo tudi zato, ker je naša vsebina namenjena mladim med 18. in 26. letom starosti. V kontekstu dela obstajajo ponudbe, ki ponujajo usposabljanja in tečaje za starejše od naše ciljne skupine. Veliko je podpore za mlade, stare od 6 do 19 let (osnovna in srednja šola), manjka pa usmerjenih programov in podpore za starostno skupino od 18 do 26 let. Vsebina je pogosto preveč splošna, zato se mladi počutijo nerazgledane in nerazumljene. Ta skupina je morda med pandemijo končala šolanje ali začela študij ali novo zaposlitev. Soočajo se z drugačnimi težavami kot šolarji, na primer s selitvijo ali finančno neodvisnostjo. Morda jih skrbi njihova prihodnost ali pa se s težavo prilagajajo "resničnemu življenju". S projektom YOUHEAL lahko ustvarimo ciljno usmerjeno vsebino, zaradi katere se bodo počutili slišane in bo namenjena njihovim težavam.

Največje ovire, s katerimi se soočajo mladi med 18. in 26. letom, da bi se udeležili ponudbe v zvezi z duševnim zdravjem in samopomočjo, so čas, lokacija, stigmatizacija in denar, poleg tega pa niso primarna ciljna skupina večine izobraževalnih ponudb. Projekt YOUHEAL lahko te vrzeli zapolni s spletno naravo učne platforme in zagotavljanjem vsebin, ki se nanašajo na težave, s katerimi se soočajo ljudje v tej starosti.

## 4 Nacionalna raziskava o kompetencah

V vsaki od partnerskih držav je bil 50 mladim posameznikom iz ciljne skupine projekta poslan spletni vprašalnik. Skupaj je anketo izpolnilo 250 oseb, starih od 18 do 26 let, ki so nam pomagale ugotoviti njihove dejanske potrebe, vrzeli in priložnosti.

### 4.1 Avstrija

#### ▪ 4.1.1. Uvod

Za nacionalno poročilo o kompetencah v Avstriji je ekipa YOUHEAL pripravila vprašalnik, da bi ugotovila dejanske potrebe, vrzeli in priložnosti. Ta vprašalnik je bil nato preveden v nacionalne jezike partnerjev. Nemška različica je bila prevedena s pomočjo programske opreme za prevajanje z umetno inteligenco DeepL in nato vstavljena v obrazce Google Forms. Spletni vprašalnik naj bi dosegel 50 mladih posameznikov v Avstriji, da bi skupaj dosegli število 250 oseb. Ciljna skupina za vprašalnik je bila enaka kot za projekt, in sicer mladi med 18. in 26. letom starosti. Da bi zagotovili vključenost, bi morali biti vsaj 20 % anketirancev iz prikrajsanih skupin, kot so manjšine in begunci, posamezniki s socialnimi ali finančnimi težavami in tisti, ki živijo na podeželju.

Ciljna skupina je bila kontaktirana prek objave na kanalih družbenih medijev LEVILO, da bi zagotovili nepristranskost in anonimnost. Nato je bil za pošiljanje ankete uporabljen zasebni račun avtorja na Instagramu, saj je bilo bolj verjetno, da bo dosegel več ljudi iz ciljne skupine. Nekaj oseb je bilo neposredno nagovorjenih, da bi zagotovili, da je bilo vključenih dovolj oseb iz ciljne skupine, in prosili so jih, naj vprašalnik razširijo med svoje prijatelje - tako imenovana metoda snežne kepe.

Vprašalnik je bil poslan januarja 2023, nato pa se je februarja začel drugi val, da bi dosegli dogovorjeno število 50 oseb. Na koncu je bilo doseženih 58 oseb, vendar je bilo treba dve osebi izločiti, ker sta bili prestari, da bi spadali v ciljno skupino.

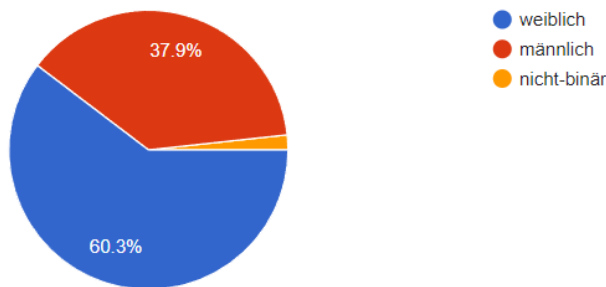
Ker je tema zelo intimna, sprva ni bilo lahko najti dovolj ljudi, vendar je bilo z neposrednim nagovarjanjem ljudi in prošnjo, naj anketo pošljejo svojim prijateljem, število ljudi zlahka doseženo.

Težava, ki se je pojavila, je bila, da so nekateri želeli več možnosti za izbiro odgovora ali več odgovorov. To težavo smo rešili tako, da smo jim povedali, naj izberejo najprimernejši odgovor, saj je bil vprašalnik že poslan.

#### 4.1.2. Rezultati

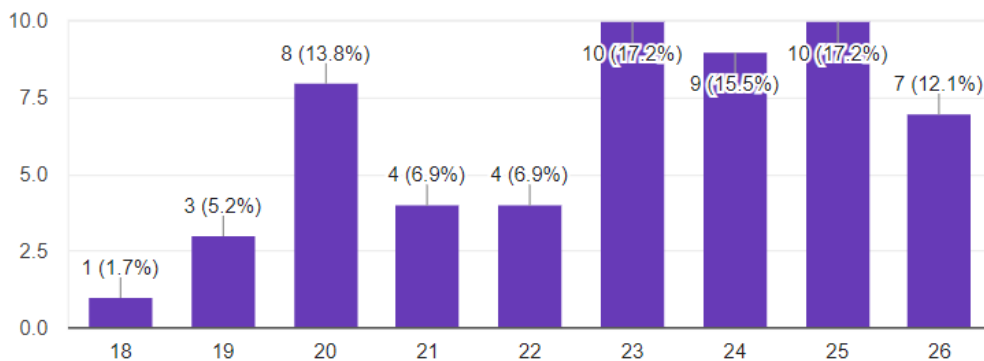
##### Socialno-demografski podatki

Prvi del spletne ankete se je nanašal na sociodemografske podatke udeležencev. Na anketo je odgovorilo 58 Avstrijcev, od katerih je bilo 60,3 % žensk. Ker so bile uporabljene mešane metode navezovanja stikov, na primer metoda snežne kepe, nismo mogli zagotoviti uravnotežene zastopnosti spolov. Ena oseba se ima za nebinarno.



Grafikon 1: spol

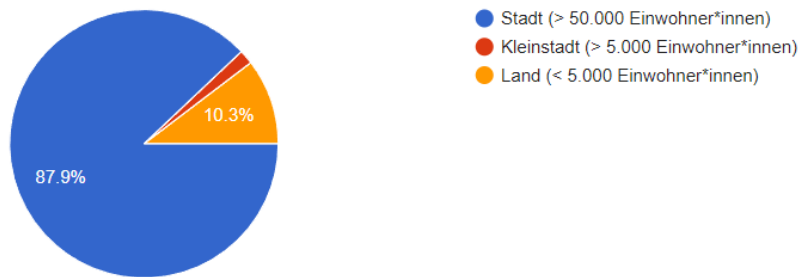
Ker so ciljna skupina mladi med 18. in 26. letom starosti, so morali tudi udeleženci spadati v to starostno skupino. Starost udeležencev je precej različna, saj je večina ljudi v zgodnjih do srednjih dvajsetih letih, tako da je ciljna skupina precej dobro zastopana.



Grafikon 2: starost

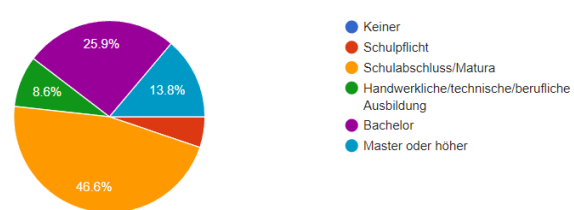
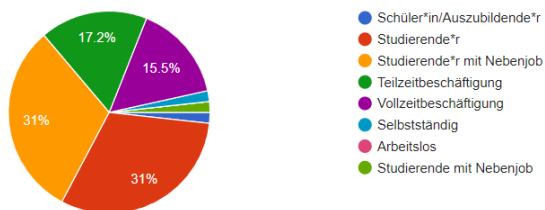
Slaba stran rezultatov raziskave, ki jo je mogoče kritizirati, je, da večina ljudi, ki so odgovorili na anketo, živi

v mestu (87,9 %), medtem ko jih 10,3 % živi na podeželju.



Grafikon 3: kraj bivanja

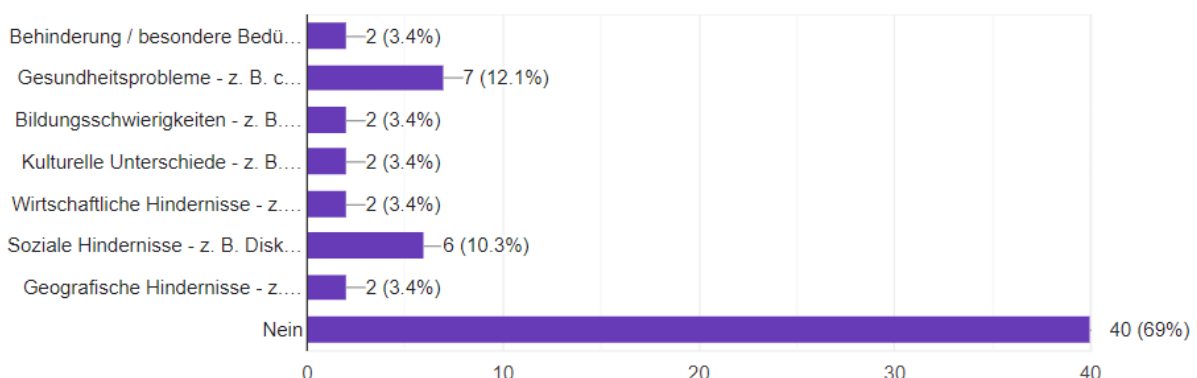
Kot je razvidno iz grafov 4 in 5, so bili odgovori bolj uravnoteženi. Večina, 62 %, študira, polovica pa jih dela tudi ob delu. 15,5 % jih dela s polnim delovnim časom, 17,2 % pa s krajšim delovnim časom. 39 % jih ima univerzitetno izobrazbo, od tega jih je 13,8 % končalo magistrski študij.



Grafikon 4: poklic

Grafikon 5: stopnja izobrazbe

31 % udeležencev meni, da so pripadniki manjšin, kar pomeni, da je naš cilj zastopanosti izpolnjen. Imeli smo udeležence iz skoraj vseh skupin, vendar so bile najpogostejše kronične zdravstvene težave (12,1 %) in družbena diskriminacija (10,3 %). Pomembno je poudariti, da so ljudje lahko izbrali le eno, zato so morali izbrati tisto, za katero so menili, da ji najbolj pripadajo.

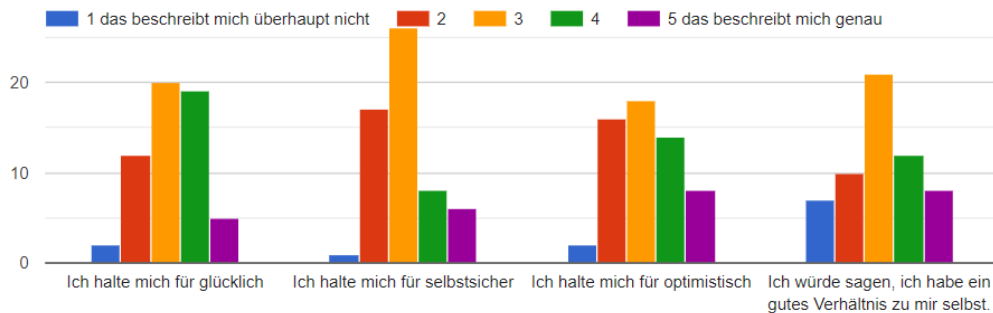


Graf 6: manjšinske skupine

### Duševno zdravje

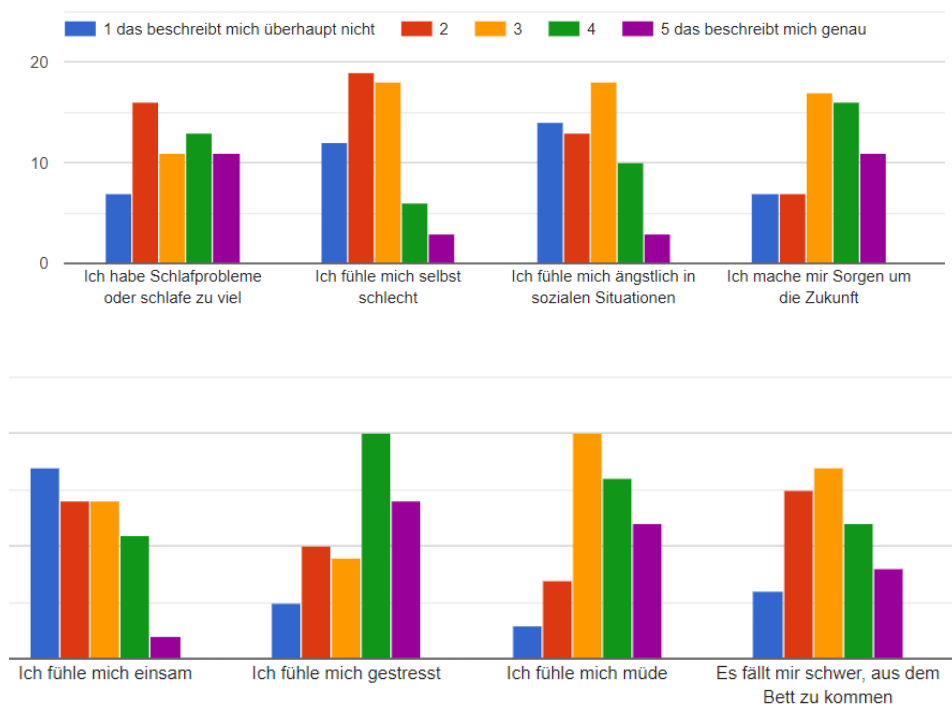
V tem poglavju so se vprašanja nanašala na temo duševnega zdravja. Pri ocenjevanju razpoloženja ali stanja duševnega zdravja anketirancev je bil uporabljen časovni okvir zadnjih treh mesecev. Merilo se je z Likertovo lestvico od 1 "sploh me ne opisuje" do 5 "popolnoma me opisuje". Na vprašanja o splošni

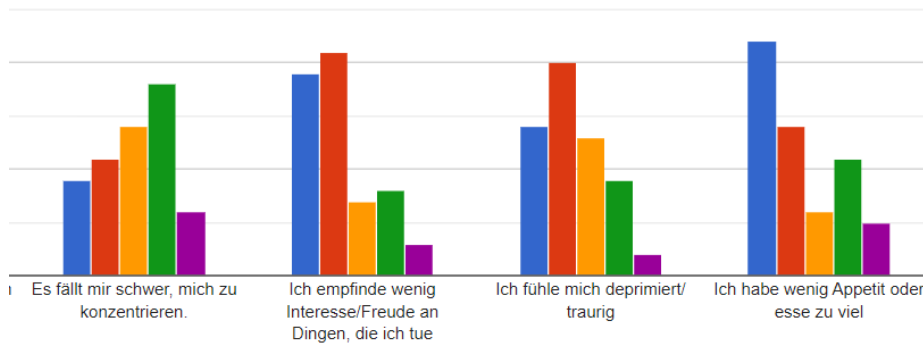
sreči, samospoštovanju, optimizmu in odnosu do samega sebe so najpogosteje odgovarjali s srednjo vrednostjo. Edino vprašanje, pri katerem je več anketirancev bolj izbralo negativne možnosti, je bilo vprašanje, ali menijo, da so prepričani vase. Zanimivo je tudi, da se zdi, da so anketiranci precej ambivalentni glede svojega odnosa do sebe, saj so bili odgovori precej uravnoveženi po celotnem spektru odgovorov.



Grafikon 7: samoocenjevanje

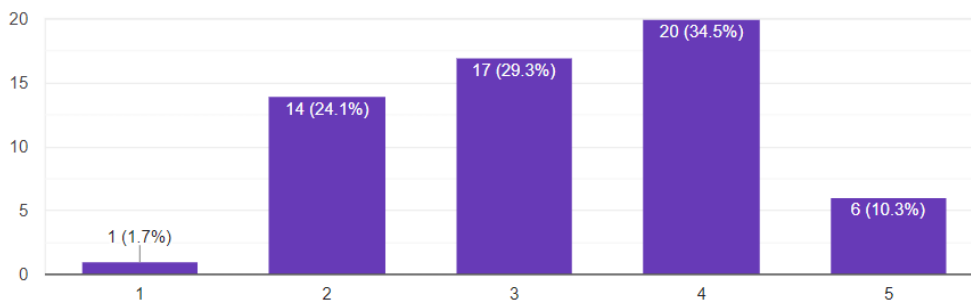
Naslednja vprašanja se nanašajo na simptome depresije, in čeprav ne moremo postaviti diagnoze, ker nimamo medicinskega znanja, je še vedno pomembno preveriti, ali imajo naši anketiranci simptome. Zanimivo je videti, da simptomi, ki se nanašajo na slabo počutje, depresijo, osamljenost ali nezainteresiranost za stvari, ki jih običajno radi počnejo, kažejo jasno tendenco, da večina anketirancev teh občutkov ne doživlja. Vendar se zdi, da so simptomi, povezani s stresom ali zaskrbljenostjo, precej prisotni. Večina anketirancev pravi, da se počutijo pod stresom, utrujeni in da se težko osredotočajo. Prav tako večino ljudi skrbi prihodnost. Zdi se torej, da težave, s katerimi se soočajo nekateri anketiranci, običajno ne prihajajo od znotraj, temveč zaradi zunanjih vplivov.



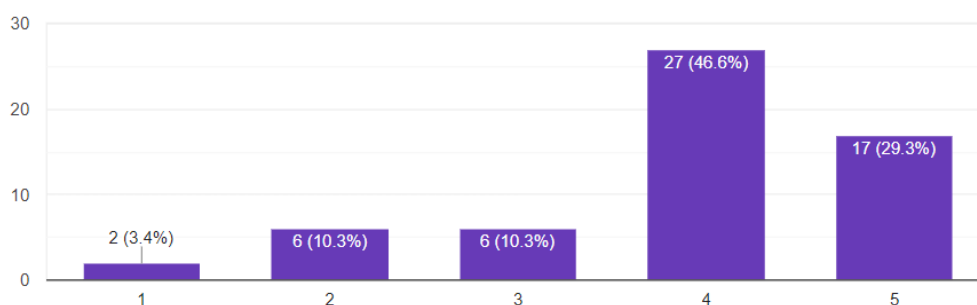


Grafikon 8: simptomi depresije

Anketiranci so na vprašanja o samopomoči (glej graf 9 in 10) odgovorili pozitivno (lestvica je bila 1 popolnoma se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam). Medtem ko jih je 44,8 % trdilo, da imajo moč za pomembne spremembe, jih še več (75,9 %) meni, da imajo moč spremeniti svoj položaj. Smiselno je, da več ljudi meni, da lahko spremenijo svoj položaj, in ne velikih sprememb na splošno, vendar se zdi, da se avstrijski anketiranci že počutijo precej opolnomočene.

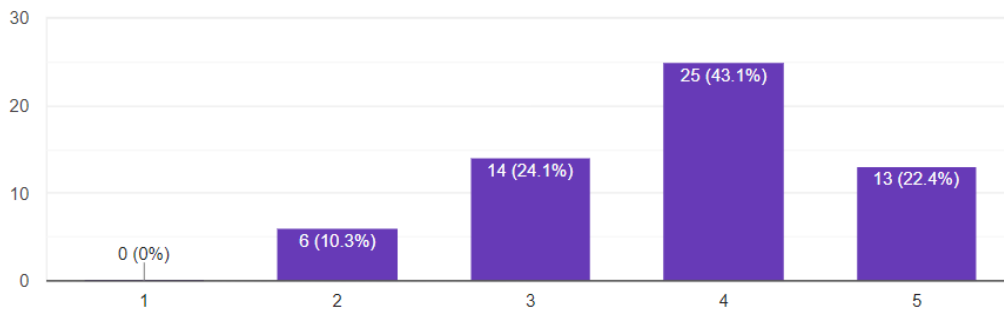


Graf 9: moč za doseganje sprememb



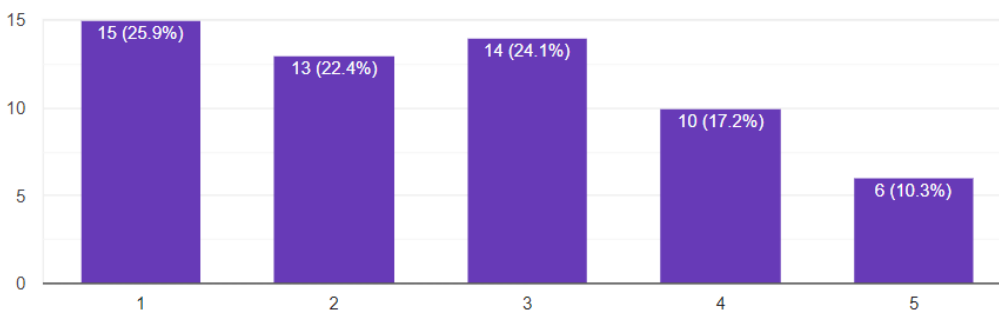
Grafikon 10: moč za spreminjanje lastnega položaja

Kot je razvidno iz grafa 11, si večina (65,5 %) anketirancev aktivno postavlja cilje.



Grafikon 11: postavljanje ciljev

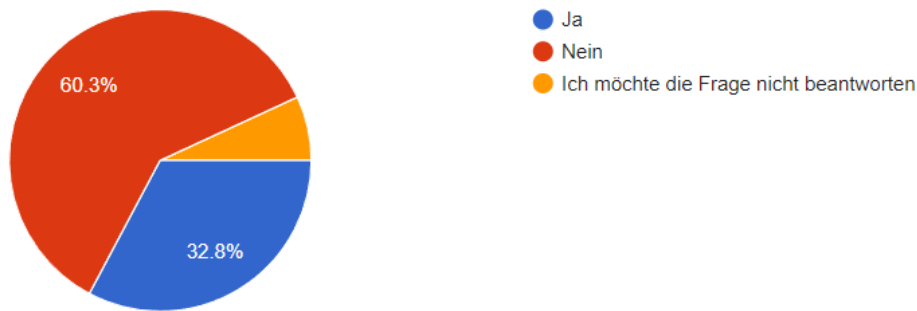
Na vprašanje, ali so težave z duševnim zdravjem vplivale na uspešnost v službi/uniji/šoli, so bili odgovori dvoumni. Kljub temu jih je skoraj polovica odgovorila, da ne vplivajo na njihovo uspešnost.



Graf 12: uspešnost na področju dela/unije

V naslednjem vprašanju smo anketirance vprašali, kaj jih trenutno najbolj skrbi. To je bilo odprto vprašanje, zato so lahko napisali, kar jim je prišlo na misel. Vendar lahko odgovore razdelimo v štiri kategorije: 1) stres na delovnem mestu/univerzi, 2) zlomljeno srce/odnosi, 3) stanje v svetu/podnebne spremembe/vojna in 4) skrb za prihodnost (osebno, finančno in globalno).

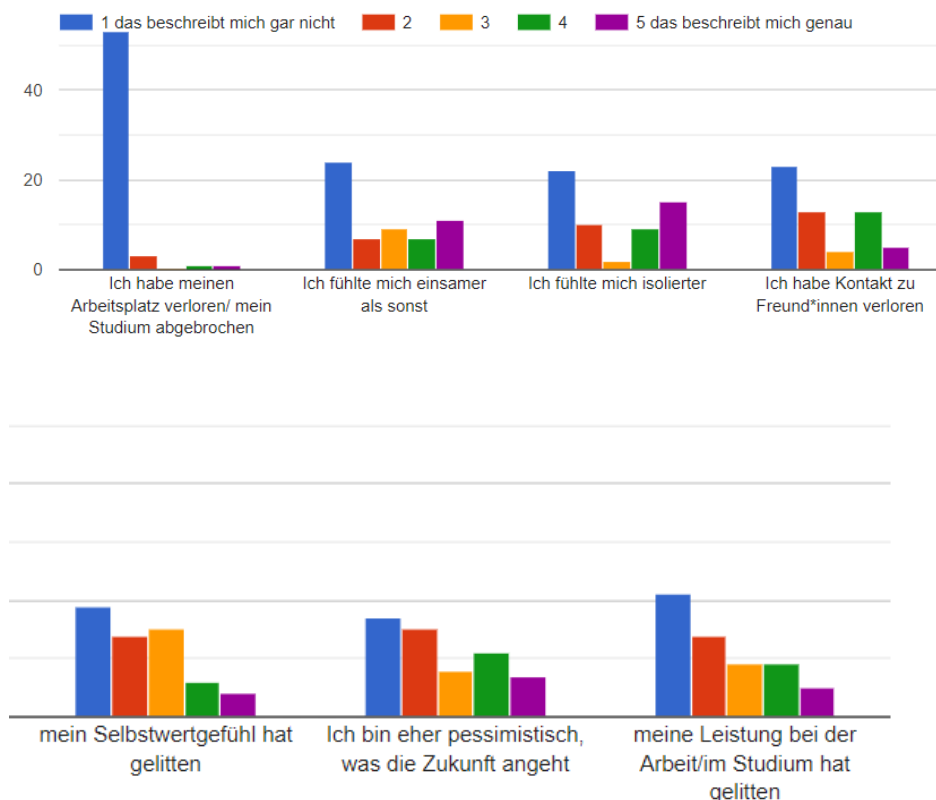
Kot je razvidno iz grafa 13, je skoraj tretjini anketirancev strokovnjak postavil diagnozo duševne bolezni. Vendar se je treba zavedati, da je lahko ta številka večja, ker so se nekateri odločili, da ne bodo odgovorili na vprašanje, in če jim nihče ni postavil diagnoze, še ne pomeni, da ne trpijo zaradi nje. Anketirance z diagnozo smo prosili, naj jo podrobneje pojasnijo. Najpogostejša duševna bolezen med anketiranci je depresija, sledijo ji anksioznost, posttravmatska stresna motnja in ADHD.



Grafikon 13: diagnose

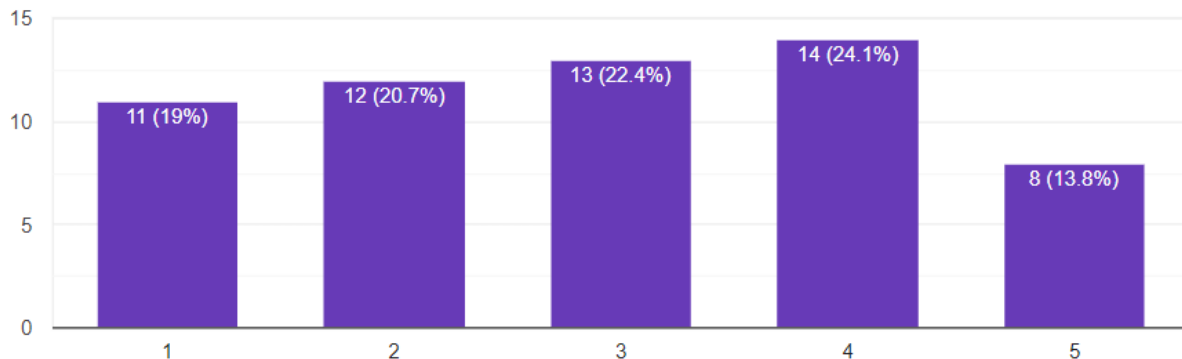
### Covid

Naslednje poglavje vprašanj se je nanašalo na izkušnje anketirancev s pandemijo ter njen vpliv na njihovo življenje in počutje. Zanimivo je videti, da pandemija ni imela tako negativnega vpliva na anketirance, kot bi si morda mislili. Večina se ne more opredeliti do negativnih vplivov, kot so občutek osamljenosti ali večje izoliranosti kot običajno, izguba prijateljev ali službe zaradi pandemije ali poslabšanje samopodobe, uspešnosti na univerzi ali na delovnem mestu ali večja pesimističnost glede prihodnosti. Zanimivo je tudi to, da je prej večina ljudi izbrala srednjo možnost, v tem sklopu vprašanj pa temu ni tako. Pri vprašanjih, ali se je oseba med pandemijo počutila bolj osamljeno in ali se je počutila bolj izolirano, sta bili najpogosteje izbrani obe skrajni možnosti ("to me sploh ne opisuje" in "to me popolnoma opisuje"). Zdi se, da je imela pandemija velik vpliv na življenje posameznika ali pa ga sploh ni imela.



Graf 14: pandemija

Kot je razvidno iz grafa 15, so bili odgovori na vprašanje, ali so spletni tečajji/srečanja dobra alternativa srečanjem v resničnem življenju, precej uravnoteženi.



Grafikon 15: spletna srečanja kot alternativa

Anketirance so prosili, naj navedejo pozitivne izkušnje, povezane s pandemijo. Tudi to vprašanje je bilo odprto, zato so se odgovori precej razlikovali. Vendar lahko odgovore ponovno strnemo v pet kategorij: čas zase/hobije/samopomilovanje, brez sestankov/počasje, družbena kohezija/boljši odnosi z bližnjimi, boljša sposobnost koncentracije/učenja prek spletnih tečajev, našli pa so se tudi taki, ki so dejali, da s pandemijo sploh niso imeli pozitivnih izkušenj. Nadaljnje vprašanje je bilo, ali so imeli anketiranci kakšne negativne ali pozitivne učinke na življenje. Odgovore lahko povzamemo takole: "pandemija ni imela velikega vpliva na moje življenje" in "odnosi so se izboljšali, vendar se je moje zdravje poslabšalo", zlasti če so obstajala že prej obstoječa stanja.

### Strokovna pomoč

V naslednjem sklopu vprašanj so anketiranci odgovarjali na vprašanja o svojih izkušnjah in razmišljanjih v zvezi z duševnim zdravjem. Prvo vprašanje (graf 16) se je nanašalo na terapijo. Trenutno je na terapiji ali pa je bilo kdaj v življenju na terapiji 36,5 % anketirancev. 39,7 % jih ni na terapiji, vendar so na splošno odprti za to idejo. Zanimivo je, da nihče nima izkušenj z delavnicami/usposabljanjem za samopomoč. Prav tako nihče od anketirancev, ki hodi na terapijo, ni trdil, da je to zaradi pandemije.



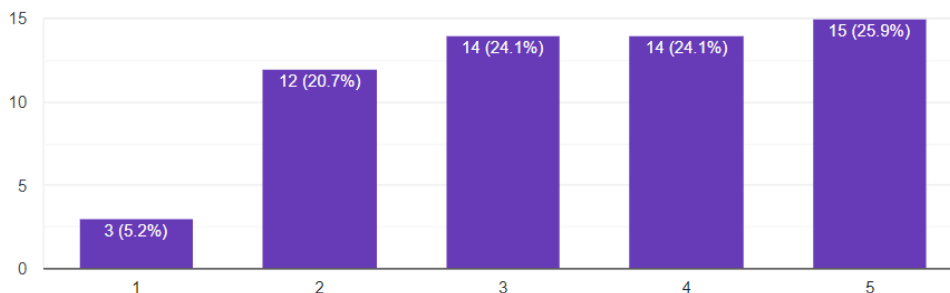
Grafikon 16: terapija

Graf 17 se nanaša na vprašanje, ali imajo anketiranci izkušnje s spletno terapijo in ali menijo, da je to lahko dobra ideja. Izkušnje s spletno terapijo/coachingom imajo 4 osebe, ki so glede tega razdeljene. Dve osebi od njih pravita, da jima je bilo to všeč, dve osebi pa pravita, da jima to ni bilo všeč. 63,8 % vprašanih z njo nima izkušenj, vendar so na splošno odprti za to idejo, medtem ko 29,3 % vprašanih meni, da to ni dobra ideja.



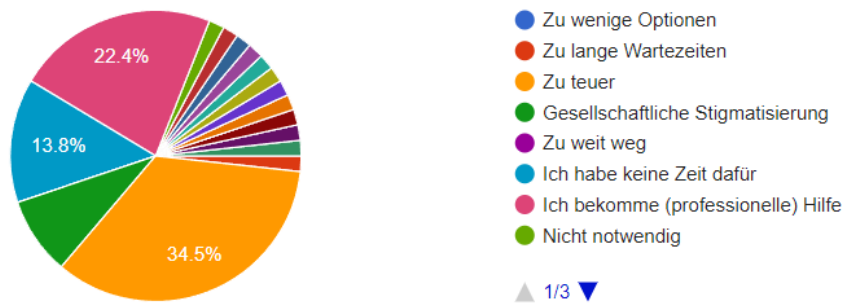
Grafikon 17: Spletno zdravljenje

Na vprašanje, ali je v kraju, kjer živijo, enostavno dobiti strokovno pomoč, je polovica anketirancev odgovorila, da je. Četrtnina anketirancev je odgovorila, da ne, vendar je kljub temu tendenca takšna, da anketiranci menijo, da je enostavno dobiti strokovno pomoč v kraju, kjer živijo. To je morda povezano z dejavnikom, da večina anketirancev živi v mestu.



Graf 18: enostaven dostop do strokovne pomoči

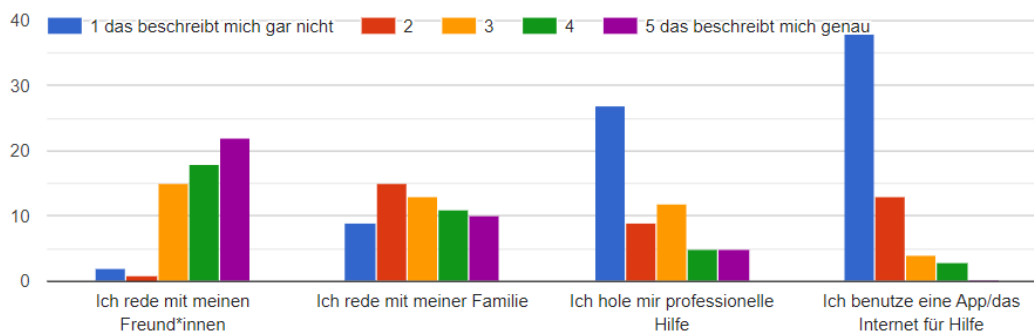
Na vprašanje, kaj so razlogi, da ne poiščejo strokovne pomoči, večina ljudi odgovori, da je ne potrebujejo ali da nanjo še niso pripravljeni. Trije glavni razlogi, zakaj ne poiščejo strokovne pomoči, so po mnenju anketirancev, da je predraga, sledi pa ji pomanjkanje časa. 8,6 % anketirancev pravi, da je stigmatizacija v družbi glavni razlog, da ne poiščejo strokovne pomoči.



Graf 19: razlogi, da ne poiščete pomoči

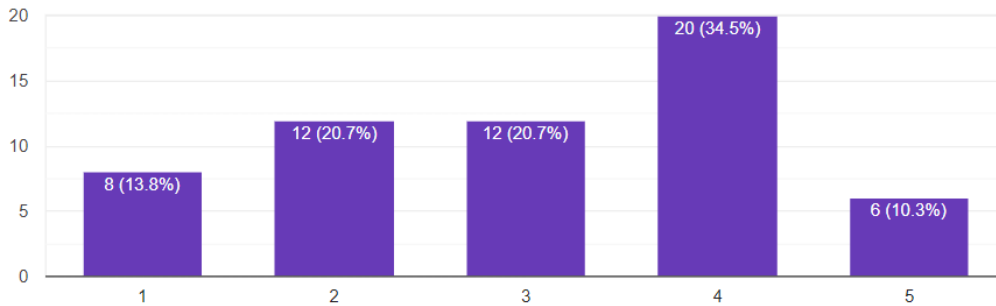
### Samopomoč, lajšanje stresa, postavljanje ciljev

Zadnja podtema se nanaša na samopomoč, lajšanje stresa in postavljanje ciljev. Anketirance smo vprašali, kam se obrnejo, ko imajo težave. Na Likertovi lestvici so morali izbrati med 1 "to me sploh ne opisuje" in 5 "to me popolnoma opisuje". Večinoma se anketiranci ob težavah zaupajo prijateljem. Odgovori glede zaupanja družini so precej ambivalentni in ni mogoče ugotoviti večine. Anketiranci večinoma ne iščejo strokovne pomoči za svoje težave, še manj pa uporabljajo internet ali aplikacije (kot je razvidno iz grafa 19). Nato smo anketirance prosili, naj povedo, kakšne so njihove strategije za lajšanje stresa. Najpogostejše strategije so preživljanje časa s prijatelji in družino, sledi preživljanje časa za svoje hobije in nato šport. Nato so bili anketiranci zaproseni, da delijo svoje strategije za povečanje samozavesti/samovrednotenja. Tudi v tem primeru so bili odgovori precej podobni, čeprav je bilo vprašanje odprto. Večina ljudi se ukvarja z nečim, v čemer so dobri, kot so hobiji ali njihovo delo. Druga strategija je, da se zavedajo, kako daleč so prišli v življenju. Druga imenovana strategija je zunanje potrjevanje, za katero so anketiranci priznali, da ni najbolj zdrava strategija. Strategije za izboljšanje lastnega razpoloženja so si precej podobne. Anketiranci se srečujejo s prijatelji, se ukvarjajo s svojimi hobiji in poslušajo glasbo. Zdi se, da ima glasba pri tem precej pomembno vlogo. Zanimivo je, da se nekaj anketirancev rado izolira in ostane doma, da bi si izboljšali razpoloženje.



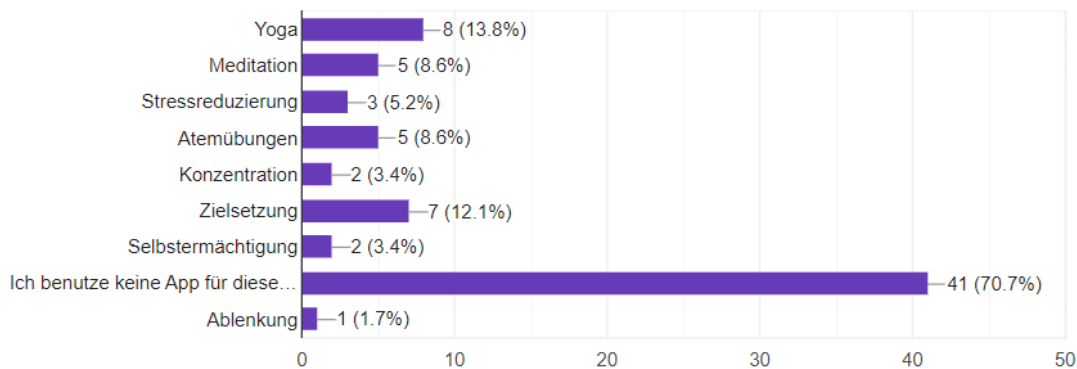
Grafikon 19: ko imate težave...

Večina anketirancev je odgovorila, da strategije za duševno dobro počutje (do neke mere) vključujejo v vsakdanje življenje, kot sta na primer šport ali meditacija. Vendar če se vsakodnevno ukvarjajo s športom, ni nujno, da to počnejo zaradi svojega duševnega počutja, temveč na primer zaradi telesne pripravljenosti ali izgube telesne teže.



Graf 20: Strategije za dobro duševno počutje v vsakdanjem življenju

Nato so anketirance vprašali, ali uporabljajo aplikacije za določene strategije, ki pomagajo pri njihovem duševnem počutju ali samopomoči. 70,7 % oseb je odgovorilo, da aplikacij ne uporabljajo za te vrste stvari. Najpogostejši razlog za uporabo aplikacije je joga, sledi ji postavljanje ciljev. 8,6 % jih uporablja aplikacijo za meditacijo in/ali dihalne tehnike, vendar je to lahko v eni aplikaciji, povezani tudi z jogo.



Grafikon 21: aplikacija za samopomoč, duševno počutje

Anketirance smo vprašali, kako bi svojemu najboljšemu prijatelju pomagali pri težavah. Odgovori so bili precej enotni (čeprav je šlo za odprto vprašanje). Najpomembnejše je, da ga poslušajo in so mu preprosto ob strani. Nato ponudijo pomoč pri analizi problema ali svetovanju. Nato so bili anketiranci pozvani, naj opišejo področja, na katerih bi se radi izboljšali. Najpogostejši odgovor je bil, da bi delali na svoji samozavesti in odnosu do sebe. Drugo najpogostejše področje je bilo samodisciplina, ki se nanaša na njihovo delo, študij ali celo šport ali prehranjevanje. Tretje področje, ki je izstopalo, je bilo področje socialnih odnosov. Nekaj anketirancev želi postati boljših na področju čustvene inteligence ali biti v pomoč drugim ljudem. Zadnje vprašanje je bilo, kaj si anketiranci želijo pri tečaju za samopodobo/samovrednotenje. Veliko ljudi pravzaprav ni vedelo, kaj bi si želeli od takšnega tečaja, vendar so bili najbolj uporabni odgovori enostavne strategije, ki bi jih lahko izvajali sami, in učenje, kako se bolj objektivno opazovati. Prav tako je bilo rečeno, da je pomembno, da ne gre za tečaj samooptimizacije.

#### 4.1.3. Razprava

Na splošno lahko rečemo, da so mladi v Avstriji, ki so sodelovali v tem vprašalniku, precej dovtetni za stvari, povezane z duševnim zdravjem. Projekt YOUHEAL deluje na področju, kjer je velika potreba in

veliko zanimanje. Na to kaže tudi pripravljenost številnih ljudi, da izpolnijo vprašalnik, čeprav gre za precej intimno temo. Nekateri anketiranci so tudi odgovorili, kako pomembna je ta tema, ko sem jih nagovoril.

Pri vprašanju samozavesti in lastne vrednosti je bila avstrijska mladina razdeljena. Po eni strani se zdi, da se počutijo precej opolnomočene, saj večina meni, da imajo moč za pomembne spremembe ali vsaj za spremembo lastnega položaja. Ob tem pa občutek moči še ne pomeni, da znajo to moč tudi uporabiti. Morda bi lahko učno gradivo YOUHEAL vsebovalo navodila, kako spremeniti položaj, na primer kako spremeniti svoje navade ali celo kako spremeniti misli o sebi. Čeprav se morda počutijo precej opolnomočene, je bila najpogostejša želja avstrijskih anketirancev, da bi delali na svoji samozavesti in odnosu do sebe. Na vprašanje o strategijah so nekateri anketiranci trdili, da razmišljajo o tem, kako daleč so prišli, ali o stvareh, v katerih so dobri. Morda bi lahko platforma YOUHEAL vključevala orodje, kamor bi lahko anketiranci zapisali ta razmišljanja in jih ponovno prebrali vsakič, ko bi jih potrebovali. Ko pa je prišlo do odprtih vprašanj, je postalo jasno, da avstrijski anketiranci ne želijo "tečaja samooptimizacije, temveč se raje naučijo, kako zgraditi dober odnos do sebe. Projekt YOUHEAL bi moral v učno gradivo vključiti priročnik za gradnjo dobrega odnosa do sebe.

Drugo pogosto področje, na katerem so se anketiranci želeli izboljšati, je bila samodisciplina, in sicer pri delu, študiju ali celo športu in prehranjevanju. V okviru platforme YOUHEAL je to lahko povezano z določanjem ciljev. Morda se lahko ljudje naučijo, kako se znebiti negativnih navad ali biti bolj disciplinirani, morda celo z dejavnostmi koncentracije.

Zanimivo je bilo videti, da se večina anketirancev ne počuti slabo, depresivno, osamljeno ali da jih ne zanimajo stvari, ki jih običajno radi počnejo, kar so lahko simptomi depresije ali depresivnih epizod. Treba je povedati, da ima veliko anketirancev postavljeno diagnozo pri strokovnjaku, vendar morda dobijo pomoč, ki jo potrebujejo. Vendar se zdi, da so simptomi, povezani s stresom ali zaskrbljenostjo, precej prisotni. Večina anketirancev pravi, da se počutijo pod stresom, utrujeni in da se težko osredotočajo. Prav tako večino ljudi skrbi prihodnost. Zdi se torej, da težave, s katerimi se soočajo nekateri anketiranci, običajno ne prihajajo od znotraj, temveč zaradi zunanjih vplivov. Tudi na vprašanje, kaj jih obremenjuje, so bili med najpogostejšimi odgovori stres v službi ali na univerzi ter zaskrbljenost zaradi stanja v svetu in lastnega položaja. Lahko rečemo, da je največja težava avstrijske mladine stres. Vaje za lajšanje stresa bi zato morale biti pomemben del programa YOUHEAL.

Zdi se, da so v središču pozornosti mladih v Avstriji njihovi odnosi. To je tisto, kar jih bremeni, hkrati pa želijo postati boljši v tem, da so tu za svoje prijatelje. Morda je tudi to nekaj, kar je lahko del učenja v okviru YOUHEAL - ne le samopomoč in samopomoč, temveč tudi nasveti, kako biti tu za druge ljudi ali kako pomagati drugim ljudem in jih opolnomočiti.

Projekt YOUHEAL se odvija v obdobju po uvedbi programa COVID. Vendar je zanimivo videti, da pandemija ni imela tako negativnega vpliva na anketirance, kot bi si morda mislili. Večina se ne more opredeliti do negativnih vplivov, kot so občutek osamljenosti ali večje izoliranosti kot običajno, izguba prijateljev ali službe zaradi pandemije ali poslabšanje samospoštovanja, uspešnosti na univerzi ali na delovnem mestu ali večja pesimističnost glede prihodnosti. V odprtih vprašanjih je bilo tudi rečeno, da pandemija ni vplivala na njihovo življenje. Prav tako nihče od anketirancev, ki so se odločili za zdravljenje, ni trdil, da je to zaradi pandemije. Vendar je bilo v odprtih vprašanjih rečeno, da je pandemija pogosto poslabšala že obstoječe duševne težave.

Kar zadeva izkušnje s strokovno pomočjo, se zdi, da je avstrijska mladina precej odprta za terapijo, vendar nihče od vprašanih nima izkušenj z delavnicami/usposabljanjem. Tudi s spletno terapijo nima

veliko ljudi izkušenj. Razlogi, zakaj ne iščejo strokovne pomoči, so denar, čas in družbena stigmatizacija. Vse te ovire za platformo YOUHEAL ne obstajajo, saj bo brezplačna. Čeprav mladi Avstrijci nimajo veliko izkušenj s spletnimi tečaji v zvezi z duševnim zdravjem ali samopomočjo, lahko spletna narava odpravi časovne ovire in stigmatizacijo, saj jo lahko mladi opravljajo kadar koli želijo in nihče ne bo vedel, da nekdo opravlja tečaj na platformi YOUHEAL.

Raziskava je bila izvedena z namenom razumeti razmere in potrebe mladih ter se od njih tudi učiti. Strategije mladih Avstrijcev za lajšanje stresa so bolj ali manj enake strategijam, ki jih uporabljajo za povečanje lastne vrednosti/samozaupanja. Radi se pogovarjajo s prijatelji ali družino, se ukvarjajo s športom ali svojimi hobiji, razmišljajo o sebi in poslušajo glasbo. Vendar velika večina mladih Avstrijcev za tovrstne stvari ne uporablja aplikacij ali interneta. Najpogostejše aplikacije so za jogo in določanje ciljev. Vendar pa jim lahko platforma YOUHEAL še vedno pomaga pri njihovih strategijah. Čeprav ne more nadomestiti prijateljev ali hobijev, lahko ponudi prostor za samorefleksijo in deluje kot "odprto uho" - morda v obliki vsakodneвне kontrole, kjer ljudje zapišejo, kako se počutijo, kaj jih je sprožilo in podobno.

Na splošno lahko rečemo, da se avstrijska mladina zelo zanima za temo samopomoči in duševnega zdravja ter je do nje odprta. Pomembna naloga projekta YOUHEAL bo, da jim pomaga pri vzpostavljanju dobrega odnosa do sebe. Zlasti brezplačna spletna prisotnost učnih gradiv bo pomagala zapolniti vrzeli in zadovoljiti potrebe Avstrijcev. Poseben poudarek je treba nameniti tudi odpravljanju stresa, saj se zdi, da je stres, bodisi zaradi dela bodisi zaradi stanja v svetu, največja težava, s katero se Avstrijci soočajo. S temi ugotovitvami bo YOUHEAL vzpostavil platformo, ki bo mladim v vsakdanjem življenju pomagala pri njihovih vsakodnevnih bojih.

## 4.2. Grčija

### 4.2.1. Uvod

V okviru projekta YOUHEAL je bil pripravljen vprašalnik za ugotavljanje dejanskih potreb, vrzeli in priložnosti med mladimi, ki so jih prizadele posledice pandemije koronavirusov. Vprašalnik je bil nato preveden v grški jezik in vstavljen v Googleove obrazce. Vsak partner je moral doseči vsaj 50 posameznikov, da bi skupaj zbrali 250 odgovorov. Grčiji je uspelo doseči 48 posameznikov. Ciljna skupina vprašalnika so bili mladi, stari od 18 do 26 let.

Vodja komuniciranja in trženja v podjetju Innovation Hive je vprašalnik prek družbenih medijev in elektronske pošte razposlala vsem zainteresiranim stranem in dosegla 48 posameznikov. Osebe so bile kontaktirane tudi neposredno prek družbenih medijev vodje projekta, saj je bila verjetnost sodelovanja večja. Za spodbujanje vključenosti je moralo biti vsaj 20 % anketirancev iz prikrajšanih skupin, kot so manjšine, begunci, ljudje, ki imajo finančne ali socialne težave, in ljudje, ki živijo na podeželju. Ker je bila tema občutljiva, je bil vprašalnik anonimen.

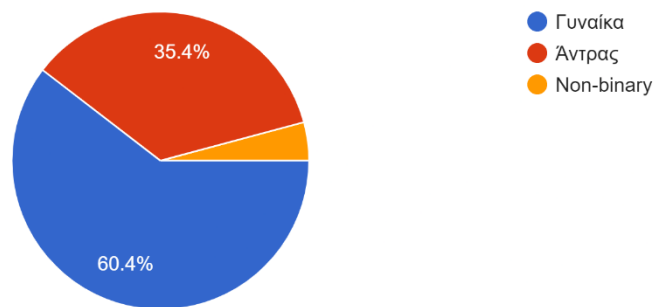
### 4.2.2. Rezultati

#### *Socialno-demografski podatki*

60,4 % anketirancev je bilo ženskega spola, dva udeleženca pa sta se opredelila kot nebinarna. Ker so bile uporabljene mešane metode kontaktiranja, ni bilo mogoče zagotoviti uravnotežene zastopanosti spolov.

## 1.2) Φύλο

48 responses

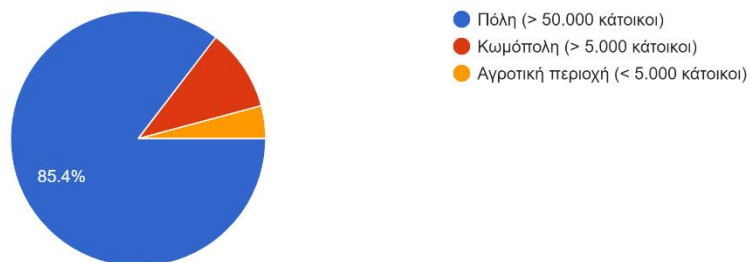


Grafem 1: spol

Večina anketirancev živi v mestnem okolju, le 7 jih živi na podeželju. To bi lahko šteli za slabost raziskave, saj je v mestih več možnosti za podporo na področju duševnega zdravja.

## 1.4) Τόπος διαμονής

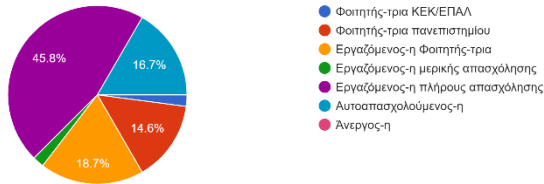
48 responses



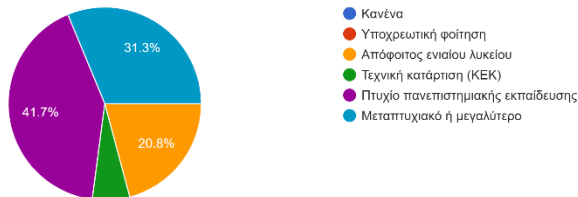
Grafem 2: kraj bivanja

Večina, 45,8 %, je zaposlenih za polni delovni čas, 33 % je univerzitetnih študentov, skoraj polovica pa jih dela ob delu. 16,7 % jih dela kot samostojni podjetniki. Kar zadeva stopnjo izobrazbe, imajo skoraj tri četrtine zaposlenih univerzitetno izobrazbo, od tega jih je 31,3 % magistriralo.

1.5) κυρίως Επάγγελμα  
48 responses



1.6) Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει;  
48 responses



Graf 4: Poklic

Graf 5: Stopnja izobrazbe

37,5 % udeležencev meni, da so del neke manjšinske skupine, kar pomeni, da je naš cilj zastopanosti izpolnjen. Udeležence smo imeli v skoraj vseh skupinah, vendar so bile najpogostejše socialne diskriminacije (10,4 %) in finančne težave (10,4 %). Pomembno je poudariti, da so ljudje lahko izbrali le eno, zato so morali izbrati tisto, za katero so menili, da ji najbolj pripadajo.

1.7) Θεωρείτε ότι ανήκετε στις ακόλουθες ομάδες ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες; (σημειώστε όπου ισχύει)  
48 responses

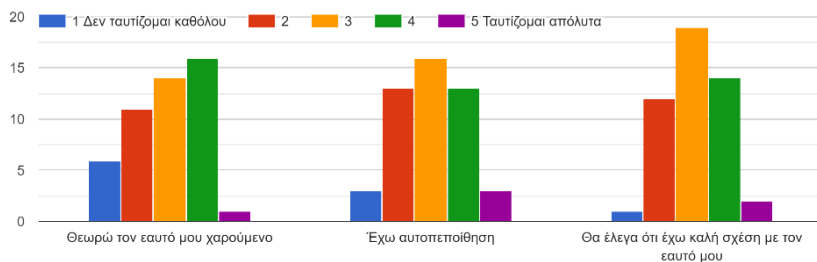


Graf 6: manjšinske skupine

*Duševno zdravje*

V tem poglavju so bila vprašanja usmerjena na temo duševnega zdravja. Pri ocenjevanju razpoloženja ali stanja duševnega zdravja anketirancev je bil uporabljen časovni okvir zadnjih treh mesecev. Merilo se je z Likertovo lestvico od 1 "sploh me ne opisuje" do 5 "popolnoma me opisuje". Kot je razvidno spodaj, je bil na vprašanja o splošni sreči, samospoštovanju, optimizmu in odnosu do sebe najpogostejši odgovor srednja vrednost.

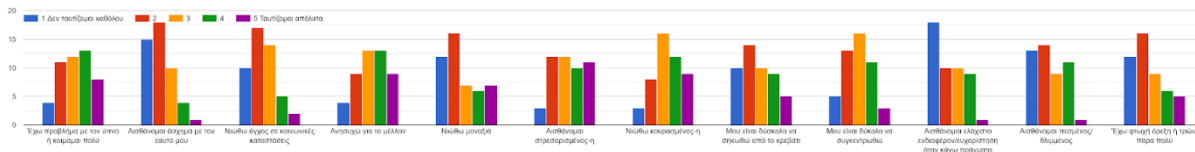
2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



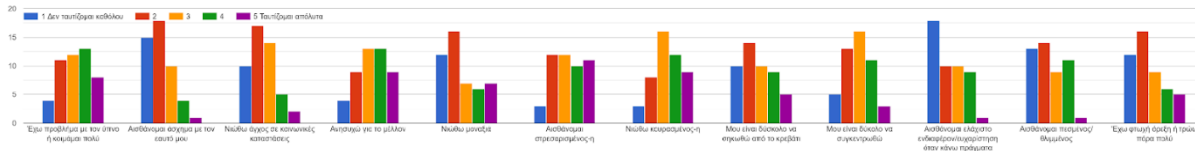
Grafikon 7: samoocenjevanje

Čeprav ne predstavljajo diagnoze, naslednje točke kažejo na duševno motnjo. Večina anketirancev pravi, da imajo težave s spanjem, da jih skrbi prihodnost, da se počutijo stresno in utrujeno ter da se težko osredotočajo. Postane očitno, da težave večinoma izvirajo iz zunanjih dejavnikov.

2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;



2.1) Σε τι βαθμό ταυτίζεστε με τις παρακάτω δηλώσεις όταν σκέφτεστε τους τελευταίους 3 μήνες;

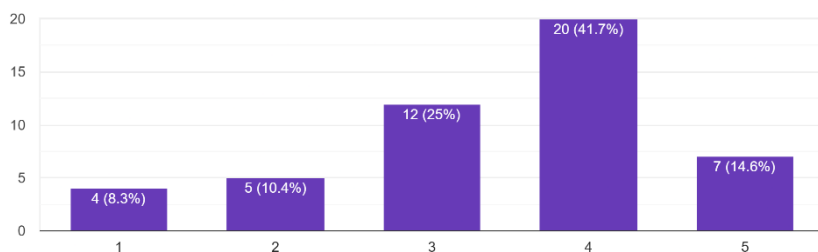


Grafem 8: simptomi depresije

Anketiranci so na vprašanja o samopomoči (stolpčna diagrama 9 in 10) odgovorili pozitivno (lestvica je bila 1 popolnoma se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam). 27 anketirancev meni, da lahko dosežejo spremembe in da lahko spremenijo svoj položaj, skoraj enako število pa se zdi, da si zastavlja cilje.

2.3) Νιώθω ότι μπορώ να πετύχω αλλαγή με τις πράξεις μου

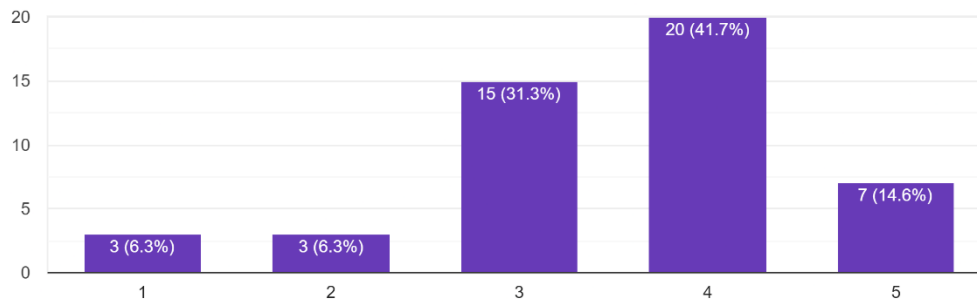
48 responses



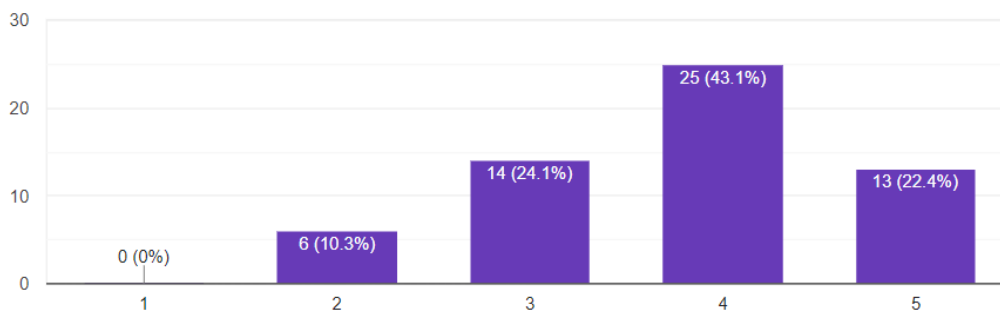
Grafem 9: moč za doseganje sprememb

2.4) Αισθάνομαι ότι έχω τη δύναμη να αλλάξω την κατάστασή μου

48 responses



Grafikon 10: moč za spreminjanje lastnega položaja

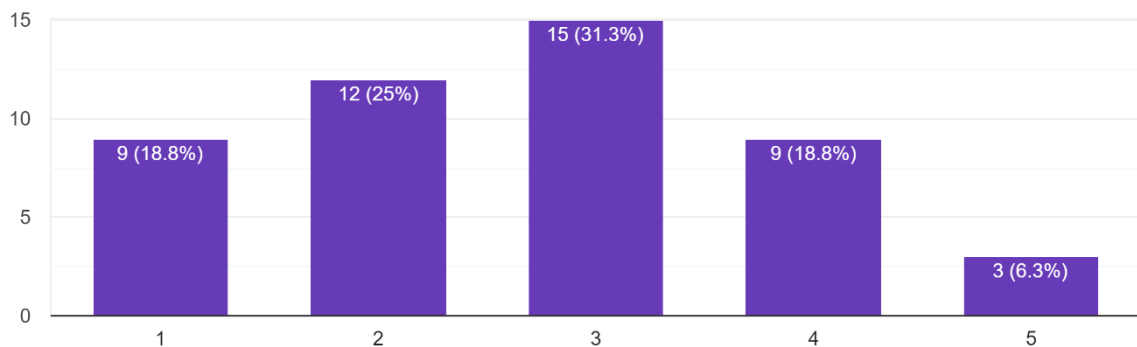


Grafikon 11: postavljanje ciljev

Glede stopnje vpliva težav z duševnim zdravjem na uspešnost na delovnem mestu/uniji/šoli so bili odgovori ambivalentni. Več kot polovica jih je odgovorila, da ne vplivajo na njihovo uspešnost.

2.6) Δυσκολεύομαι με τις επιδόσεις μου στη δουλειά/στο πανεπιστήμιο/στο σχολείο λόγω της ψυχικής μου υγείας.

48 responses



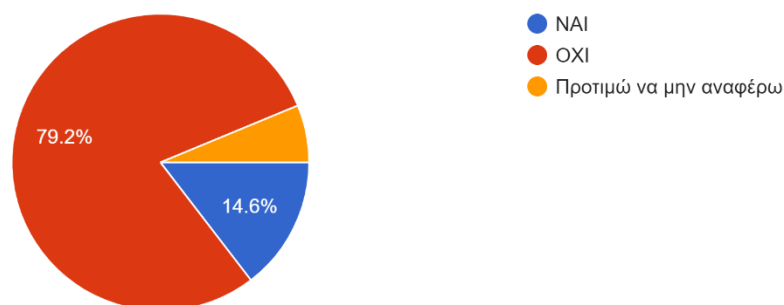
Grafem 12: uspešnost pri delu/uniji

Pri odprtem vprašanju "kaj vas trenutno najbolj skrbi" lahko odgovore razdelimo v štiri kategorije: 1) dokončanje študija, 2) finančne težave, 3) stanje v državi in svetu/podnebne spremembe/vojna in 4) iskanje zaposlitve.

V grafu 13 je bilo 80 % anketirancev uradno diagnosticiranih, medtem ko tisti, ki so/boli, večinoma trpijo za anksioznostjo in/ali depresijo.

2.8) Έχετε διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή/ασθένεια από επαγγελματία; (η απάντηση είναι προαιρετική)

48 responses

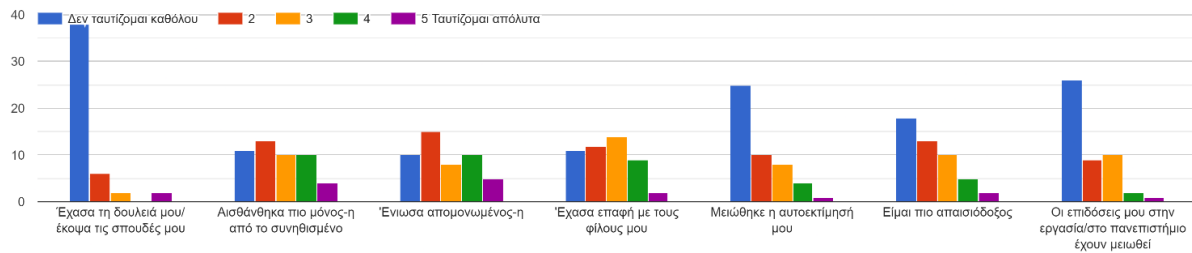


Grafem 13: diagnoza

### Covid

Naslednje poglavje vprašanj se je nanašalo na izkušnje anketirancev s pandemijo ter njen vpliv na njihovo življenje in počutje. Zdi se, da skoraj nihče ni izgubil službe ali prekinil študija, prav tako se med pandemijo ni zmanjšala njegova uspešnost. Manj kot polovica ljudi je bila pesimistična, večina pa je izgubila stike z drugimi ljudmi ali se počutila osamljeno.

### 3.1) Εξαιτίας της πανδημίας

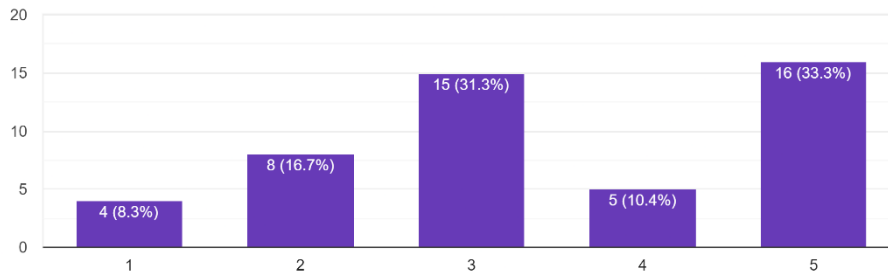


Grafem 14: pandemija

Kot je razvidno iz grafa 15, so bili odgovori na vprašanje, ali so spletni tečajji/srečanja dobra alternativa srečanjem v resničnem življenju, pozitivni.

### 3.2) Οι διαδικτυακές πανεπιστημιακές/σχολικές/κοινωνικές συναντήσεις ήταν μια καλή εναλλακτική λύση.

48 responses



Graf 15: spletna srečanja kot alternativa

Anketirance so prosili, naj navedejo pozitivne izkušnje, povezane s pandemijo. Večina jih je odgovorila, da so se ponovno povezali z družino, da so se ozrli v preteklost in da so imeli prosti čas. Zdi se, da so ta prosti čas pozitivno izkoristili za raziskovanje svoje ustvarjalnosti in novih talentov ter za nove hobije. Le nekaj jih je omenilo, da pandemija ni imela pozitivnega vpliva.

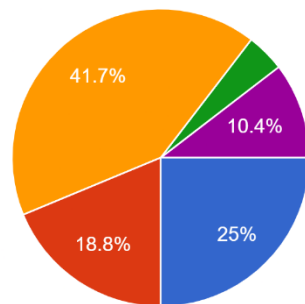
Na kakšen način je pandemija vplivala na vas? Večina jih je odgovorila, da negativno (strah pred okužbo, strah za lastno življenje ali življenje sorodnikov, oddaljenost itd.), dva sta odgovorila, da pandemija ni imela nobenega vpliva, ostali pa, da je imela bolj pozitiven vpliv (čas za razmislek, novi hobiji, počitek, ponovno druženje z družino).

### Strokovna pomoč

V naslednjem sklopu vprašanj so anketiranci odgovarjali na vprašanja o svojih izkušnjah in razmišljanjih v zvezi z duševnim zdravjem. Kot je razvidno iz grafa, se je le 25 % vprašanih udeležilo terapije, 42 % pa ne, vendar se jim zdi terapija privlačna. Le 10,4 % vprašanih meni, da je terapija slaba zamisel in da je še nikoli niso imeli ali je ne bodo poskusili.

#### 4.1) Ψυχοθεραπεία/ Βοήθεια ειδικού ψυχικής υγείας

48 responses



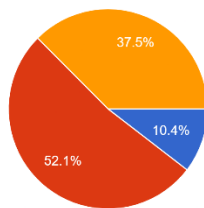
- Έχω κάνει ψυχοθεραπεία στο παρελθόν
- Κάνω ψυχοθεραπεία την τρέχουσα περίοδο
- Δεν κάνω αλλά είμαι ανοιχτός-ή στην ιδέα
- Έχω κάνει σεμινάρια/ εργαστήρια για αυτοενδυνάμωση
- Δεν έχω κάνει ψυχοθεραπεία και ούτε σκοπεύω

Grafem 16: terapija

Grafe 17 govori o spletni terapiji in o tem, ali je lahko dobra zamisel. 10,4 % ljudi ima izkušnje s spletno terapijo/coachingom, 37,5 % jih je odgovorilo, da nimajo izkušenj, 52,1 % pa jih meni, da je spletna terapija slaba ideja.

#### 4.2) Εάν ζητήσατε τη βοήθεια ειδικού, ήταν εξαιτίας της πανδημίας;

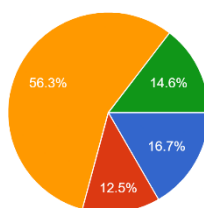
48 responses



- ΝΑΙ αλλά και όχι μόνο
- ΟΧΙ
- Δεν έχω ζητήσει βοήθεια

#### 4.3) Διαδικτυακή ψυχοθεραπεία

48 responses



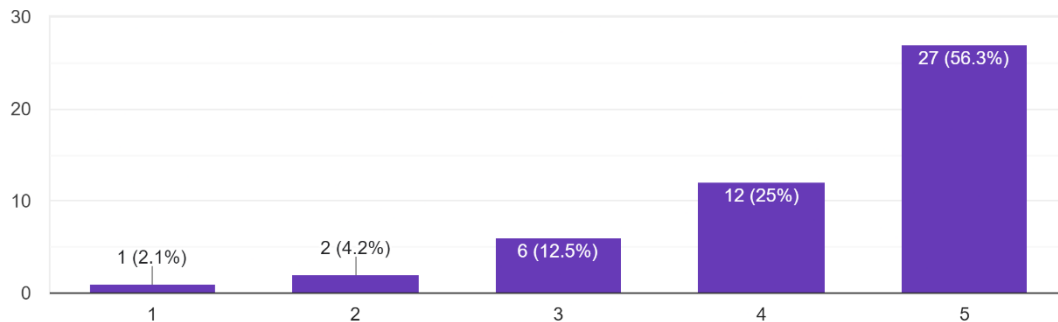
- Έχω εμπειρία με διαδικτυακή θεραπεία/ coaching και μου άρεσε
- Έχω εμπειρία με διαδικτυακή θεραπεία/ coaching και δε μου άρεσε
- Δεν έχω εμπειρία αλλά είμαι ανοιχτός-ή γενικά στην ιδέα
- Δεν έχω εμπειρία και θεωρώ πως δεν είναι καλή ιδέα

Grafem 17: Spletno zdravljenje

Na vprašanje, ali je v kraju, kjer živijo, enostavno dobiti strokovno pomoč, je večina anketirancev odgovorila, da je. To je smiselno, saj jih večina živi v mestu.

#### 4.4) Η λήψη βοήθειας ειδικού είναι εύκολη εκεί που ζω

48 responses

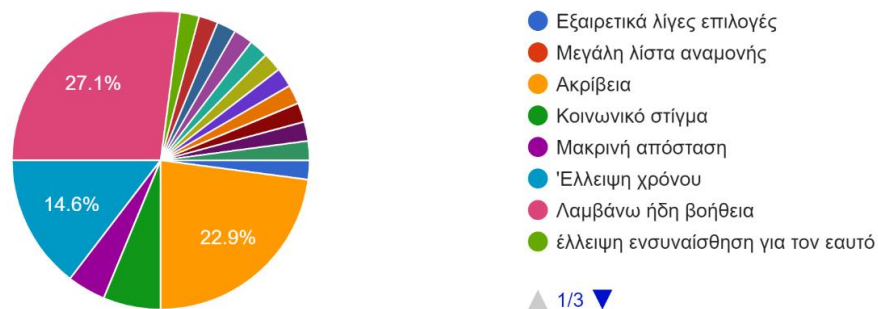


Grapheme 18: enostaven dostop do strokovne pomoči

Na vprašanje, kaj so razlogi, da ne poiščejo strokovne pomoči, je 27,1 % oseb odgovorilo, da že prejema pomoč. Prvi trije razlogi, zakaj ne poiščejo strokovne pomoči, so po mnenju anketirancev, da je še ne potrebujejo, da je predraga, sledijo pa ji razlogi, da za to nimajo dovolj časa.

#### 4.5) Τι σε εμποδίζει απο το να ζητήσεις βοήθεια ειδικού;

48 responses

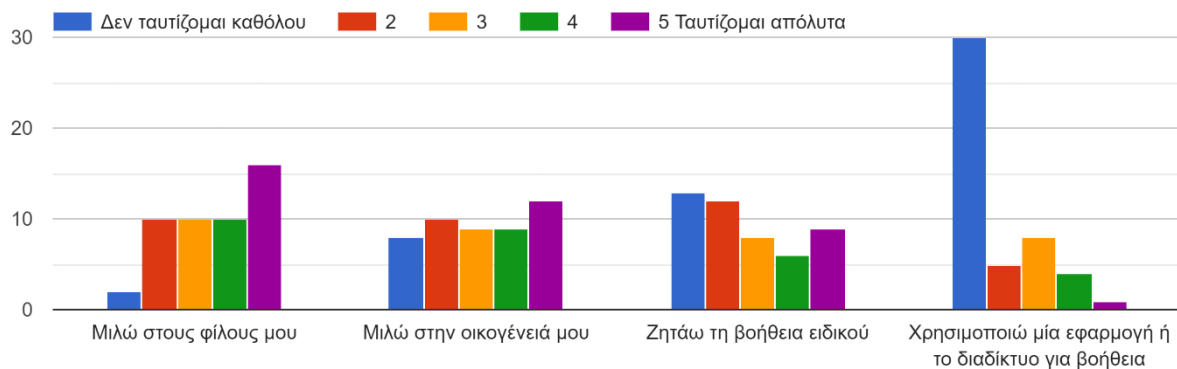


Grafem 19: razlogi, da ne poiščete pomoči

#### *Samopomoč, lajšanje stresa, določanje ciljev*

Zadnja podtema se nanaša na samopomoč, lajšanje stresa in postavljanje ciljev. Anketirance smo vprašali, kam se obrnejo, ko imajo težave. Na Likertovi lestvici so morali izbrati med 1 "to me sploh ne opisuje" in 5 "to me popolnoma opisuje". Večinoma se anketiranci ob težavah zaupajo prijateljem ali družini. Le redki uporabljajo aplikacije ali internet, da bi dobili pomoč.

### 5.1) Όταν έχω δυσκολίες...

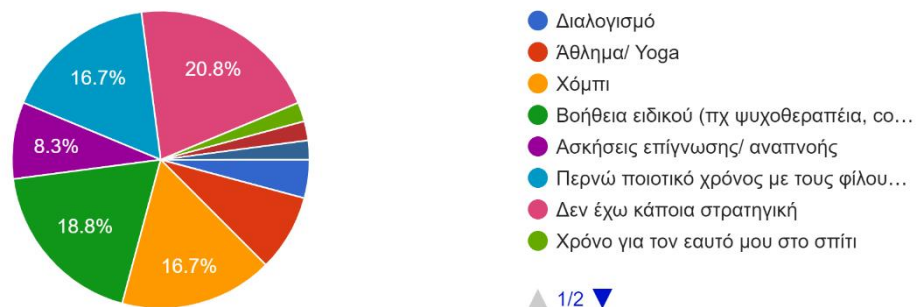


Grafem 19: ko imaš težave...

Odgovori o strategijah, ki jih uporabljajo, ko potrebujejo pomoč, so uravnoteženi in raznoliki. 20,8 % jih je odgovorilo, da nimajo nobene strategije za samopomoč, preostali odgovori pa vključujejo: terapijo, preživljanje časa s prijatelji, hobije, zdravo prehrano, obiskovanje telovadnice, branje knjig ali gledanje filmov, manj pa izvajanje dihalnih vaj.

### 5.2) Τι στρατηγικές χρησιμοποιείς για να μειώσεις το στρες;

48 responses



Grafem 20: Strategije za dobro duševno počutje v vsakdanjem življenju

Nato so anketirance vprašali, ali uporabljajo aplikacije za določene strategije, ki pomagajo pri njihovem duševnem počutju ali samopomoči, in 47,9 % jih je odgovorilo, da ne uporabljajo aplikacij za te namene. Najpogostejši razlog za uporabo aplikacije je meditacija (12,5 %) in joga (8,3 %), ki jima sledijo nastavitve za samopomoč.

## 5.6) Χρησιμοποιώ εφαρμογές ή το διαδίκτυο για...

48 responses



Grapheme 21: aplikacija za samopomoč in duševno počutje

"Kako bi pomagali prijatelju v stiski". Na to odprto vprašanje so odgovorili soglasno. Najpogostejši odgovor je bil "poslušati in biti zraven". Nato so ponudili pomoč pri analizi težave ali svetovanju, ga napotili k strokovnjaku ali z njim sočustvovali.

Naslednje odprto vprašanje se je nanašalo na področja, na katerih bi se radi izboljšali. Najpogostejši odgovor je bil, da bi izboljšali obvladovanje tesnobe, nato pa samozavest. Drugi najpogostejši odgovor je bil samodisciplina v zvezi z odlašanjem in športom ali prehranjevanjem. Sledili so odgovori: povečanje socialne zmožnosti, prilagodljivost na spremembe in manjša žalost.

Sledilo je vprašanje, kaj bi pričakovali od tečaja samopomoči/samovrednotenja. Večina ljudi je odgovorila, da "povečanje moje samozavesti", "zavestnost", "obvladovanje stresa" in krepitev samozaupanja.

### 4.2.3. Razprava

Na podlagi podatkov iz spletne ankete o duševnem zdravju je mogoče ugotoviti, da je velik delež anketirancev poročal o težavah z duševnim zdravjem. Skoraj polovica anketirancev je na primer poročala, da se pogosto ali ves čas počuti tesnobno ali nervozno, več kot četrtnina pa, da se pogosto ali ves čas počuti potrto, depresivno ali brezupno. To kaže na razširjenost težav z duševnim zdravjem med prebivalstvom ter na potrebo po večji ozaveščenosti in podpori tistim, ki se spopadajo s temi težavami.

Omeniti velja tudi, da je precejšnje število anketirancev poročalo, da niso iskali pomoči ali zdravljenja za svoje težave z duševnim zdravjem. To je mogoče pripisati več dejavnikom, kot so pomanjkanje ozaveščenosti, stigmatizacija, povezana z duševnim zdravjem, ali težave pri dostopu do storitev na področju duševnega zdravja. Zato je pomembno povečati ozaveščenost in zmanjšati stigmatizacijo, povezano s težavami z duševnim zdravjem, ter izboljšati dostop do storitev na področju duševnega zdravja, da bi več posameznikov spodbudili k iskanju pomoči, ki jo potrebujejo.

Poleg tega rezultati raziskave poudarjajo tudi pomen opredelitve učinkovitih mehanizmov za obvladovanje težav z duševnim zdravjem. Anketiranci so poročali, da uporabljajo različne mehanizme spoprijemanja, kot so vadba, pogovor s prijatelji ali družino ter gledanje televizije ali filmov. Čeprav ti mehanizmi spoprijemanja lahko zagotovijo začasno olajšanje, je treba opozoriti, da niso vedno učinkoviti pri obvladovanju težav z duševnim zdravjem. Zato je v nekaterih primerih za učinkovito obvladovanje težav z duševnim zdravjem morda treba poiskati strokovno pomoč.

Rezultati te ankete na splošno zagotavljajo dragocen vpogled v razširjenost in vpliv težav z duševnim zdravjem med prebivalstvom. Poudarjajo pomen obravnave vprašanj duševnega zdravja in izboljšanja dostopa do storitev na področju duševnega zdravja, da se posameznikom zagotovi podpora in oskrba, ki ju potrebujejo za učinkovito upravljanje svojega duševnega zdravja. Cilj projekta You Heal je odpraviti zgoraj navedene vrzeli in učinkovito prispevati k izboljšanju duševnega zdravja in splošnega dobrega počutja mladih.

### 4.3. Romunija

#### 4.3.1. Uvod

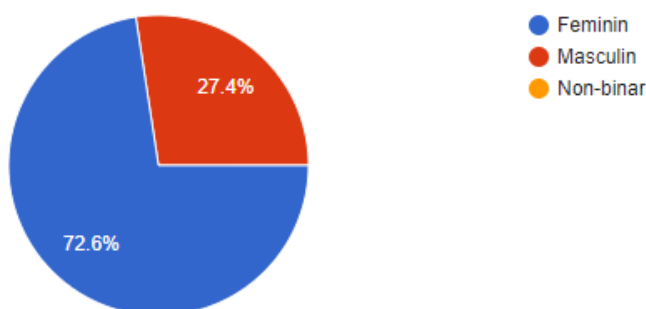
V okviru projekta YOUHEAL je bil pripravljen vprašalnik za ugotavljanje dejanskih potreb, vrzeli in priložnosti med mladimi, ki so jih prizadele posledice pandemije koronavirusov. Vprašalnik je bil nato preveden v romunski jezik in vstavljen v Googlove obrazce. Vsak partner je moral doseči vsaj 50 posameznikov, da bi skupaj zbrali 250 odgovorov. Romuniji je uspelo doseči posameznike. Ciljna skupina za vprašalnik so bili mladi, stari od 18 do 26 let.

Ta raziskava je bila promovirana prek partnerskih organizacij FITT in sodelovanja s srednješolskim dijaškim svetom, prav tako je bila promovirana na lokalni in nacionalni ravni prek kanalov družbenih medijev in nacionalnih nevladnih partnerjev, s katerimi smo v preteklosti že sodelovali, in z našimi prizadevanji smo dosegli skupno 62 odgovorov. Za spodbujanje vključevanja je moralo biti vsaj 20 % anketirancev iz prikrajšanih skupin, kot so manjšine, begunci, ljudje, ki se soočajo s finančnimi ali socialnimi težavami, in ljudje, ki živijo na podeželju. Ker je bila tema občutljiva, je bil vprašalnik anonimen.

#### 4.3.2. Rezultati

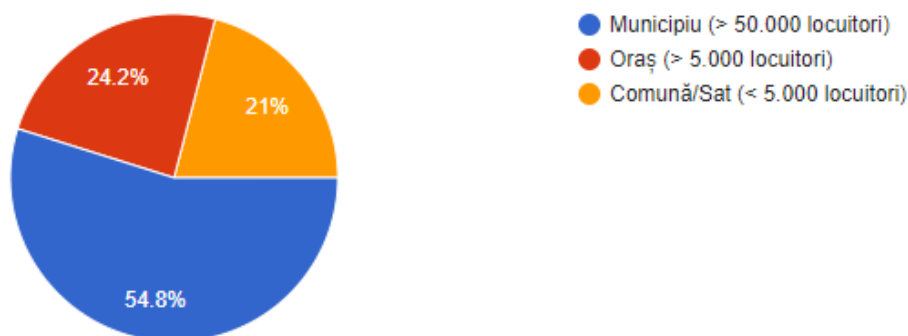
##### *Socialno-demografski podatki*

71,2 % anketirancev je bilo ženskega spola in 27,4 % moškega spola, med anketiranci ni bilo takih, ki bi se opredelili kot nebinarni.



Grafikon 1: spol

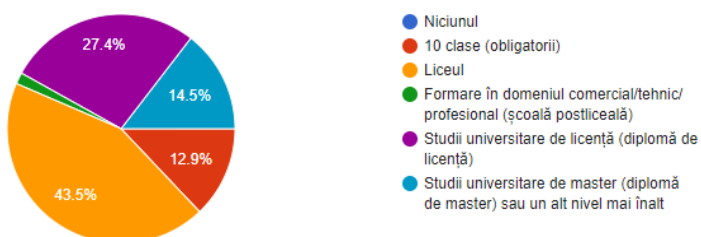
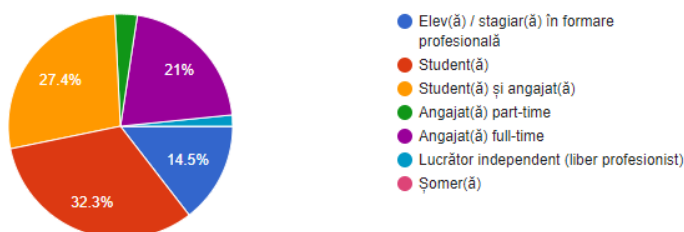
Uspelo nam je doseči uravnotežene odgovore iz mestnih in podeželskih območij; približno polovica anketirancev živi v večjih mestih, 54,8 %, 24,2 % v manjših mestih in 21 % na podeželju.



Grafikon 2: kraj bivanja

Večina, 60 %, je študentov, od tega je 27 % univerzitetnih študentov, ki delajo ob delu. 21 % jih dela s polnim delovnim časom, 14,5 % pa jih ima srednješolsko izobrazbo. Preostalih 4,8 % predstavljajo samostojni delavci in zaposleni s krajšim delovnim časom, ki niso vključeni v izobraževalni krožek.

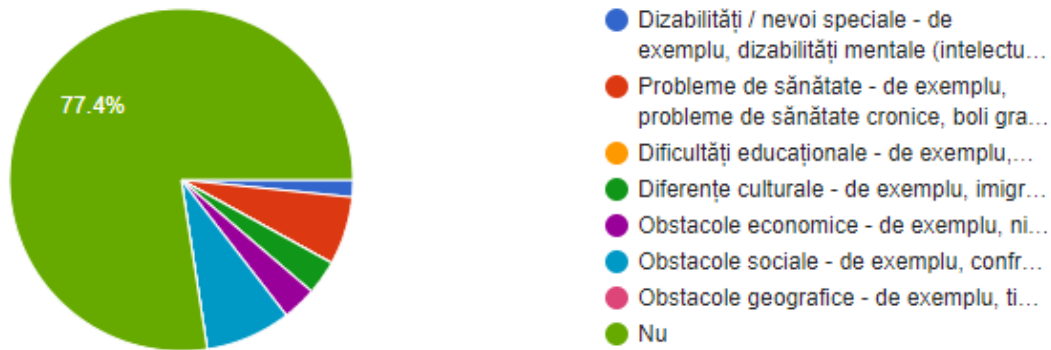
Kar zadeva stopnje izobrazbe, jih ima 43,5 % srednješolsko izobrazbo, 27,4 % pa visokošolsko, na primer dodiplomski študij. 14,5 % jih ima magistrski študij, 12,9 % pa nižjo sekundarno izobrazbo, ki velja za obvezno izobraževanje.



Grafikon 4: Poklic

Grafikon 5: Stopnja izobrazbe

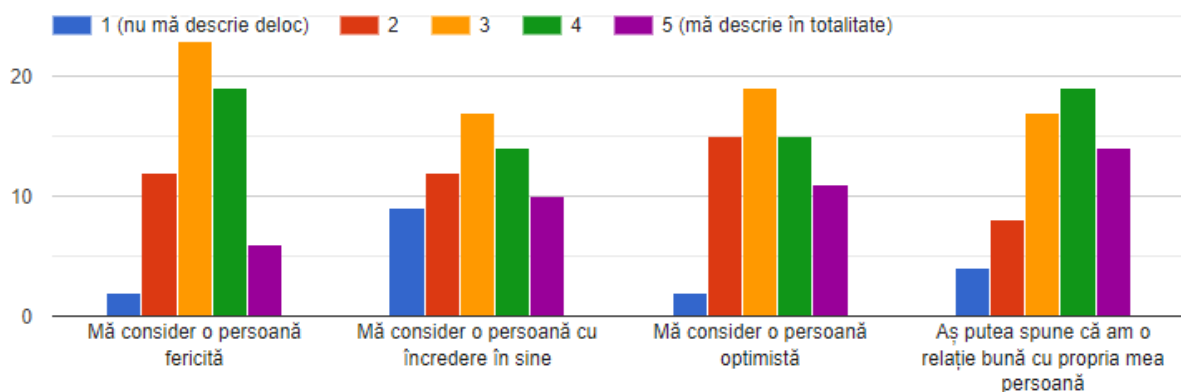
22,6 % udeležencev meni, da so del neke manjšinske skupine, kar pomeni, da je naš cilj zastopanosti izpolnjen. Udeležence smo imeli v skoraj vseh skupinah, vendar so bile najpogostejše socialne diskriminacije (8,1 %) in zdravstvene težave (6,5 %). Pomembno je poudariti, da so ljudje lahko izbrali le eno, zato so morali izbrati tisto, za katero so menili, da ji najbolj pripadajo.



Graf 6: manjșinske skupine

### Dușevno zdravje

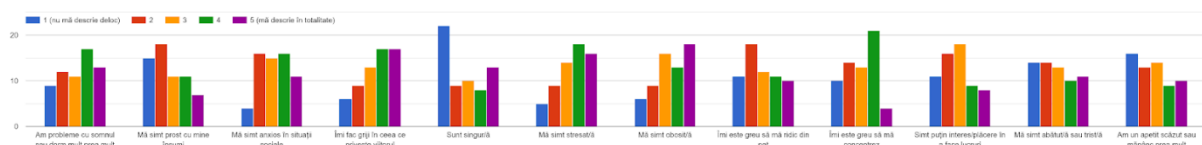
V tem poglavju so bila vprašanja usmerjena na temo duševnega zdravja. Pri ocenjevanju razpoloženja ali stanja duševnega zdravja anketirancev je bil uporabljen časovni okvir zadnjih treh mesecev. Merilo se je z Likertovo lestvico od 1 "sploh me ne opisuje" do 5 "popolnoma me opisuje". Kot je razvidno spodaj, je bil na vprašanja o splošni sreči, samospoštovanju, optimizmu in odnosu do sebe najpogostejši odgovor srednja vrednost.



Grafikon 7: samoocenjevanje

Čeprav ne predstavljajo diagnoze, naslednje točke kažejo na duševno motnjo. Večina anketirancev pravi, da imajo težave s spanjem, da jih skrbi prihodnost, da se počutijo stresno in utrujeno ter da se težko osredotočajo.

2.2) Cum vă descriu aceste afirmații atunci când vă gândiți la următoarele 3 luni?

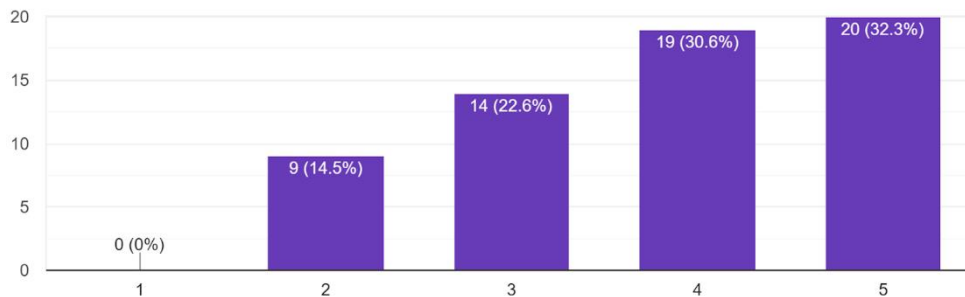


Grafikon 8: simptomi depresije

Anketiranci so na vprašanja o samopomoči (stolpčna diagrama 9 in 10) odgovorili pozitivno (lestvica je bila 1 popolnoma se ne strinjam in 5 popolnoma se strinjam). 39 anketirancev meni, da lahko dosežejo spremembe, 47 jih meni, da lahko spremenijo svoj položaj, zato lahko domnevamo, da če bodo mladim ponujene priložnosti in orodja za izboljšanje njihovega duševnega zdravja in spretnosti, se bodo za to aktivno zanimali.

2.3) Simt că pot obține o schimbare adevărată prin acțiunile mele.

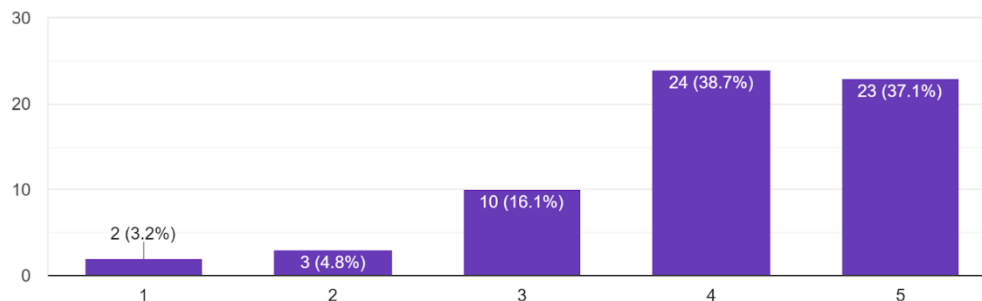
62 responses



Graf 9: moč za doseganje sprememb

2.4) Simt că am puterea de a-mi schimba propria situație.

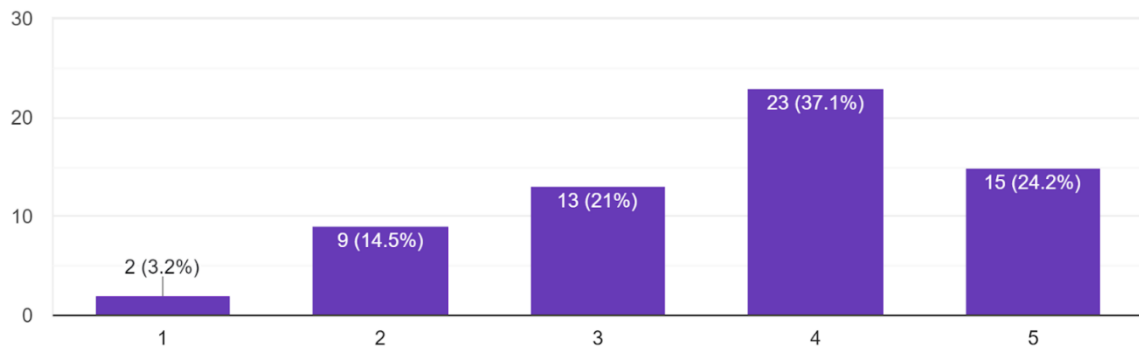
62 responses



Grafikon 10: moč za spreminjanje lastnega položaja

## 2.5) Îmi stabilesc obiective.

62 responses

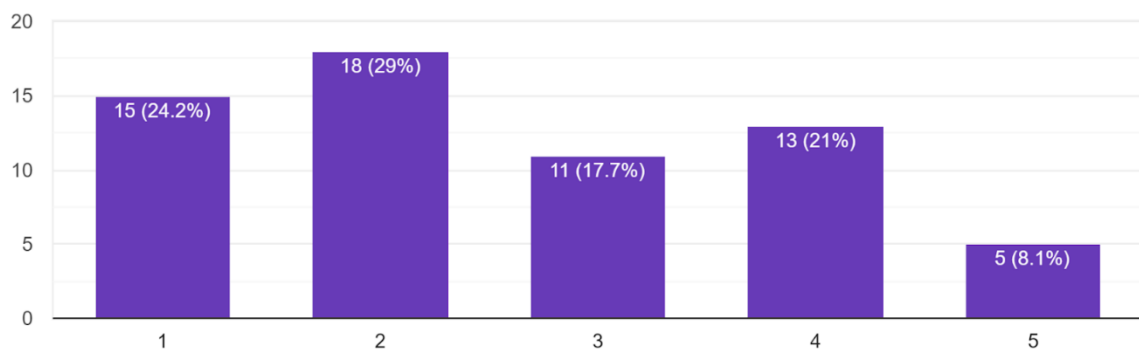


Grafikon 11: postavljanje ciljev

Glede tega, koliko so težave z duševnim zdravjem vplivale na njihovo uspešnost na delovnem mestu/uniji/šoli, so bili odgovori dvoumni. Več kot polovica jih je odgovorila, da ne vplivajo na njihovo uspešnost.

## 2.6) Îmi este greu în ceea ce privește performanțele mele la locul de muncă/universitate/școală din cauza sănătății mele mintale.

62 responses



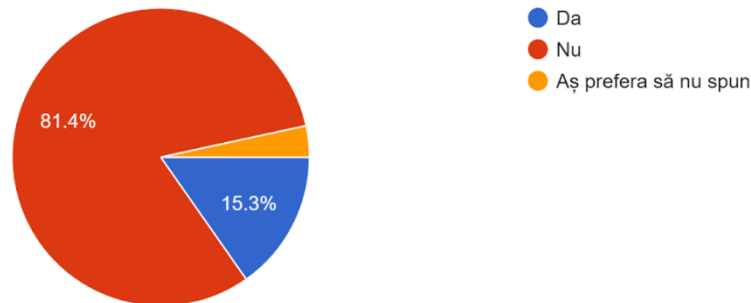
Graf 12: uspešnost na področju dela/unije

Pri odprtem vprašanju "Kaj vas trenutno najbolj skrbi" lahko odgovore razdelimo v tri kategorije: Večina odgovorov se nanaša na zunanje dejavnike, kot so finance ali vojna, vendar se ponavljajo tudi vprašanja, ki se nanašajo na to, da se ne počutijo dovolj dobro v svojem izobraževanju, delu ali osebnem življenju.

V grafu 13 81,4 % anketirancev ni bilo uradno diagnosticiranih, medtem ko so tisti, ki so/so bili, izbrali enako število možnosti, kar lahko kaže, da anketiranci niso jasno razumeli vprašanja.

2.8) Ați fost diagnosticat/ă cu o tulburare/boală psihică de către un profesionist? (răspunsul este opțional)

59 responses

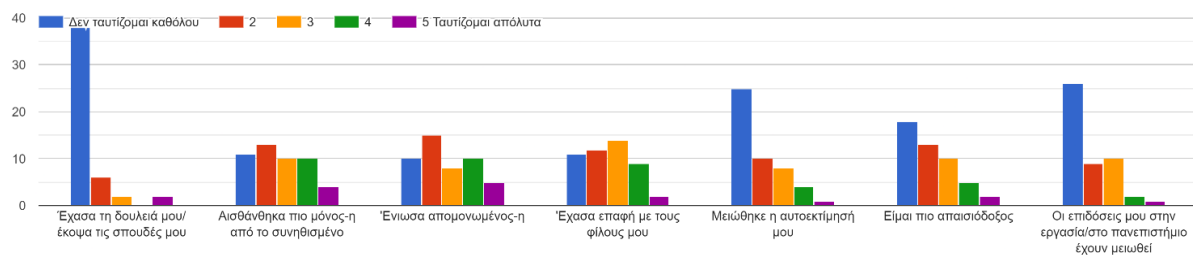


Grafikon 13: diagnoza

### Covid

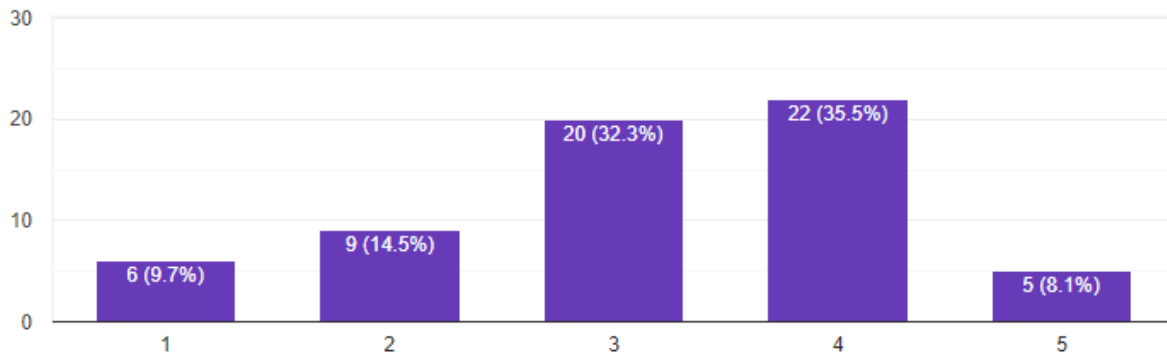
Naslednje poglavje vprašanj se nanaša na izkušnje anketirancev s pandemijo ter njen vpliv na njihovo življenje in počutje. Zdi se, da skoraj nihče ni izgubil službe ali prekinil študija, vendar se je več kot polovica vprašanih počutila prizadeto zaradi osamljenosti in izolacije.

3.1) Εξαιτίας της πανδημίας



Graf 14: pandemija

Kot je razvidno iz grafa 15, so bili odgovori na vprašanje "ali so spletni tečaji/srečanja dobra alternativa srečanjem v resničnem življenju" večinoma pozitivni.



Grafikon 15: alternativa spletnim sestankom

Anketirance so prosili, naj navedejo pozitivne izkušnje, povezane s pandemijo. Večina jih je podobno odgovorila, da so imeli priložnost začeti bolj zdravo rutino z gibanjem in hrano ter raziskovati svoje duševno zdravje, pa tudi izboljšati svoje digitalne spretnosti zaradi potrebe po "življenju" na spletu. Le nekaj jih je omenilo, da pandemija ni imela pozitivnega vpliva.

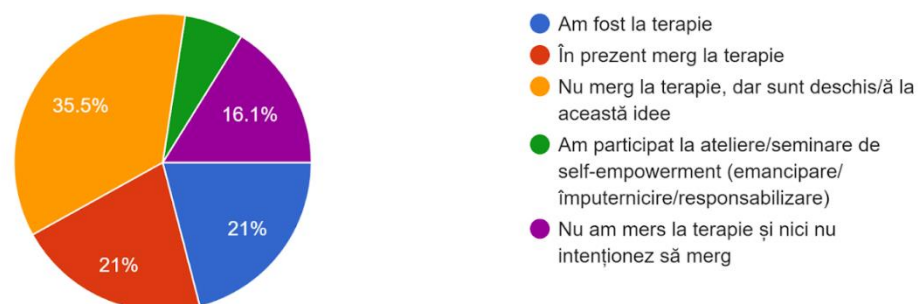
"Na kakšen način je pandemija vplivala na vas", so bili odgovori mešani, 14 oseb je navedlo, da so imele vsekakor negativne izkušnje, ena oseba je celo omenila, da je opustila šolanje, ker se ni mogla prilagoditi spremembam, po drugi strani pa je 12 oseb omenilo, da je pandemija ponudila več časa za delo na sebi in izboljšanje zdravja. preostali anketiranci so menili, da je imela pandemija tako pozitivne kot negativne učinke, najpogostejši negativni odgovor je bil, da so izgubili odnose z ljudmi in da so bili zaskrbljeni zaradi negotovosti razmer.

#### Strokovna pomoč

Ko smo anketirance vprašali o iskanju strokovne pomoči, obiskovanju terapije ali na splošno sodelovanju s strokovnjakom za svoje duševno zdravje, jih je 35,5 % navedlo, da ne hodijo na terapijo, vendar so za to odprti, 21 % jih pravi, da hodijo, drugih 21 % pa, da so bili na terapiji enkrat ali večkrat, nazadnje je 6,5 % anketiranih uporabilo delavnice ali seminarje za samopomoč, le 16,1 % pa ne želi hoditi na terapijo.

#### 4.1) Terapie/ajutor profesional.

62 responses

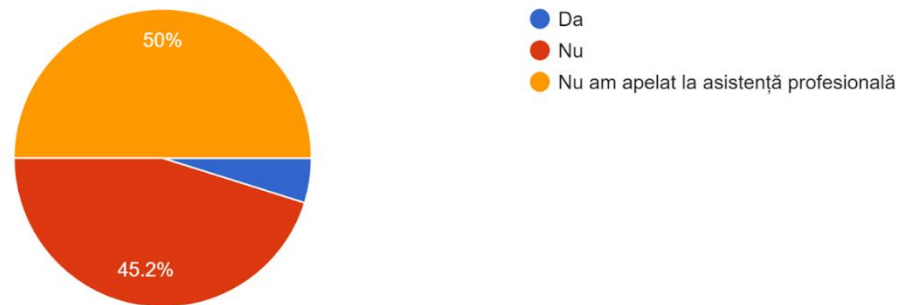


Grafikon 16: Terapija

Čeprav je večina ljudi v prejšnjih vprašanjih omenila, da bi bili odprti za terapijo in sodelovanje s strokovnjaki za svoje duševno zdravje, se jih je 50 % odločilo, da ne bodo poiskali strokovne pomoči, 45,2 % jih je zatrnilo, da če so poiskali strokovno pomoč, to ni bilo zaradi pandemije, medtem ko jih je le 4,8 % dobilo strokovno pomoč zaradi pandemije.

#### 4.2) Dacă ați apelat la asistență profesională - a fost/este din cauza pandemiei?

62 responses

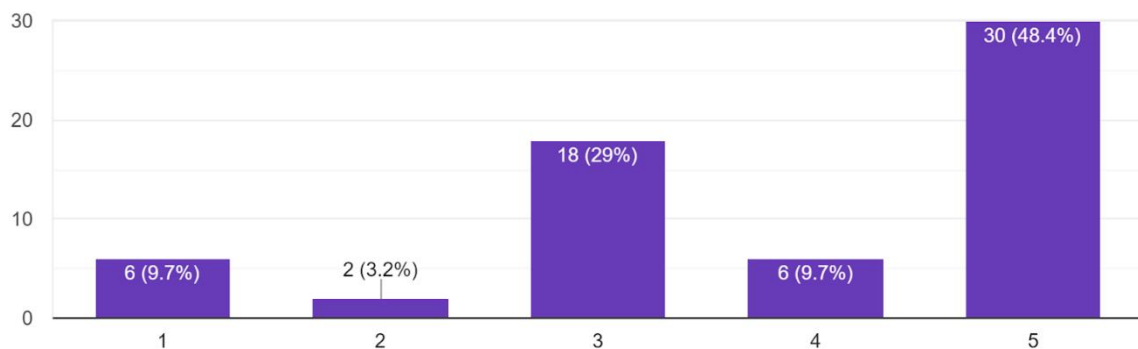


Grafika 16 in 17: strokovna pomoč

Na vprašanje, ali je v kraju, kjer živijo, enostavno dobiti strokovno pomoč, je polovica anketirancev odgovorila, da je. Ob upoštevanju prejšnjih odgovorov in teh rezultatov je zelo verjetno, da je za ljudi na podeželju težje dobiti strokovno pomoč.

#### 4.4) Obținerea de ajutor (profesional) este accesibilă acolo unde locuiesc eu.

62 responses



Graf 18: enostaven dostop do strokovne pomoči

Na vprašanje o razlogih, zakaj ne iščejo strokovne pomoči, so anketiranci navedli tri glavne razloge, zakaj ne iščejo strokovne pomoči: da je predraga, da nimajo dovolj časa in da 11,3 % anketirancev že prejema pomoč.

#### 4.5) Ce vă împiedică să obțineți ajutor/asistență profesional/ă?

62 responses

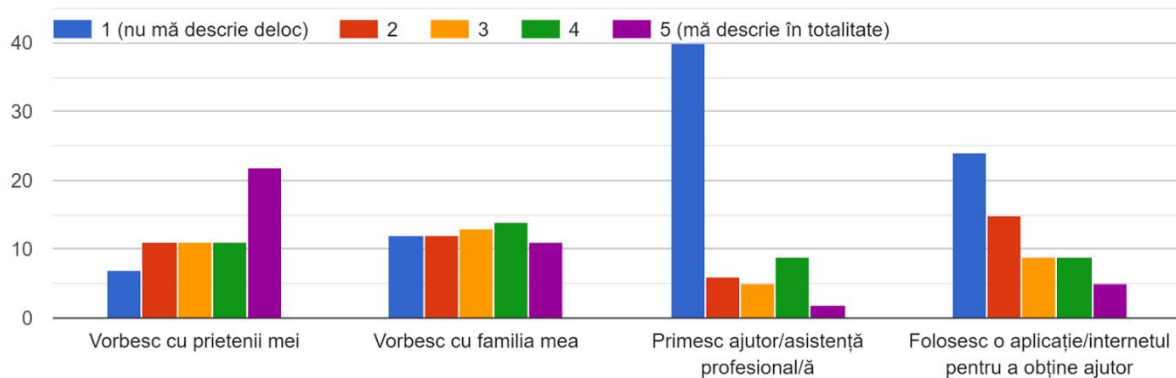


Graf 19: razlogi, da ne poiščete pomoči

#### *Samopomoč, lajšanje stresa, določanje ciljev*

Zadnja podtema se nanaša na samopomoč, lajšanje stresa in določanje ciljev. Anketirance smo vprašali, kam se obrnejo, ko imajo težave. Na Likertovi lestvici so morali izbrati med 1 "to me sploh ne opisuje" in 5 "to me popolnoma opisuje". Večinoma se anketiranci ob težavah zaupajo prijateljem ali družini. Podoben delež jih za pomoč uporabi tudi kakšno aplikacijo ali internet.

#### 5.1) Atunci când am probleme...

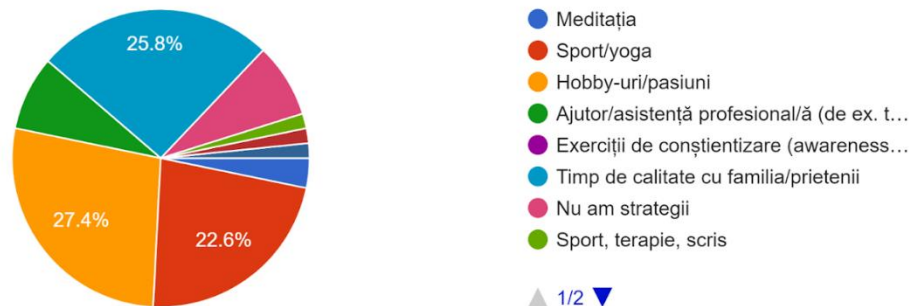


Grafikon 19: ko imate težave...

V odgovorih o strategijah, ki jih uporabljajo za zmanjševanje stresa, je 27,4 % vprašanih navedlo hobije in strasti, 25,8 % preživljanje časa z družino in prijatelji, 22,6 % pa šport in jogo.

5.2) Ce fel de strategii folosiți pentru a reduce stresul? (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses

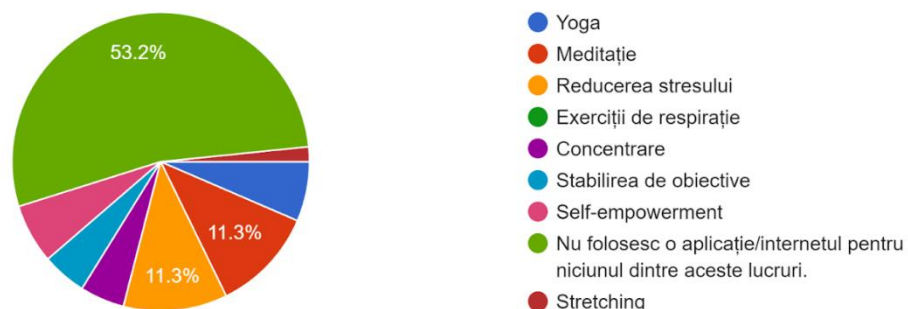


Grafikon 20: Strategije za dobro duševno počutje v vsakdanjem življenju

Tudi glede strategij za izboljšanje samospoštovanja je velika večina anketirancev odgovorila podobno, in sicer, da se sproščajo, ukvarjajo s športom ali se učijo novih veščin.

5.6) Folosesc o aplicație/internetul pentru... (Indicați-o pe cea mai folosită)

62 responses



Grafikon 21: aplikacija za samopomoč, duševno počutje

Na vprašanje, ali uporabljajo kakšno aplikacijo ali spletno storitev, je polovica anketirancev odgovorila, da ne uporabljajo aplikacij za nobeno od možnosti, navedenih v obrazcu, 22,6 % pa jih pravi, da uporabljajo aplikacije za meditacijo in samouresničitev.

"Kako bi pomagali prijatelju v stiski". Na to odprto vprašanje so odgovorili soglasno. Najpogostejši odgovor je bil "poslušati in biti zraven". Nato ponudijo pomoč z analizo problema ali nasvetom, napatitvijo k strokovnjaku ali sočustvovanjem z njim.

Naslednje odprto vprašanje se je nanašalo na področja, na katerih bi se radi izboljšali. Odgovori so bili zelo raznoliki, od umetnosti do študija, da bi bili boljši pri svojem delu, da bi izboljšali svojo samopodobo, pri čemer v odgovorih ni bilo nobenega vzorca ali večje podobnosti.

Sledilo je vprašanje, kaj bi pričakovali od tečaja samopomoči/samovrednotenja. Večina ljudi je odgovorila: "povečati svojo samozavest", "kako razviti dobro rutino in "obvladovanje stresa".

### 4.3.3. Razprava

Po analizi podatkov iz ankete so glavne ugotovitve, da se ljudje bolj zavedajo težav z duševnim zdravjem in tega, kako zelo jih te težave prizadenejo, da je možnost, da bi jih te težave prizadele tudi pred pandemijo, velika, le da prej v Romuniji ni bilo "kulture" duševnega zdravja, zato se ljudje niso počutili v redu, da bi o tem govorili in iskali pomoč; to bi lahko bil razlog, zakaj je večina dopisovalcev na vprašanje, ali iščejo strokovno pomoč, pri tem še vedno zadržana.

Za zdaj je najmočnejši sistem podpore, ki ga anketiranci uporabljajo pri soočanju z duševnimi težavami, kot sta depresija in utrujenost, zanašanje na družino in prijatelje ter pogovor o svojih težavah, vendar na podlagi zbranih podatkov ljudje potrebujejo tudi več podpore pri določenih vprašanjih, zlasti pri izboljšanju samospoštovanja.

## 4.4. Srbija

### 4.4.1. Uvod

Za nacionalno poročilo o kompetencah v Srbiji je ekipa YOUHEAL pripravila vprašalnik, da bi ugotovila dejanske potrebe, vrzeli in priložnosti. Ta vprašalnik je bil nato preveden v nacionalne jezike partnerjev. Preveden je bil v srbsščino, preverjen in nato vstavljen v Google Forms. Cilj spletnega vprašalnika je bil nagovoriti 50 mladih posameznikov v Srbiji, da bi skupaj dosegli 250 ljudi. Ciljna skupina za vprašalnik je bila enaka kot za projekt, in sicer mladi med 18. in 26. letom starosti.

Ciljna skupina je bila kontaktirana prek družbenih medijev Okoljskega gibanja Vojvodine, posredovana mladim, aktivnim v organizaciji, in poslana mladinskim organizacijam, da jo razširijo svojim aktivnim mladim.

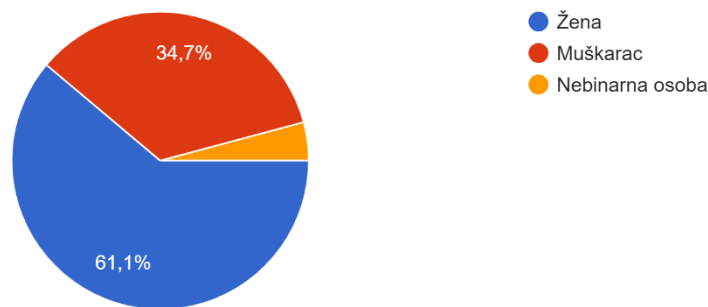
Vprašalnik je bil poslan januarja 2023, drugi val pa se je začel februarja, da bi dosegli dogovorjeno število 50 oseb. Na koncu je bilo zajetih 73 oseb. Vendar je bilo treba eno osebo izločiti, ker je bila prestara, da bi spadala v ciljno skupino.

### 4.4.2. Rezultati

#### *Socialno-demografski podatki*

Prvi del spletne ankete se je nanašal na socialno-demografske podatke udeležencev. Na anketo je odgovorilo 72 Srbov, od katerih je bilo 61,1 % žensk. Ker so bile uporabljene mešane metode navezovanja stikov, na primer metoda snežne kepe, nismo mogli zagotoviti uravnotežene zastopanosti spolov. Tri osebe so se opredelile kot nebinarne (4,2 %).

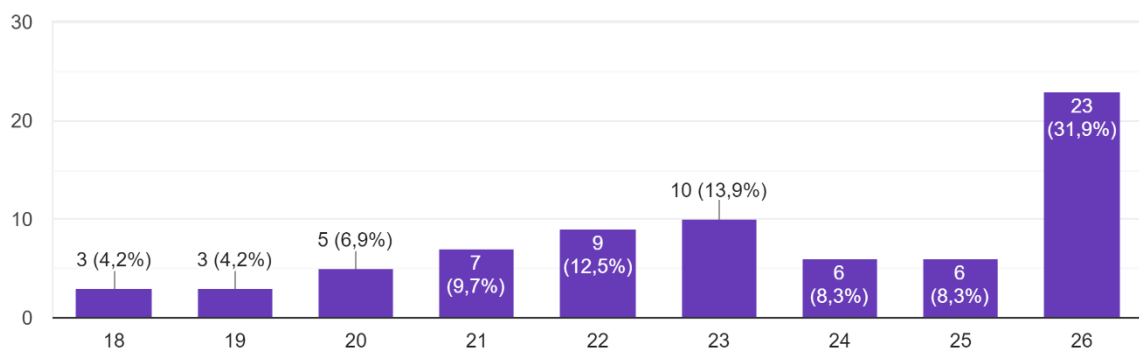
1.2) Rod  
72 одговора



Grafikon 1: spol

Ker so ciljna skupina mladi med 18. in 26. letom, so morali tudi udeleženci spadati v to starostno skupino in naš vzorec je vključeval osebe te starosti. Ena od možnih slabosti je, da je bil največji delež udeležencev star 26 let (31,9 %).

1.3) Godine  
72 одговора

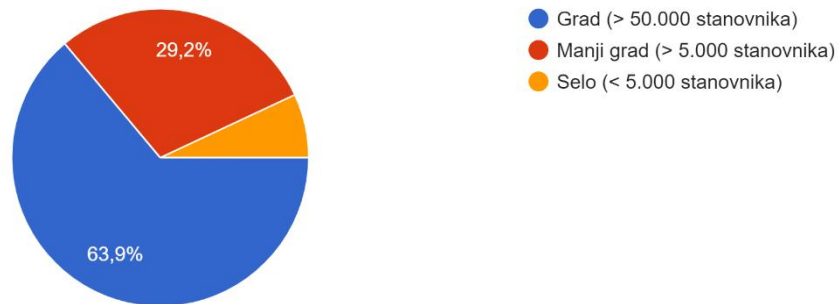


Grafikon 2: starost

Večina anketirancev je živela v mestu (63,9 %), 29,2 % v mestu, 6,9 % pa na podeželju.

#### 1.4) Mesto stanovanja

72 odgovora

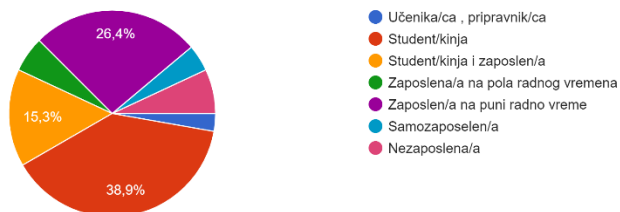


Grafikon 3: kraj bivanja

Kot je razvidno iz grafa 4, je večina udeležencev študentov (38,9 %), 26,4 % je zaposlenih za polni delovni čas, študentov in zaposlenih pa je 15,3 %. Brezposelnih je 6,9 %, zaposlenih s krajšim delovnim časom 5,6 % in samozaposlenih 4,2 %.

#### 1.5) (glavno) zanimanje

72 odgovora

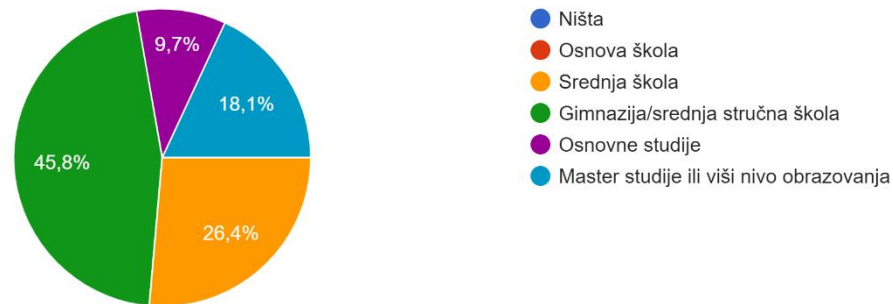


Grafikon 4: poklicna dejavnost

Kar zadeva stopnjo izobrazbe, ima večina udeležencev končano srednjo šolo (72,2 %). Dodiplomski študij je končalo 9,7 % udeležencev, magistrski študij pa 18,1 %.

1.6) Koji je najviši nivo obrazovanja koji si završio/la?

72 одговора

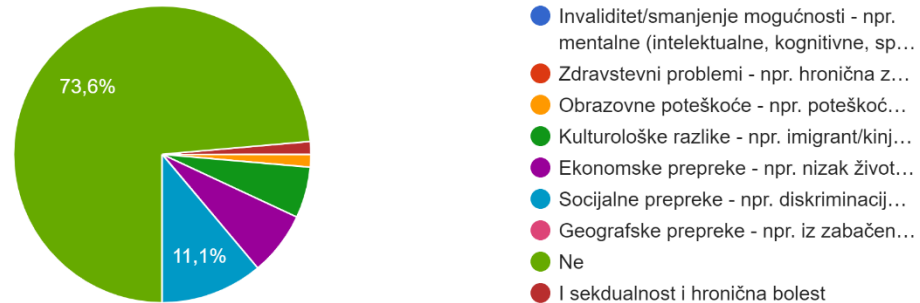


Graf 5: Stopnja izobrazbe

16,4 % udeležencev meni, da so pripadniki manjšin. Imeli smo udeležence iz skoraj vseh skupin; najpogosteje pa so se udeleženci soočali s socialno diskriminacijo (11,1 %), ekonomskimi težavami (10,3 %), kulturno diskriminacijo (5,6 %) in izobraževalnimi težavami (1,4 %).

1.7) Da li pripadaš nekoj od sledećih grupa osoba sa smanjenim mogućnostima (označite ukoliko se odnosi na vas)?

72 одговора



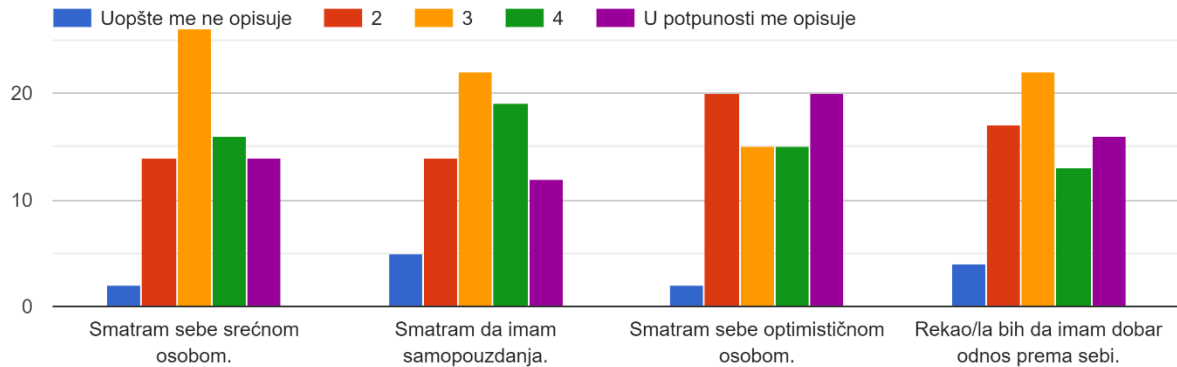
Graf 6: manjšinske skupine

*Duševno zdravje*

V tem poglavju so se vprašanja nanašala na temo duševnega zdravja. Pri ocenjevanju razpoloženja ali stanja duševnega zdravja anketirancev je bil uporabljen časovni okvir zadnjih treh mesecev. Merilo se je z Likertovo lestvico od 1, "sploh me ne opisuje", do 5, "popolnoma me opisuje". Najpogostejši odgovor je bil srednja vrednost, ko so bili vprašani o svoji splošni sreči, samospoštovanju in odnosu do sebe. Edino vprašanje, pri katerem je več anketirancev izbralo negativni odgovor (22) kot pozitivni (20),

je bilo, ali se imajo za optimiste.

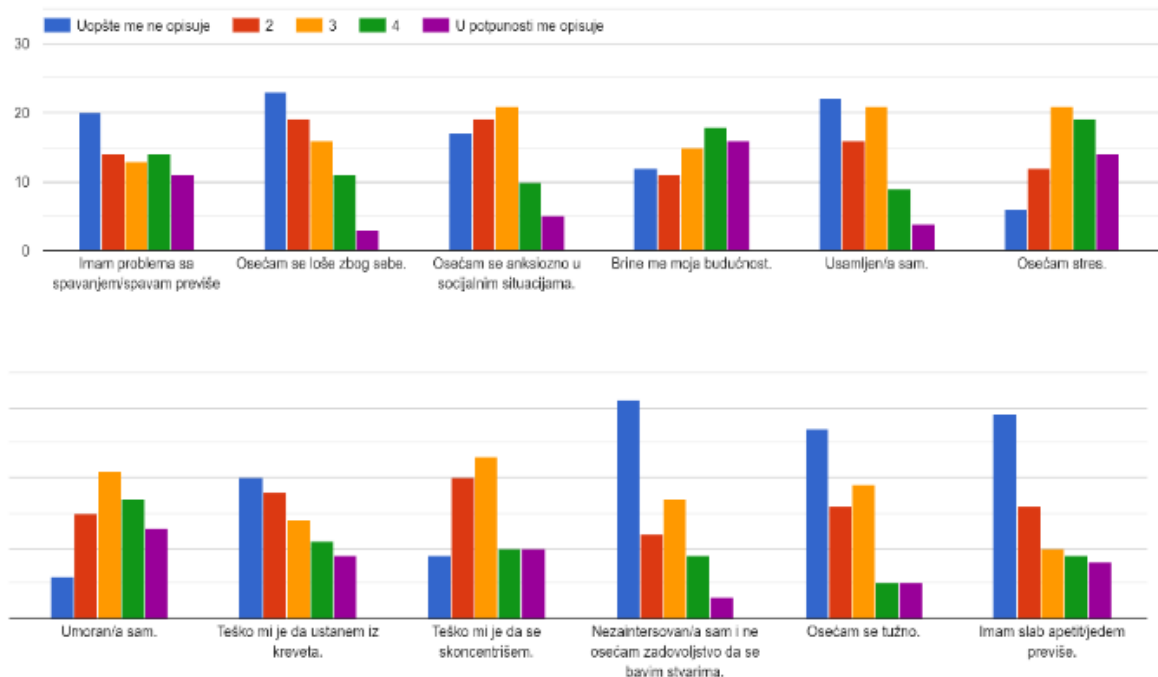
2.1) Koliko te ove tvrdnje opisuje ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?



Grafikon 7: samoocenjevanje

Naslednja vprašanja se nanašajo na simptome depresije. Čeprav ne moremo postaviti diagnoze, ker nimamo medicinskega znanja, je še vedno pomembno preveriti, ali imajo naši anketiranci simptome. Zanimivo je, da simptomi, ki se nanašajo na slabo počutje, depresijo, osamljenost ali nezanimanje za stvari, ki jih običajno radi počnejo, kažejo jasno težnjo, da večina anketirancev teh občutkov ne doživlja. Vendar so simptomi, povezani s stresom ali zaskrbljenostjo, v celoti prisotni. Večina anketirancev pravi, da se počutijo pod stresom in utrujeni ter da se težko osredotočajo. Kot je bilo ugotovljeno v okviru drugih raziskovalnih dejavnosti, lahko ugotovimo tudi, da mlade skrbi njihova prihodnost (34 od 72 udeležencev je odgovorilo, da jih izjava "Skrbi me moja prihodnost" opisuje ali opiše).

2.2) Koliko te ove tvrdnje opisuje ukoliko posmatraš poslednja tri meseca?

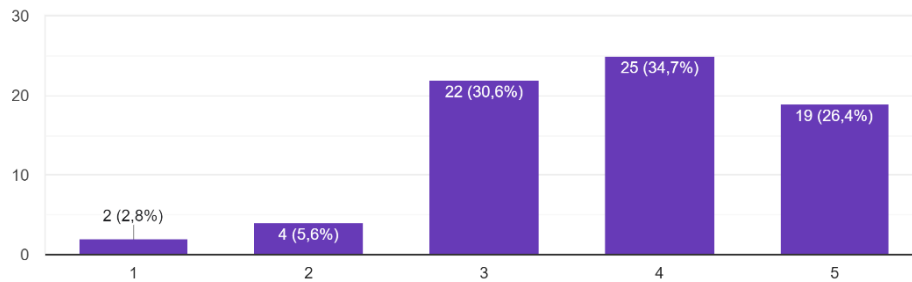


Grafikon 8: simptomi depresije

Anketiranci so pozitivno odgovorili na vprašanja o samopomoči (glej grafikona 9 in 10) (lestvica je bila 1 se ne strinjam in 5 se popolnoma strinjam). 16,4 % jih je trdilo, da imajo moč za pomembne spremembe, 30,6 % pa se jih je strinjalo, da imajo moč, da spremenijo svoj položaj. Ta rezultat je razumljiv, če upoštevamo, da imajo mladi bolj notranji lokus nadzora, kar pomeni, da bolj verjamejo v spremembo, ki jo lahko naredijo sami, kot pa da bi se pri splošni spremembi zanašali na druge.

2.3) Osečam da mogu da postignem pravo promenu kroz svoje postupke.

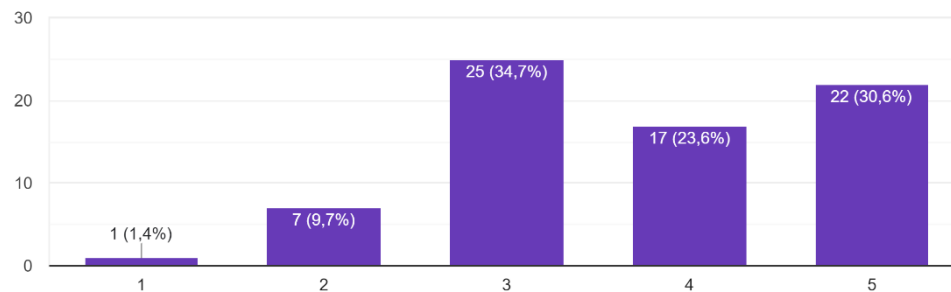
72 одговора



Graf 9: moč za doseganje sprememb

2.4) Osečam da imam moč da promenim situaciju u kojoj se nalazim.

72 одговора

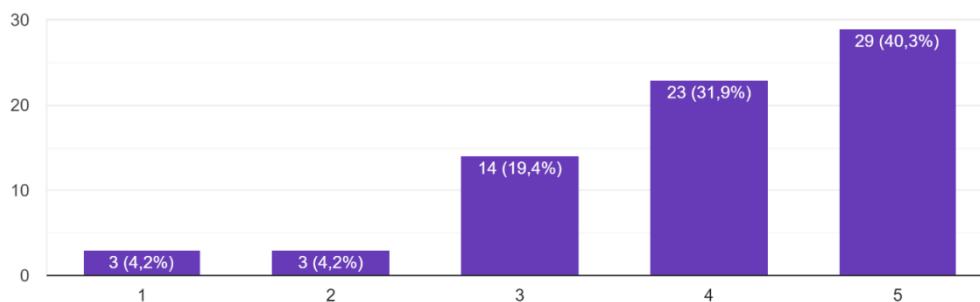


Grafikon 10: moč, da spremenimo svoj položaj

Kot je razvidno iz grafa 11, si večina (72,2 %) anketirancev aktivno postavlja cilje.

## 2.5) Postavljam sebi ciljeve.

72 odgovora

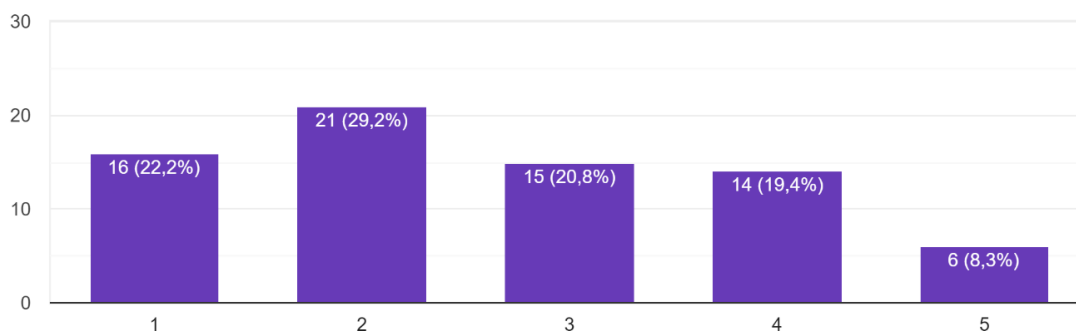


Grafikon 11: postavljanje ciljev

Odgovori glede tega, ali so težave z duševnim zdravjem vplivale na uspešnost v službi/uniji/šoli, so bili dvoumni. Kljub temu jih je skoraj polovica odgovorila, da ne vplivajo na njihovo uspešnost.

## 2.6) Imam poteškoča na poslu/fakultetu/školi zbog svog mentalnog zdravlja.

72 odgovora



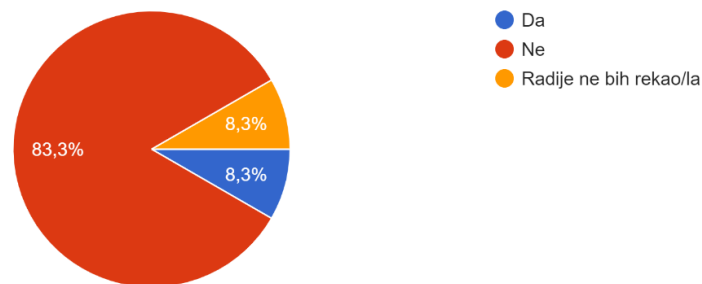
Graf 12: uspešnost pri delu/uniji/šoli

V naslednjem vprašanju smo anketirance vprašali, kaj jih najbolj skrbi. To je bilo odprto vprašanje, zato so lahko napisali, kar jim je prišlo na misel. Vendar lahko odgovore razdelimo v kategorije glede na pogostost: 1) skrb za osebno prihodnost (duševno zdravje, iskanje službe, finančna vprašanja, stabilnost); 2) šola in univerza (izpiti, študij, vpis na želeno fakulteto); 3) stanje v svetu/podnebne spremembe/vojna ter 4) osebni in čustveni odnosi v prihodnosti (iskanje partnerja, osamljenost).

Kot je razvidno iz grafa 13, je 6,3 % (6) anketirancem strokovnjak postavil diagnozo duševne bolezni. Vendar se je treba zavedati, da je lahko ta delež večji, saj so se nekateri odločili, da ne bodo odgovorili na vprašanje, in če ni bila nikomur postavljena diagnoza, še ne pomeni, da za njo ne trpijo (prav tako 6,3 % ali 8 anketirancev). Anketirance z diagnozo smo prosili, naj jo podrobneje pojasnijo, nekateri so navedli dve diagnozi. Težave v zvezi z duševnim zdravjem, ki so jih navedli: anksioznost (3), depresija (2), bipolarna motnja (1) in prilagoditvena motnja (1).

2.8) Da li ti je dijagnostikovano mentalni poremećaj/poteškoća od strane stručnog lica? (nije obavezan odgovor)

72 одговора

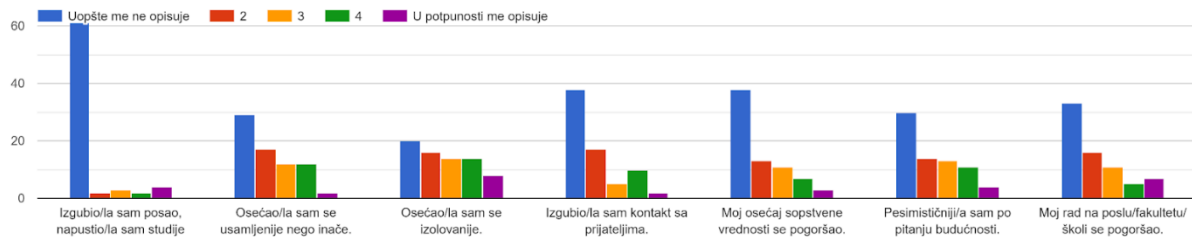


Grafikon 13: Diagnoza

#### Covid

Naslednje poglavje vprašanj se nanaša na izkušnje anketirancev s pandemijo ter njen vpliv na njihovo življenje in počutje. Zanimivo je videti, da pandemija ni imela tako negativnega vpliva na anketirance, kot bi si morda mislili. Večina se ne more opredeliti do negativnih vplivov, kot so občutek osamljenosti ali večje izoliranosti kot običajno, izguba prijateljev ali službe zaradi pandemije, slabša samopodoba, slabši uspeh na univerzi ali na delovnem mestu ali večja pesimističnost glede prihodnosti. Zanimivo je tudi, da je večina ljudi pred tem izbrala srednjo možnost, v tem sklopu vprašanj pa je bila ta drugačna. Pri vprašanjih, ali ste se med pandemijo počutili bolj osamljene in ali ste se počutili bolj izolirane, sta bili najpogosteje izbrani skrajni možnosti ("to me sploh ne opisuje" in "to me opisuje"). Zdi se, da je pandemija močno vplivala na življenje posameznika ali pa sploh ne.

### 3.1) Zbog pandemije



### 3.1) Zbog pandemije

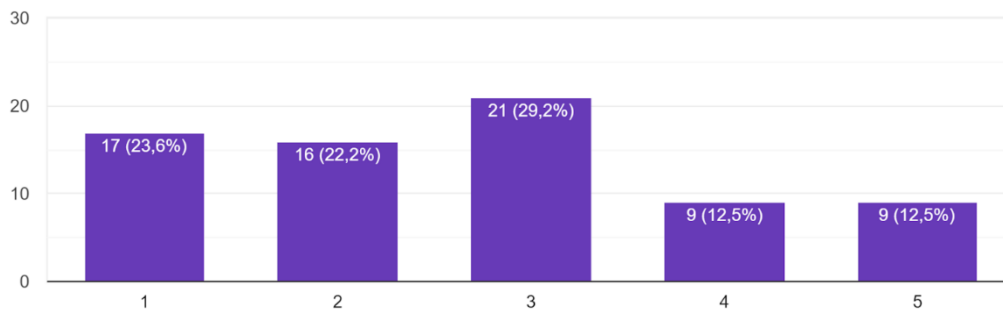


Graf 14: pandemija

Na grafu 15 so prikazani odgovori glede spletnih srećanj na univerzi/šoli/delu. Većina anketirancev se uvršća v sredino. Kljub temu je opazno tudi, da je 55,9 % (33) anketirancev spletna druženja kot alternativo ocenilo na negativni strani lestvice (18 ali 25 % jih je bilo na pozitivni strani).

### 3.2) Online fakultetska/školska/društvena okupljanja su bila odgovarajuća alternativa

72 odgovora



Grafikon 15: spletna srećanja kot alternativa

Anketirance so prosili, naj navedejo pozitivne izkušnje, povezane s pandemijo. To vprašanje odprtega tipa je dalo zelo različne odgovore. Odgovore lahko strnemo v naslednje kategorije: čas za delo na sebi (poudarjeno fizično zdravje), preživljanje časa z družino in hišnimi ljubljenci, čas za hobije (branje, vrtnarjenje, učenje jezikov, šport ...), počasnejše vsakdanje življenje (manj pričakovanj in pritiskov), priložnost za prostovoljstvo in pomoč v skupnosti. Nadaljnje vprašanje je bilo, ali so imeli anketiranci kakšne negativne ali pozitivne učinke na življenje. Odgovori, ki lahko povzamejo odgovore na to

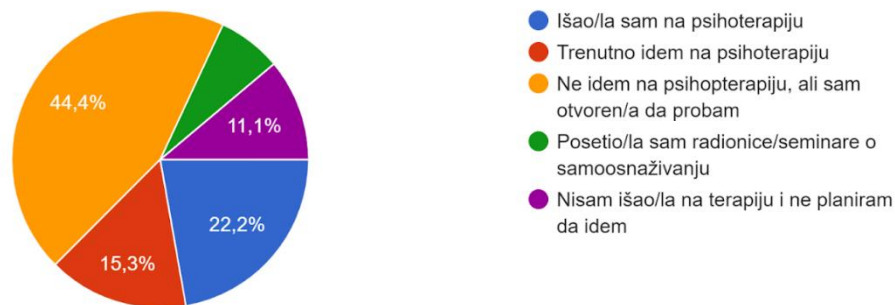
vprišanje, so naslednji: "To je vplivalo na moje duševno zdravje v smislu izolacije, vendar me je prisililo, da sem se osredotočil nase ter delal na svojih čustvih in potrebah, zato bi rekel, da je bilo tako slabo kot dobro.", "Oboje. Negativno v smislu, da je druženje postalo veliko bolj omejeno in da smo vsi nekako bolj pripravljeni odpovedati druženje in ostati sami doma. Pozitivno, ker se zdaj bolj posvečamo pomembnim stvarim in prijateljem".

### Strokovna pomoč

V naslednjih vprašanjih so anketiranci odgovarjali na vprašanja o svojih izkušnjah in razmišljanjih v zvezi z duševnim zdravjem. Prvo vprašanje (graf 16) se je nanašalo na terapijo. 44,4 % anketirancev ni na terapiji, vendar so na splošno odprti za to idejo, 22 % jih je bilo na terapiji, 15,3 % pa jih je trenutno na terapiji. Kar zadeva delavnice in seminarje za samopomoč, se jih je udeležilo 6,9 %. Zanimivo je, da je 11,1 % anketirancev odgovorilo, da nikoli niso bili na terapiji in je tudi ne nameravajo. Med pandemijo je 9,7 % anketirancev poiskalo strokovno pomoč.

#### 4.1) Psihoterapija/stručna/profesionalna pomoč

72 odgovora

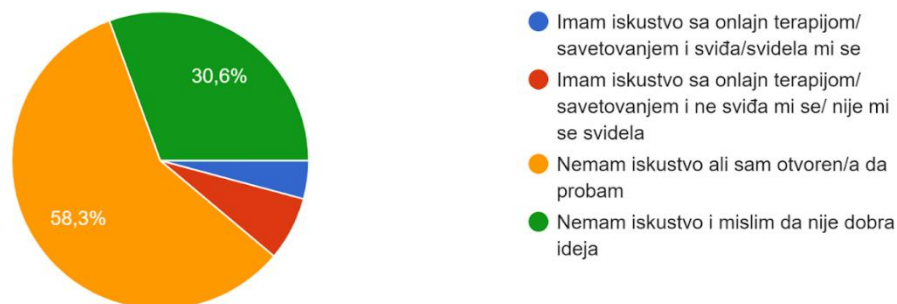


Grafikon 16: Terapija

Graf 17 se nanaša na to, ali imajo anketiranci izkušnje s spletno terapijo in ali menijo, da je to lahko dobra ideja. Trije anketiranci pravijo, da jim je bila všeč, pet pa jih pravi, da jim ni bila všeč. 58,3 % vprašanih z njo nima izkušenj, vendar so na splošno odprti za to idejo, medtem ko 30,6 % vprašanih meni, da to ni dobra ideja.

#### 4.3) Onlajn terapija

72 odgovora

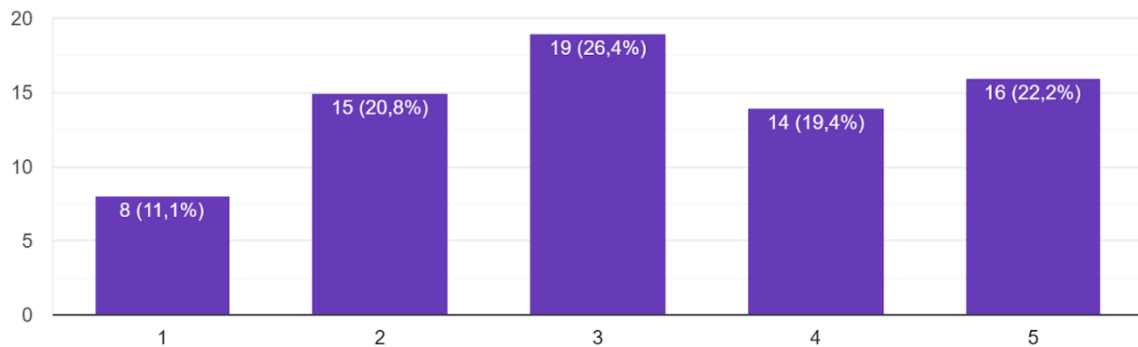


Grafikon 17: Spletno zdravljenje

Na vprašanje, ali je v kraju, kjer živijo, enostavno dobiti strokovno pomoč, 30 anketirancev (31,6 %) meni, da je dostopna, 23 (31,9 %) pa je na nasprotni strani lestvice. Na sredini lestvice so negotovi udeleženci (26,4 %).

#### 4.4) Koriščenje uslug stročnjaka/profesionalaca je lako dostupno u mestu u kom živim

72 одговора

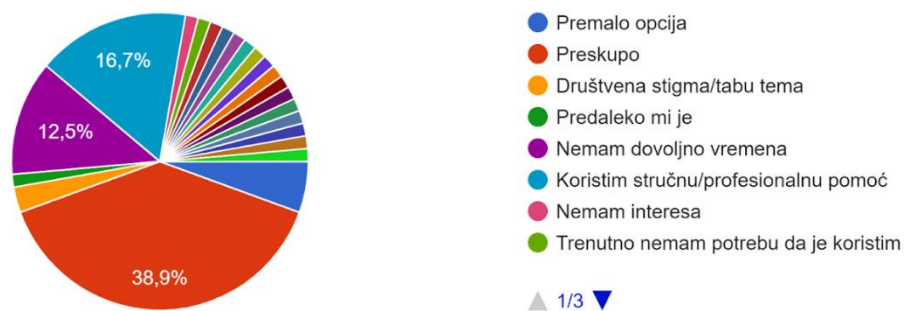


Graf 18: Enostaven dostop do strokovne pomoči

Na vprašanje, kateri so razlogi, da ne poiščejo strokovne pomoči, je večina ljudi odgovorila, da je predraga (38,9 %), da nimajo dovolj časa (12,5 %), da je premalo možnosti (5,6 %), da je socialna stigma in tabu (2,8 %). Drugi razlogi so: predaleč je, ne potrebujejo ga, ni v njihovi coni udobja itd.

#### 4.5) Šta te sprečava da dobiješ stručnu/profesionalnu pomoć?

72 одговора



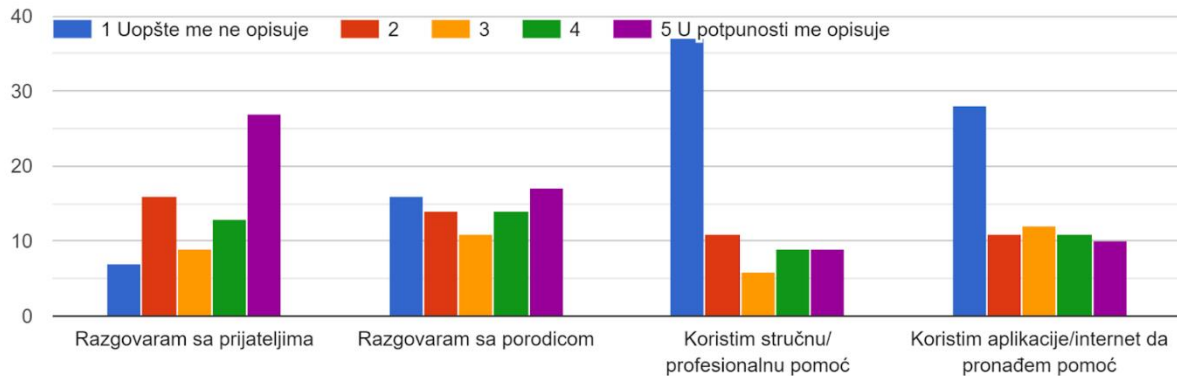
Grafikon 19: razlogi za neuspešno iskanje pomoči

#### *Samopomoč, lajšanje stresa, določanje ciljev*

Zadnja podtema se nanaša na samopomoč, lajšanje stresa in postavljanje ciljev. Anketirance smo vprašali, kam se obrnejo, ko imajo težave. Izbirali naj bi na Likertovi lestvici od 1, "to me sploh ne opisuje", do 5, "to me popolnoma opisuje". Večinoma se anketiranci ob težavah zaupajo prijateljem. Odgovori glede zaupanja družini so ambivalentni in ni mogoče ugotoviti večine. Anketiranci večinoma ne iščejo strokovne pomoči za svoje težave, nekoliko večji odstotek jih uporablja internet ali aplikacije (kot je razvidno iz grafa 19). Nato smo anketirance prosili, naj povedo, kakšne so njihove strategije za

lajšanje stresa. Najpogostejše strategije so preživljanje časa s prijatelji in družino, nato s svojimi hobiji in nato s športom.

### 5.1) Kada se susretnem sa problemima...

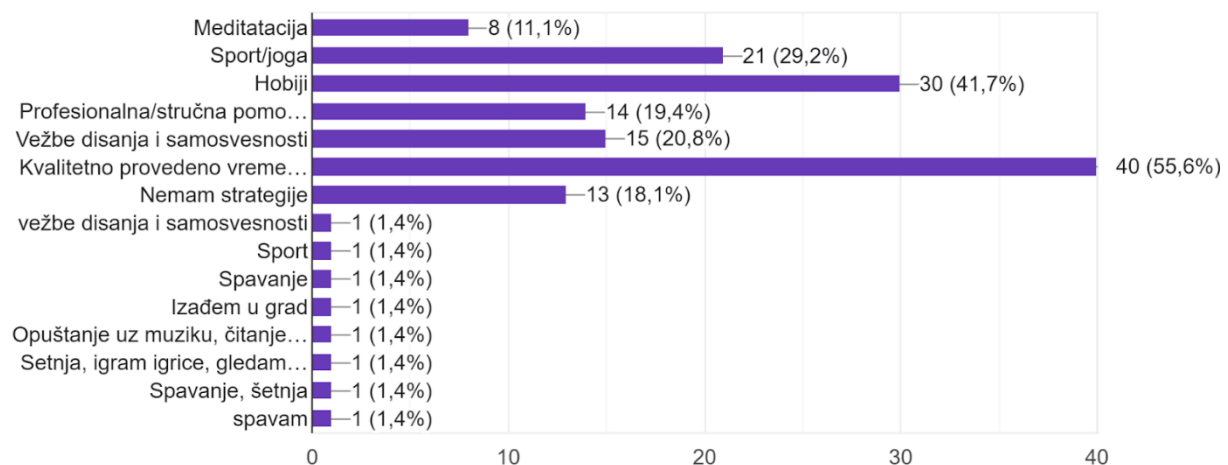


Grafikon 20: ko imate težave...

Anketirance smo prosili, da nam predstavijo svoje strategije za spopadanje s stresom (graf 21), vprašanje pa je bilo izbirno. Večina odgovorov (55,6 %) se je nanašala na preživljanje kakovostnega časa s prijatelji/družino. Nato so bili najpogostejša strategija hobiji (41,7 %), šport/joga (29,2 %), dihalne in miselne vaje (20,8 %), strokovna pomoč (19,4 %), 18,1 % odgovorov pa je bilo o tem, da nimajo strategij za obvladovanje stresa.

### 5.2) Koje strategije za smanjenje stresa koristiš?

72 odgovora

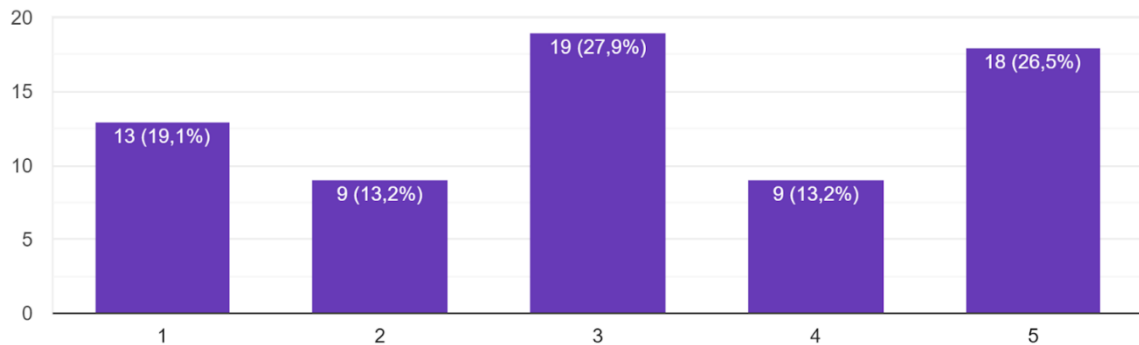


Graf 21: Strategije za obvladovanje stresa

Glede uporabe strategij za duševno zdravje, dobro počutje in samopomoč (graf 22) so anketiranci odgovarjali na zgornjem delu lestvice ali na sredini lestvice. Večina anketirancev se je uvrstila na sredino.

5.5) Uključujem strategije mentalnog blagostanja/samoosnaživanja u svoj svakodnevni život (npr. sport, vežbe samosvesti)

68 odgovora

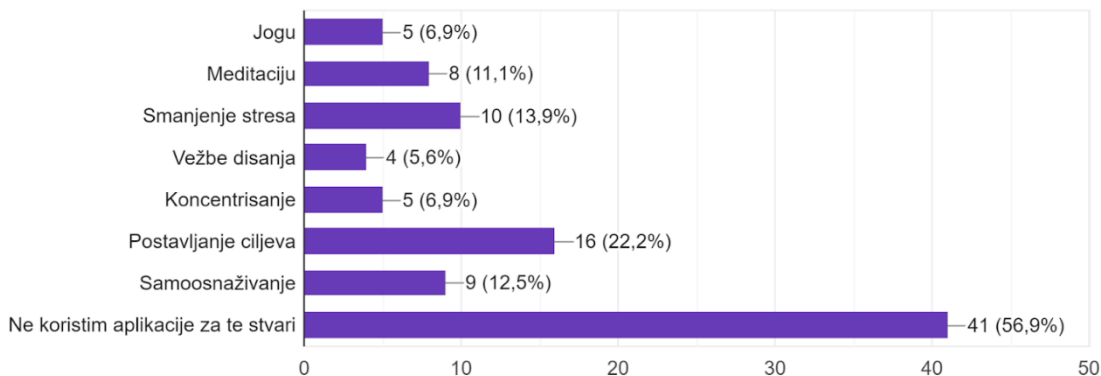


Graf 22: Strategije za dobro duševno počutje v vsakdanjem življenju

Nato so anketirance vprašali, ali uporabljajo aplikacije za posebne strategije, ki pripomorejo k njihovu duševnemu počutju ali samopomoči. 56,9 % oseb je odgovorilo, da aplikacij za te stvari ne uporabljajo. Najpogostejši razlog za uporabo aplikacije je postavljanje ciljev (22,2 %), sledijo ji lajšanje stresa (13,9 %), samopomoč (12,5 %) in meditacija (11,1 %).

5.6) Koristim aplikacije/internet za:

72 odgovora



Grafikon 23: aplikacija za samopomoč, duševno počutje

Zadnja tri vprašanja v anketi so bila odprtega tipa. Prvo je bilo, kako bi svojemu najboljšemu prijatelju pomagali pri težavah. Odgovori so bili večinoma enaki, večina anketirancev je odgovorila, da bi se s prijatelji odprto pogovarjali, jih poskušali razumeti in biti, v čem bi se radi izboljšali, odgovori so bili naslednji: samozavest, komunikacija/aktivno poslušanje, zmanjševanje stresa, tesnoba, organizacija/motivacija/samodisciplina, duševno zdravje, sprejemanje odločitev, osebni in partnerski odnosi. Zadnje vprašanje je bilo, kaj si anketiranci želijo pri tečaju za samopodobo/samovrednotenje. Večina anketirancev je na to vprašanje odgovorila z vidika dostopnosti - dejali so, da potrebujejo več možnosti in zlasti več dostopnih možnosti. Drugi anketiranci so dejali, da potrebujejo dobre vodje

tečajeve, dobre primere, strategije in nasvete, kako vse naučeno uporabiti v resničnih življenjskih situacijah, pogovore s strokovnjaki ...

#### 4.4.3. Razprava

Kot kažejo rezultati, so naši anketiranci rahlo ozaveščeni o vprašanih duševnega zdravja in duševnem zdravju na splošno. Potreba po tej temi se je našim anketirancem zdela očitna, vznemirljive vrzeli v razpoložljivih storitvah na področju duševnega zdravja pa so velike. Vaš projekt HEAL lahko pomembno vpliva na zapolnitev teh vrzeli in zagotovi prostor, da se duševno zdravje vidi in o njem govori.

Kot je razvidno iz drugih raziskovalnih dejavnosti tega projekta, mladi iz Srbije, ki so sodelovali v tej raziskavi, niso pokazali visoko prisotne depresije, vendar sta bila anksioznost in stres precej prisotna. Stres in tesnoba glede prihodnosti sta zelo prisotna in sta povezana predvsem s finančnimi vprašanji, trgom dela, "odraslim življenjem" ter osebnimi in intimnimi odnosi. V zvezi s skrbjo za prihodnost se mladi na vprašanje o svoji moči za spremembo na splošno manj strinjajo s to trditvijo kot s tisto, ki se nanaša na spremembo njihovega položaja. Te izjave kažejo, da imajo anketirani mladi večji notranji lokus kontrole in se počutijo odgovorne za svoj položaj, kar jih lahko spodbudi k ukrepanju. Kritični rezultat te raziskave je o stegnih, ki mlade najbolj skrbijo. Srbska mladina iz te raziskave je izrazila, da jo najbolj skrbita prihodnost in stabilnost, kar je lahko koristen prispevek za projekt You HEAL, da bi zagotovili gradiva za mlade na tem področju. Ta gradiva so lahko orodja za načrtovanje, vizualizacijo (na primer table vizije), rutino in obvladovanje stresa pri soočanju z negotovostjo.

Naslednji del ankete se je nanašal na čas Covid. Večina udeležencev je izbrala "pozitivno" oceno trditev. Edina trditev, s katero so se udeleženci bolj strinjali, se je nanašala na učinek kovida na šolsko/delovno uspešnost. Ta rezultat kaže, da so imeli mladi težave s prilagajanjem na novo negotovo situacijo in nadaljevanjem poklicnega življenja. Ta rezultat lahko povežemo s prejšnjim rezultatom glede tega, kaj mlade najbolj skrbi. You HEAL je lahko prostor za prepoznavanje teh poudarjenih rezultatov raziskovalnih dejavnosti ter ponovno iskanje gradiv in virov, ki bi mladim zagotovili občutek varnosti in stabilnosti v morebitni negotovosti v prihodnosti.

Kar zadeva odnos do strokovne pomoči, je več kot 70 % mladih, ki so sodelovali v tej raziskavi, že poskusilo s terapijo, jo trenutno obiskuje ali pa je še ni poskusilo, vendar je odprtih za to idejo. Ti rezultati kažejo, da se anketiranci zavedajo pomena strokovne pomoči na področju duševnega zdravja. Po drugi strani pa je 11,1 % anketirancev odgovorilo, da še nikoli niso bili na terapiji in da niso odprti za to. Terapije se ne udeležujejo zaradi pomanjkanja denarja, nedostopnosti, družbene stigmatizacije in tabuja. Ti rezultati kažejo, da lahko projekt You HEAL zapolni te vrzeli in mladim ponudi možnost, da poskrbijo za svoje duševno zdravje na način, ki ustreza njihovim potrebam in možnostim. Ker bo platforma You HEAL brezplačna in spletna, mladim ponuja, da delajo na svojem duševnem zdravju brez dodatnega stresa, tesnobe in pritiska. Platforma You HEAL je lahko v pomoč tudi anketirancem, ki so odgovorili, da še nikoli niso bili na terapiji in zanjo niso odprti. Tej skupini anketirancev lahko platforma ponudi prostor, ki je cona udobja za morebitne predvidene izzive, in jih morda naredi bolj odprte za iskanje strokovne pomoči, če jo bodo kdaj potrebovali. Poleg tega 58,3 % anketirancev s tem nima izkušenj, vendar so na splošno odprti za idejo, medtem ko 30,6 % anketirancev meni, da to ni dobra ideja. Ta rezultat je v skladu z raziskovalnimi dejavnostmi drugih projektov, kjer so mladi dejali, da je spletna terapija dobra, vendar ni dolgoročna rešitev in je lahko kritičen nujen odziv na nekatere težave. Kljub temu pa bi ji morala slediti osebna terapija.

V zvezi z lajšanjem stresa in samopomočjo so mladi na vprašanje z več možnimi odgovori odgovorili, da preživljajo kakovosten čas s prijatelji/družino, s hobiji, športom/jogo, dihalnimi vajami in vajami zavedanja, strokovno pomočjo, 18,1 % odgovorov pa se je nanašalo na to, da nimajo strategij za spopadanje s stresom. Večino teh strategij je mogoče vključiti v platformo You HEAL, ki lahko mladim ponudi možnost, da na enem mestu preizkusijo več strategij. Strategije glede stresa, tesnobe in

negotovosti glede prihodnosti so temeljnega pomena, saj je večina raziskovalnih dejavnosti pokazala, da so to težave, s katerimi se v postkovidskem obdobju sooča večina mladih.

Zaključimo lahko, da so mladi iz Srbije, ki so sodelovali v tej raziskavi, večinoma pripravljene bolj skrbeti za svoje duševno zdravje, vendar menijo, da so ovire včasih prevelike (finančne, dostopnost, čas, stigmatizacija). Kot je navedeno zgoraj, naj bi platforma You Heal mladim pomagala skrbeti zase brez teh ovir ali pa naj bi jim te ovire vsaj predstavljale manjši izziv. Platforma You HEAL bi se morala osredotočiti na strategije za spopadanje z vprašanji duševnega zdravja ter zagotavljati občutek varnosti in stabilnosti ob morebitnih predvidenih izzivih in negotovostih v prihodnosti.

## 4.5. Slovenija

### 4.5.1. Uvod

Projekt YOUHEAL obravnava digitalno preobrazbo z razvojem digitalne pripravljenosti, odpornosti in zmogljivosti. Spodbuja tudi aktivno državljanstvo, samoiniciativnost mladih in mladinsko podjetništvo, vključno s socialnim podjetništvom. Projekt te prednostne naloge celostno obravnava s spodbujanjem duševnega zdravja mladih in posledično njihove samoiniciativnosti s krepitvijo mehkih veščin.

Poleg teh prednostnih nalog se program YOUHEAL neposredno ukvarja tudi s cilji EU za mlade, zlasti s ciljem duševnega zdravja in dobrega počutja, katerega cilj je doseči boljše duševno počutje in odpraviti stigmatizacijo vprašanj duševnega zdravja ter tako spodbujati socialno vključenost vseh mladih. Z ustrezno podporo in pravočasnim posredovanjem si bodo mladi, ki so zaradi Covida doživeli duševne stiske, morda lahko opomogli. Za to bo treba povečati obseg obstoječe podpore za duševno zdravje, ponuditi zanimive, lahko dostopne in odprtokodne vsebine s ciljem izboljšati psihično odpornost mladih in uporabo dejavnosti druženja na prostem.

V okviru projekta YOUHEAL je bil pripravljen vprašalnik za ugotavljanje potreb, pomanjkljivosti in priložnosti med mladimi, ki so jih prizadele posledice pandemije COVID-19. Vprašalnik je bil preveden v slovenščino in vnesen v Googleove obrazce.

Vprašalnik je bil razdeljen prek družbenih medijev, elektronske pošte in znancev v upanju, da bo dosegel učinek snežne kepe.

V Sloveniji je bilo zbranih 89 posameznih odgovorov, ker je bil vprašalnik namenjen mladim, starim od 18 do 26 let, 12 odgovorov ni bilo analiziranih, in sicer tistih, ki so bili starejši od 26 let.

### 4.5.2. Rezultati

#### *Socialno-demografski podatki*

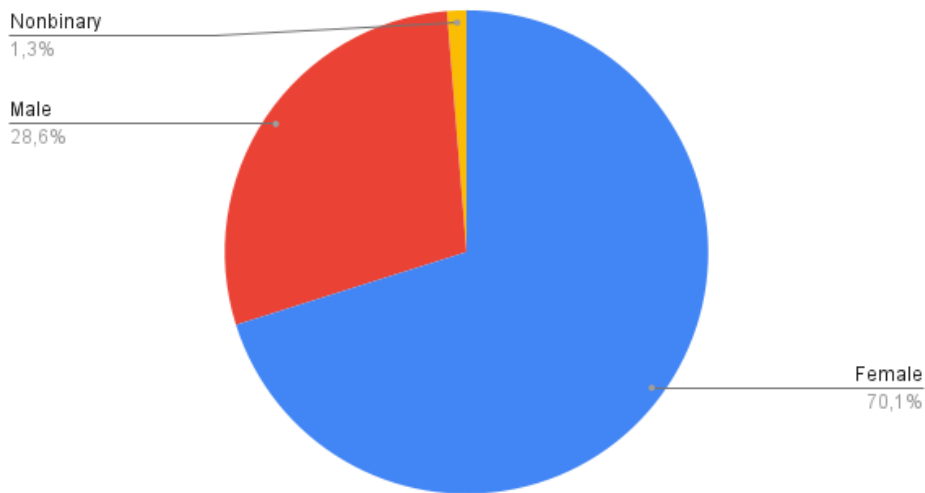
Anketa je bila razdeljena Slovincem, čeprav je bilo mogoče izbrati tudi Avstrijo, Grčijo, Romunijo in Srbijo, če bi anketa potencialno prišla do tujca iz države partnerske organizacije.

Na anketo je v celoti odgovorilo 89 ljudi, vsi so izbrali državo Slovenijo.

Predstavljene so bile naslednje možnosti spola: moški, ženska, nebinarni spol in drugo. Od 77 oseb, ki so spadale v našo ciljno skupino, jih je bilo 22 moških, kar predstavlja 28,6 %, 54 žensk, kar predstavlja 70,1 %, in nazadnje se je 1 anketiranec opredelil kot nebinarni, kar predstavlja 1,3 %.

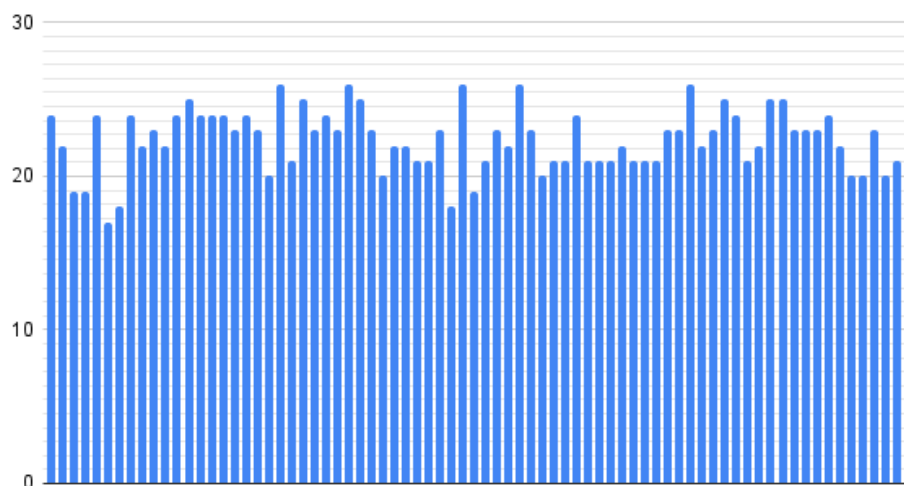
Ker so bile uporabljene mešane metode kontaktiranja, nismo mogli zagotoviti uravnotežene zastopanosti spolov.

### Gender



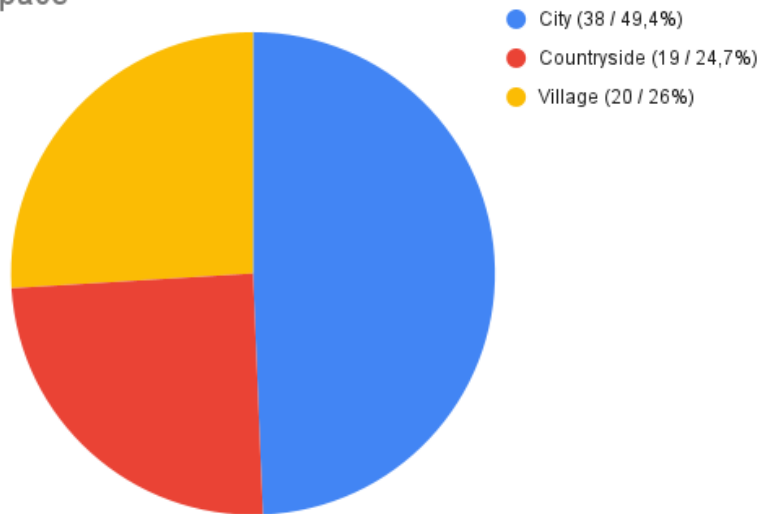
:

### Respondent Age



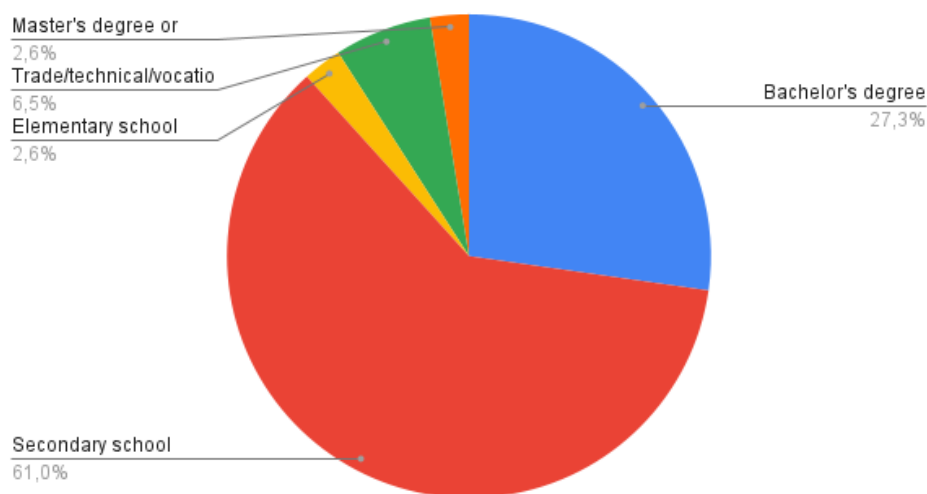
Raziskava (kot tudi projekt) je bila namenjena mladim, starim do 26 let. 12 anketirancev ni spadalo v starostno skupino do 26 let, zato so bili zapisani podatki anketirancev, starejših od 26 let, izvzeti. Ostalo nam je 77 anketirancev. Povprečna starost anketirancev je 22,4 leta.

### Living space



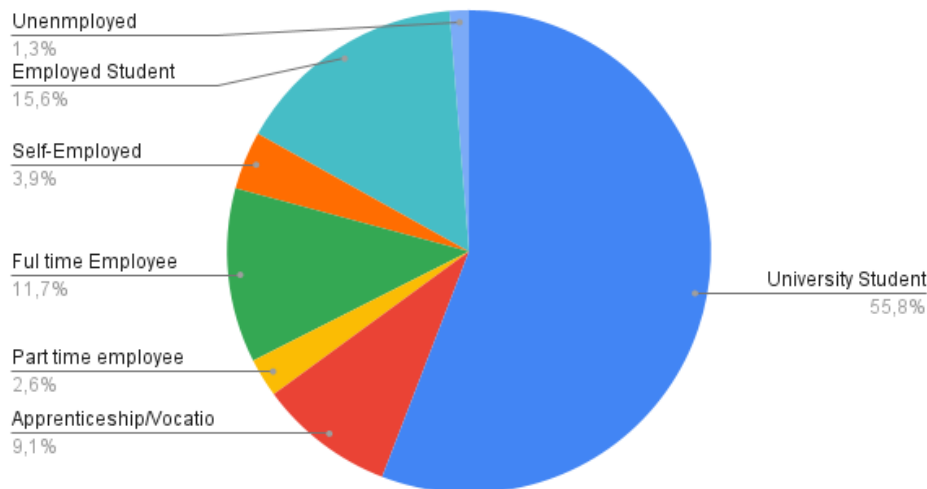
Anketiranci so lahko svoje življenjsko okolje opredelili kot vas (> 5.000), podeželje (<5.000) in mesto (>50.000). 20 (26 %) jih živi na vasi, 19 (24,7 %) na podeželju, 38 (49,4 %) pa v mestu.

### Level of Education



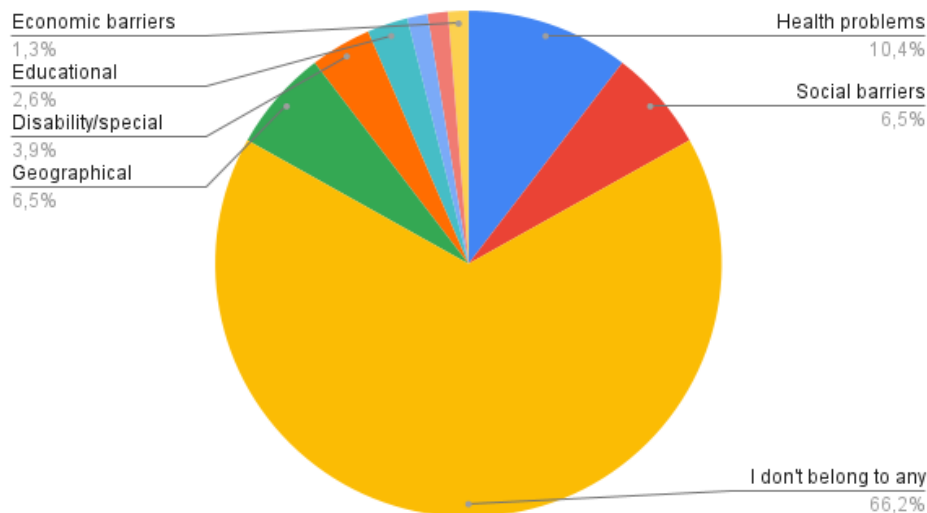
Večina anketirancev (61 %, n=47) ima srednješolsko izobrazbo. Glede na ciljno starostno skupino je večina anketirancev še vedno študentov. Osnovno šolo je končalo 2,6 % anketirancev, 6,5 % jih je končalo poklicno izobraževanje, 27,3 % jih ima dodiplomski in 2,6 % magistrski naziv.

## Employment



55,8 % anketirancev študira na univerzi, 15,6 % je zaposlenih študentov, 11,7 % je zaposlenih za polni delovni čas.

V tem poglavju smo anketirance nazadnje vprašali, ali se uvrščajo v naslednje skupine ljudi z manj priložnostmi.



Odgovori so bili naslednji:

- Ne pripadam nobeni od skupin z manj priložnostmi - 51 (66,2 %)
- zdravstvene težave - npr. kronične zdravstvene težave, resne bolezni ali psihiatrična stanja - 8 (10,4 %)
- družbene ovire - npr. soočanje z diskriminacijo zaradi spola, etnične pripadnosti, vere, spolne usmerjenosti - 5 (6,5 %)

- Geografske ovire - npr. prihajate iz oddaljenih ali podeželskih območij, živite na majhnih otokih ali v obrobni regiji, prihajate iz problematičnih mestnih območij, prihajate iz območij, kjer ni dovolj storitev (omejen javni prevoz, slaba opremljenost) - 5 (6,5 %)
- Invalidnost/posebne potrebe - npr. duševne (intelektualne, kognitivne, učne), telesne, senzorične ali druge invalidnosti 3 (3,9 %)
- težave pri izobraževanju - npr. učne težave, predčasna opustitev šolanja, slabši šolski uspeh - 2 (2,6 %)
- Ekonomske ovire - npr. nizek življenjski standard, nizek dohodek, vključenost v sistem socialne varnosti, dolgotrajna brezposelnost ali revščina, dolg ali finančne težave 1 (1,3 %)
- Kulturne razlike - npr. priseljenci, begunci ali osebe z družinskim ozadjem priseljencev ali beguncev, ki pripadajo narodni ali etnični manjšini 1 (1,3 %)
- Tuji študent 1 (1,3 %)

33,8 % vprašanih meni, da so del manjšinske skupine, ki je bila dana na voljo. Največji del (10,4 %) se sooča z zdravstvenimi težavami, 6,5 % jih omejujejo socialne ovire, 6,5 % pa geografske ovire.

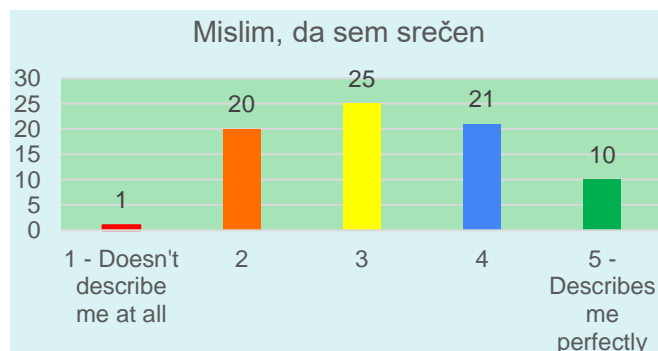
### Duševno zdravje

Udeležencem so najprej zastavili vrsto vprašanj, v katerih so morali oceniti (od 1 do 5), kako se počutijo in kaj jih je zaznamovalo v zadnjih treh mesecih.

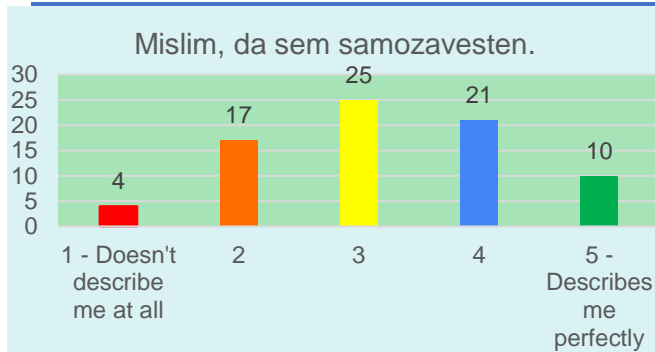
V raziskavi je bila uporabljena Likertova lestvica z razponom od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da trditev anketiranca sploh ne opisuje, 5 pa, da ga popolnoma opisuje. Anketa je zajemala področja, kot so splošna sreča, samospoštovanje, optimizem in odnos anketirancev do samega sebe. Za vsako od teh področij je bil najpogosteje izbran srednji odgovor na Likertovi lestvici.

Vprašanje z različnimi različicami se je glasilo:

"Kako te izjave opisujejo, ko pomisliš na zadnje tri mesece?"

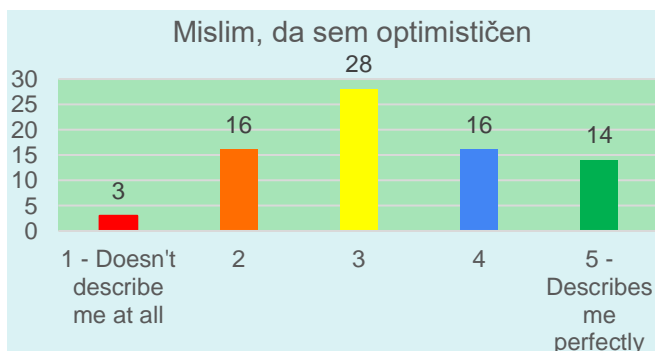


Le en udeleženec se v zadnjih treh mesecih nikakor ni počutil srečnega, na splošno pa lahko rečemo, da se je večina udeležencev verjetno počutila povprečno srečno, nekateri pa so se počutili popolnoma srečne.



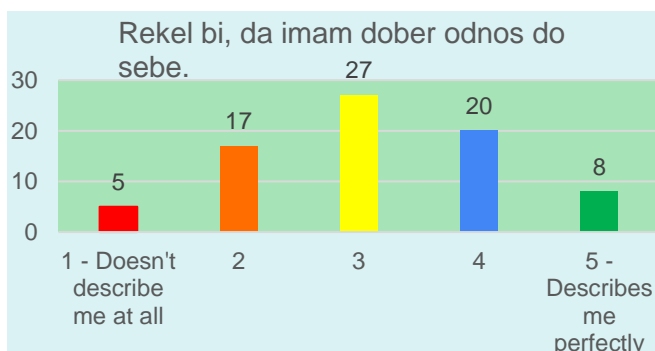
Ko smo udeležence vprašali, kako samozavestni so bili v zadnjih treh mesecih, je bil rezultat podoben kot pri prvem vprašanju. Štirje udeleženci so menili, da sploh niso samozavestni. 17 jih je svojo samozavest ocenilo z 2 od 5, 25 s 3 od 5, 21 s 4 od 5 in 10 se jih je počutilo popolnoma samozavestne.

Ponovno lahko rečemo, da je večina udeležencev menila, da imajo povprečno raven zaupanja.

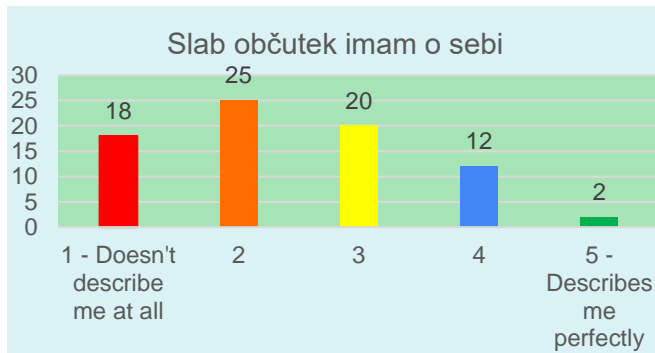


3 udeleženci se v zadnjih treh mesecih sploh niso počutili optimistično, 16 jih je svoj optimizem ocenilo z 2 od 5, 28 s 3 od 5, 16 s 4 od 5, 14 udeležencev pa se je nedavno počutilo popolnoma optimistično.

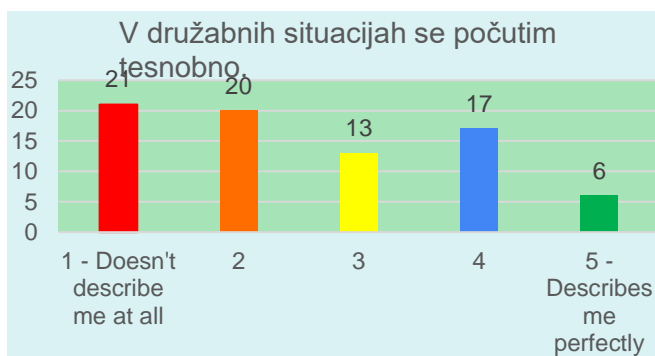
Ta in prejšnji podatki kažejo, da so udeleženci glede svojih čustev in duševnega zdravja neodločni: bodisi niso prepričani, kako se počutijo, zato so se odločili, da svoje občutke ocenijo s povprečjem (3), bodisi se v vsakdanjem življenju res počutijo povprečno.



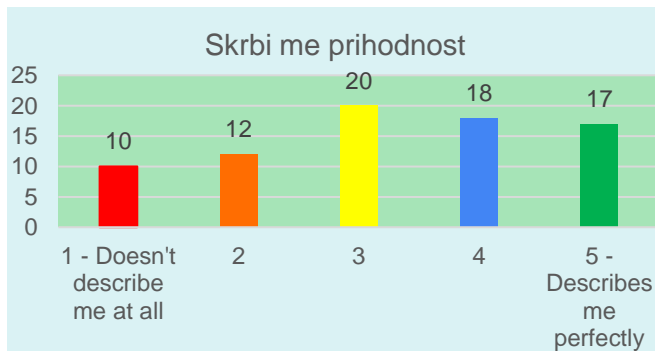
Podobni rezultati so prikazani tudi pri vprašanju o odnosu do sebe.



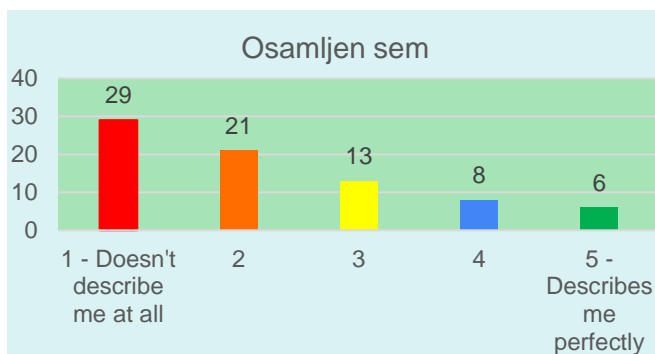
Ta podatek kaže nekoliko drugačno zgodbo, saj se več anketirancev ne strinja s trditvijo "Slab občutek imam o sebi", kar pomeni, da anketiranci večinoma ne gojijo negativnih občutkov o sebi.



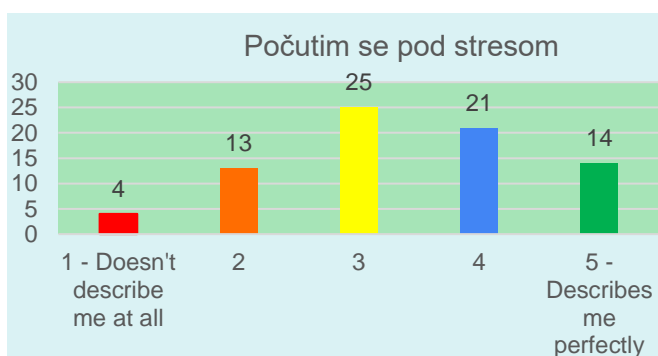
Ta slika kaže, da se večina anketirancev ne bi opisala kot anksiozni v družabnih situacijah. Čeprav se v primerjavi s splošnejšim prejšnjim vprašanjem zdi, da je družbene tesnobe nekoliko več kot le splošnega slabega počutja.



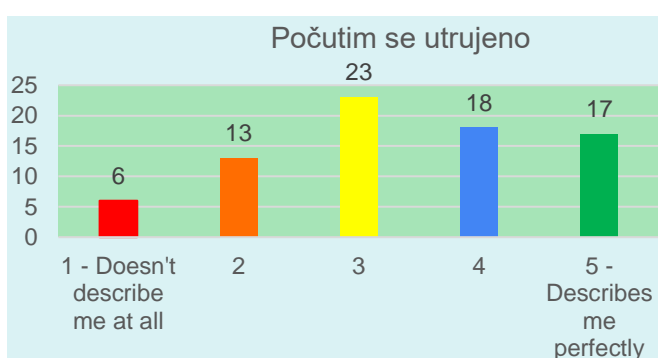
Tudi ta podatek prikazuje nekoliko drugačno zgodbo, saj je velik del mladih zaskrbljen zaradi svoje prihodnosti.



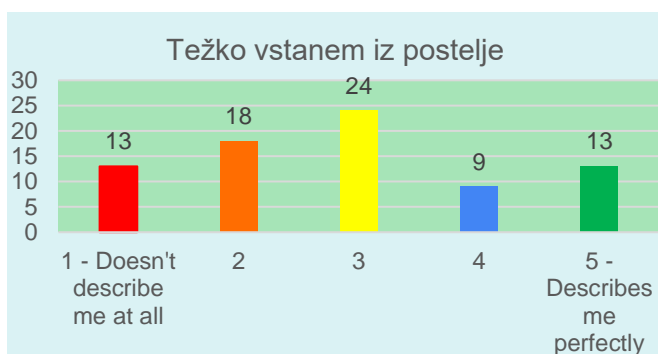
Večina anketirancev v postkovidskem obdobju ne izraža močnih občutkov osamljenosti, vendar so pri nekaterih mladih ti občutki (močno) prisotni.



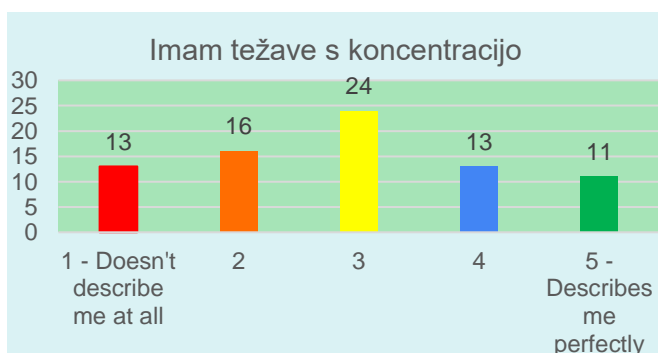
Iz te slike je razvidno, da se mladi pogosteje počutijo pod stresom kot ne, saj je le 5,19 % anketirancev odgovorilo, da jih občutek stresa sploh ne opisuje.



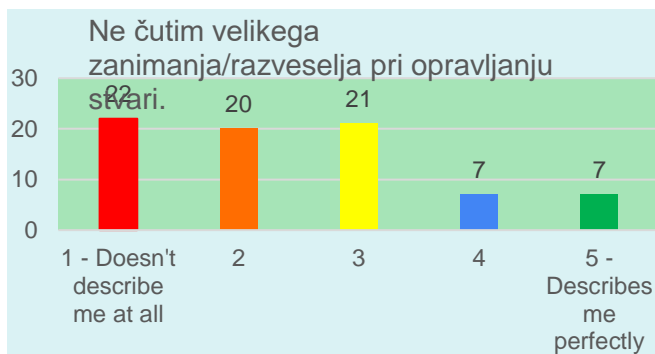
Ta slika kaže podobne rezultate - mladi se pogosteje opisujejo kot utrujene kot ne, saj jih je 45,45 % na to vprašanje odgovorilo z oceno 4 od 5 ali 5 od 5.



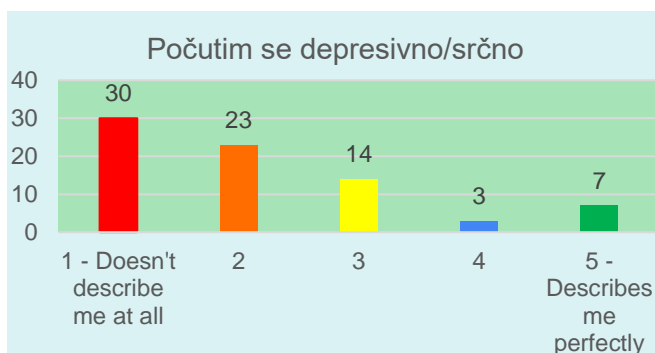
V nasprotju z vprašanjem o občutku utrujenosti se več anketirancev ne bi opredelilo kot osebe, ki imajo velike težave z vstajanjem iz postelje, kar bi lahko kazalo na nižjo stopnjo depresije, čeprav tega ni mogoče trditi, saj ta vprašalnik ne more služiti za diagnostične namene.



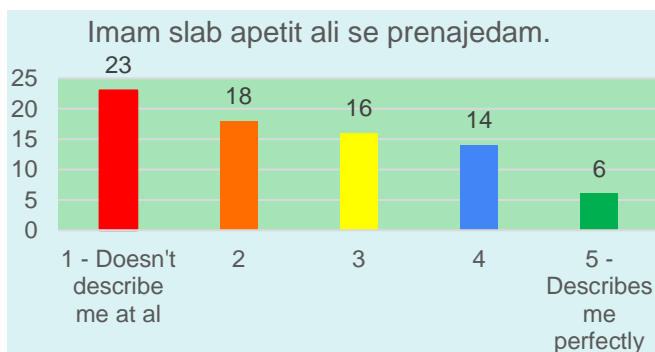
Tudi v tem primeru je večina anketirancev izbrala srednjo možnost, da bi opisala svojo sposobnost koncentracije, in sicer 31 % anketirancev, ki imajo težave s koncentracijo (odgovora 4 in 5 od 5), in 37 % anketirancev, ki se ne bi opisali kot tisti, ki imajo težave s koncentracijo (odgovora 1 in 2 od 5).



Ta slika kaže, da anketiranci na splošno ne bi rekli, da pri opravljanju stvari čutijo le malo zanimanja/udobja. Približno 18 % anketirancev pa ima tak občutek.

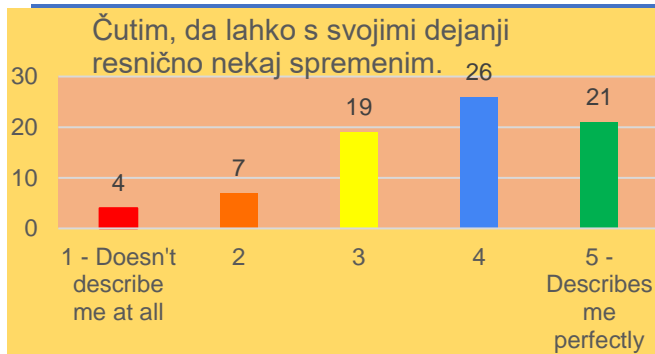


Podobno kot pri prejšnjih rezultatih večina udeležencev ne občuti depresije/žalosti. Vendar pa bi se 13 % anketirancev opisalo kot osebe, ki se počutijo depresivne/srčne.

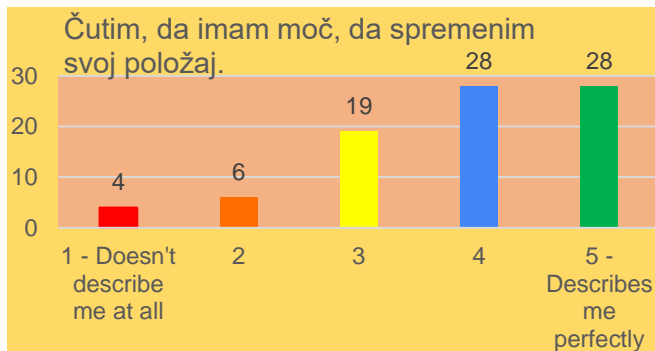


Ta slika kaže, da bi 26 % udeležencev o sebi reklo, da imajo slab apetit ali da jedo preveč, medtem ko 53 % udeležencev meni, da jih ta trditev ne opisuje.

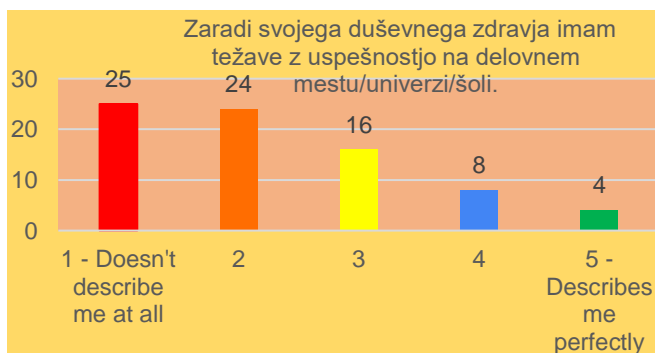
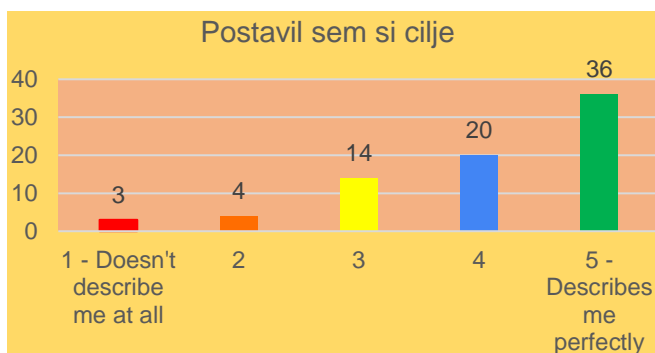
Sledilo je nekaj vprašanj o samopomoči. Na podlagi odgovorov iz vprašalnika o samopomoči je večina anketirancev odgovorila pozitivno. To kaže, da veliko anketirancev meni, da lahko prevzamejo nadzor nad svojim življenjem in sprejemajo odločitve, ki vodijo k osebni rasti in izpolnitvi.



Iz teh podatkov lahko razberemo, da bi večina anketirancev o sebi dejala, da lahko s svojimi dejanji nekaj spremenijo, da lahko spremenijo svoje razmere, da si sami postavljajo cilje in da nimajo težav pri delu/šoli zaradi svojega duševnega zdravja.



Vendar pa 14 % anketirancev meni, da s svojimi dejanji ne morejo ničesar spremeniti, 13 % anketirancev meni, da nimajo moči, da bi spremenili svoj položaj, 9 % anketirancev pa meni, da si ne želijo ali ne morejo postaviti ciljev. Približno 15,6 % udeležencev je odgovorilo, da jim duševno zdravje povzroča težave pri uspešnosti v šoli/delu.



## 2.7) Udeležencem smo zastavili tudi odprto vprašanje "Kaj vas trenutno najbolj skrbi?".

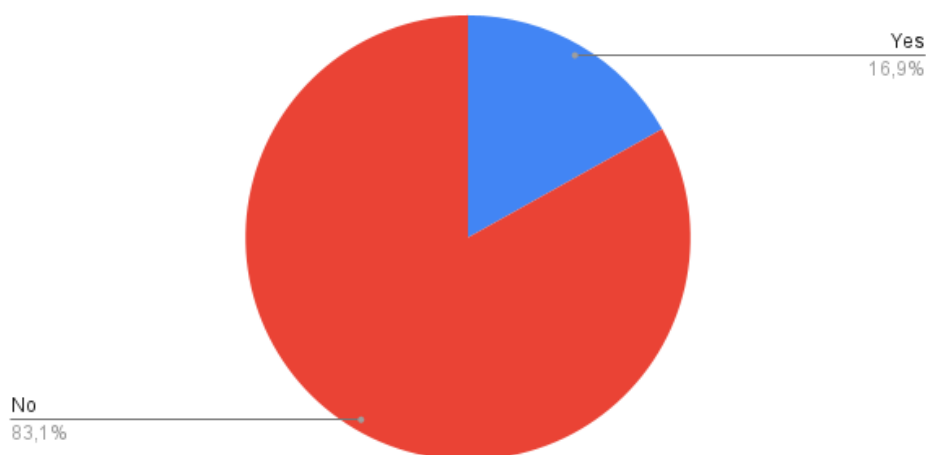
Anketiranci so bili najbolj zaskrbljeni zaradi svoje uspešnosti v šoli in na delovnem mestu. Nekaj odgovorov se je nanašalo tudi na finančne težave in finančno varnost. Nekateri mladi so izrazili tudi zaskrbljenost glede prave poklicne izbire in prihodnosti. Druge skrbi, ki so se ponavljale v številnih odgovorih, se nanašajo tudi na odnose (s partnerjem, s prijatelji ali z družino), videz, podnebne

spremembe, pomanjkanje motivacije, vojno, zdravstvene težave, gospodarske razmere (kapitalizem, iskanje dobička med politiki), inflacijo.

Nekateri drugi pomisleki so tudi: skrb za pridobitev vozniškega dovoljenja, A.I., nezdrava hrana, ki nam jo prodajajo, pesimizem v družbi, prihodnost mladih na splošno, samospoštovanje, migracije, usklajevanje družine z izobraževanjem.

2.8) Na vprašanje, ali je diagnozo postavil strokovnjak, je 13 (16,9 %) udeležencev odgovorilo z da, 64 (83,1 %) pa z ne.

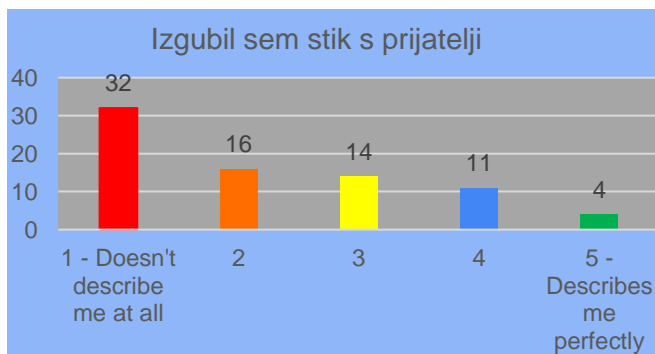
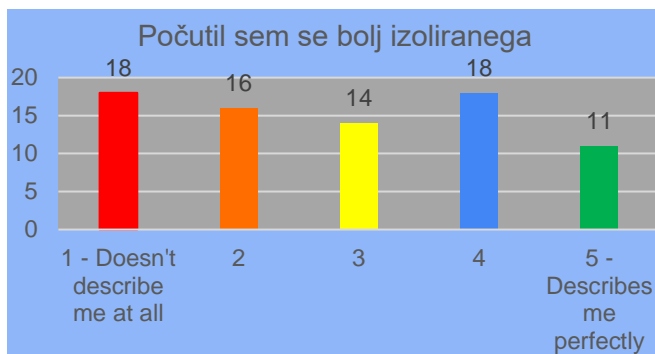
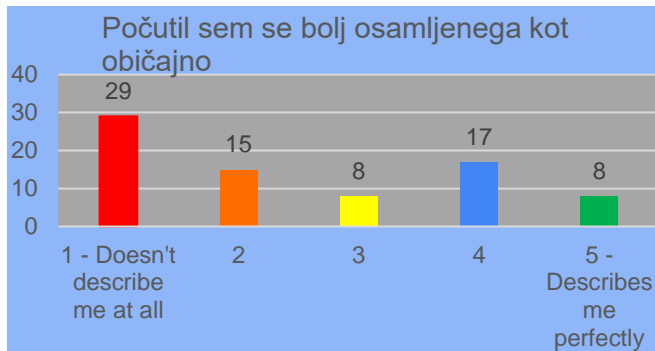
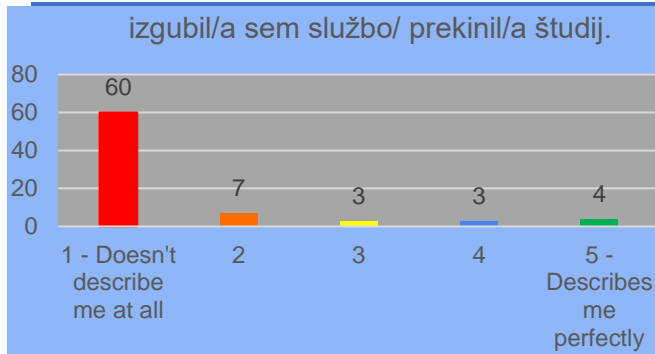
Have you been diagnosed with a mental disorder/illness by a professional?

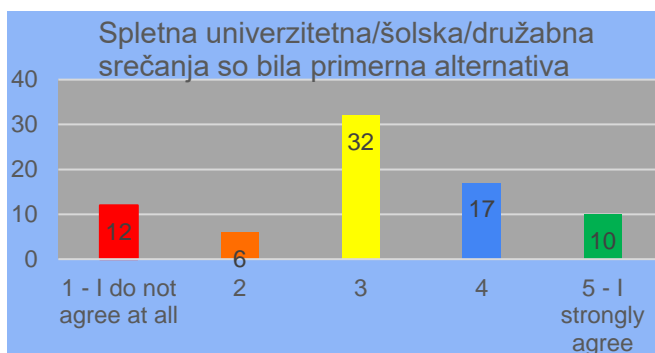
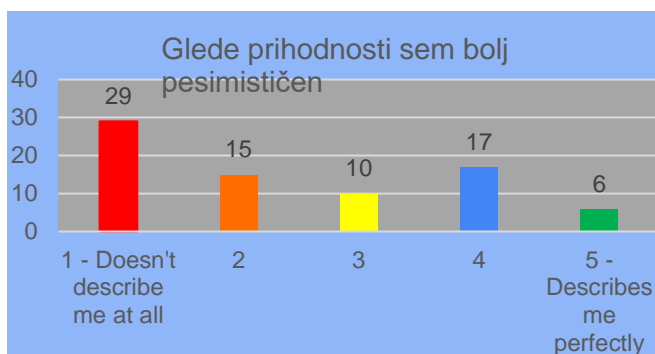
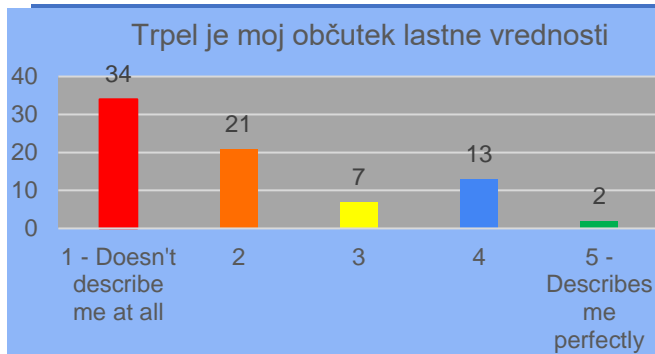


10 anketirancev je odgovorilo na neobvezno nadaljnje vprašanje "če da, katero?": Splošna anksioznost, anksiozna motnja (2), depresija PTSD, anksioznost in depresija, epizodična depresija, mešana anksiozna in depresivna motnja (2), anksioznost in funkcionalna depresija, ADHD in napadi panike.

#### *Covid*

V naslednjem poglavju smo udeležence vprašali o učinkih epidemije kovida na njihovo življenje. Večina anketirancev ni poročala o negativnih učinkih, kot so občutek večje izoliranosti ali osamljenosti, izguba službe ali prijateljev, slabše samospoštovanje, slabša uspešnost na univerzi ali na delovnem mestu ali bolj pesimističen pogled v prihodnost. Vendar je 9 % udeležencev menilo, da so zaradi kovida-19 izgubili službo/prekinili študij, 32,5 % udeležencev se je zaradi kovida-19 počutilo bolj osamljene kot običajno, 37,7 % udeležencev se je med pandemijo kovida-19 počutilo bolj izolirane, 19,5 % udeležencev je menilo, da so zaradi pandemije izgubili stik s prijatelji, 19,4 % udeležencev pa, da je zaradi pandemije trpel njihov občutek lastne vrednosti. Poleg tega se je skoraj tretjina udeležencev zaradi pandemije počutila bolj pesimistično glede svoje prihodnosti. Vendar je več kot tretjina udeležencev (35 %) menila, da so spletna univerzitetna šola/družabna srečanja primerna alternativa.





Poleg tega je bilo zanimivo opaziti, da je bila v nasprotju s prvim poglavjem vprašanj, kjer je večina ljudi izbrala srednjo možnost, najbolj priljubljena izbira skrajna "to me sploh ne opisuje", z izjemo izjave "počutil sem se bolj izoliranega", pri kateri se je pokazala bolj enakomerna porazdelitev mnenj, in izjave "spletna univerza/šola/družabna srečanja so bila primerna alternativa", kjer je večina izbrala nevtralen odgovor. Zato lahko domnevamo, da so bili nekateri vidiki spletne univerze/šole/družabnih srečanj primerna alternativa, nekateri pa verjetno ne.

Anketiranci so bili nato v obliki odprtega vprašanja zaproseni, da opišejo pozitivne izkušnje, povezane s pandemijo.

Čeprav 23 anketirancev ni odgovorilo na vprašanje o svojih izkušnjah, jih je veliko omenilo, da so se ponovno povezali z družino, razmišljali o svojem življenju, imeli več prostega časa, se več gibali in celo uživali v izobraževanju na daljavo in prek spleta. En anketiranec je celo omenil, da je našel novo skupino prijateljev. Mladi so odgovorili tudi, da so se naučili novih stvari in pridobili nove kompetence, tudi o samouresničevanju, saj jim ni bilo treba potovati v šolo, prihranili so tudi nekaj denarja, nekaterim mladim je bilo všeč, da je družba bolj mirna (manj prometa ...), nekateri so povedali tudi, da so imeli več časa za gospodinjstva opravila in prakse skrbi zase. Le nekaj anketirancev je odgovorilo vključujoče negativno, pravzaprav le štirje anketiranci.

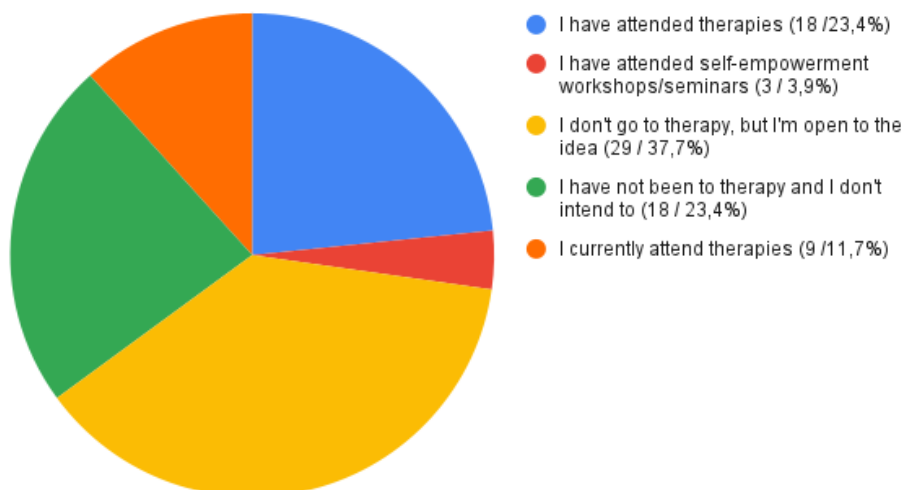
Pri naslednjem odprtem vprašanju "Ali vas je pandemija spremenila na negativen ali pozitiven način?" so bili odgovori precej deljeni. Približno polovica jih je odgovorila z negativnimi učinki, polovica pa s pozitivnimi.

Na negativni strani so anketiranci omenili, da so postali manj produktivni, izgubili so zaupanje v neznanca in zaupanje v vlado, njihova stopnja tesnobe se je povečala in po koncu pandemije so imeli več težav pri vključevanju v družbo, eden od anketirancev pa je opisal težave, ki so jih doživeli, ko so zaradi koviida izgubili družinskega člana. Pozitivna stran je bila, da so anketiranci doživeli večjo produktivnost, se bolj povezali z družino in partnerji, začeli so bolj ceniti vsakdanje življenje, enemu anketirancu je to pomenilo priložnost za nov začetek. Vendar pa je bila tudi negativna stran - nekateri udeleženci so prevzeli nezdrave navade, kot sta manj gibanja in zatekanje k alkoholu.

#### Strokovna pomoč

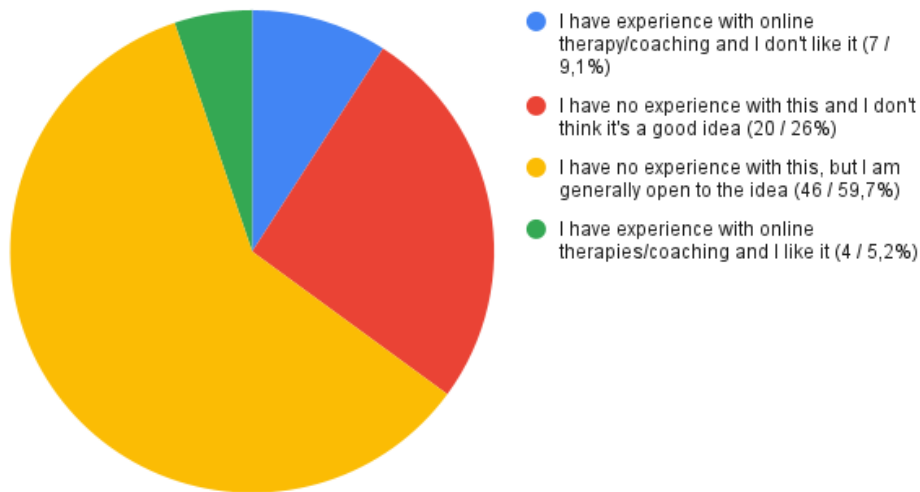
Naslednji sklop vprašanj se je osredotočil na izkušnje in zaznavanje duševnega zdravja anketirancev. Namen teh vprašanj je bil pridobiti informacije o njihovih osebnih izkušnjah z duševnim zdravjem in njihovem odnosu do iskanja pomoči pri težavah z duševnim zdravjem.

#### Therapies/professional help



Večina (29) anketirancev še ni obiskovala terapije, vendar so na splošno odprti za idejo o njej. Terapije se je udeležilo 18 anketirancev, 18 pa se je ne namerava udeležiti. Manjši del se jih je v času izpolnjevanja vprašalnika udeležil terapije, drugi pa so obiskovali alternativno strokovno pomoč.

### Online therapies



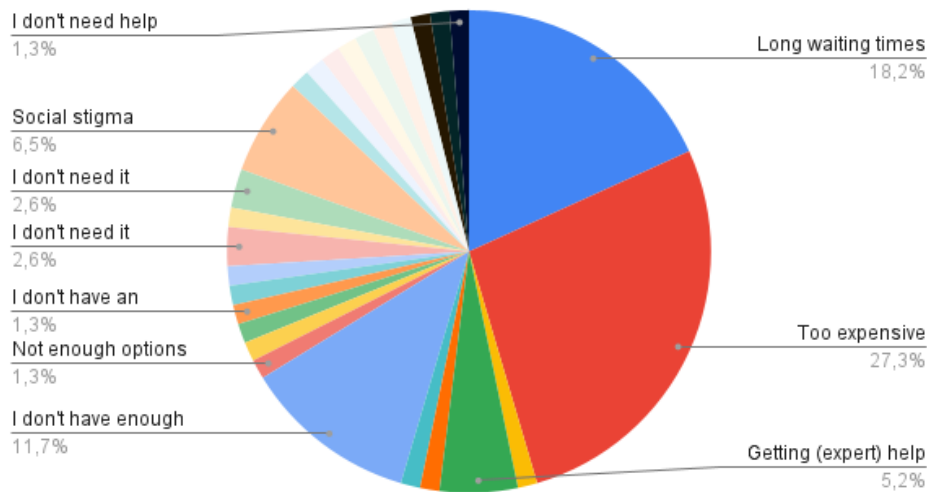
Podobno kot pri prejšnjih rezultatih je velik delež (60 %) anketirancev brez predhodnih izkušenj s spletno terapijo, vendar so ji odprti. Vendar 26 % udeležencev nima izkušenj s spletno terapijo, vendar menijo, da to ni dobra ideja. Le majhen del anketirancev je imel izkušnje s spletnimi terapijami in le 4 anketirancem je bila ta terapija všeč.



Na vprašanje, ali je v kraju, kjer živijo, enostavno dobiti strokovno pomoč, je večina anketirancev ostala nevtralna - verjetno zato, ker nimajo izkušenj z iskanjem strokovne pomoči. Kljub temu je 40 % anketirancev odgovorilo, da v kraju, kjer živijo, ni lahko dobiti strokovne pomoči, medtem ko je le 21 % anketirancev odgovorilo, da je v kraju, kjer živijo, lahko dobiti (strokovno) pomoč.

Morda je to povezano z dejstvom, da polovica anketirancev živi na podeželju ali v vasi.

## What prevents you from getting (professional) help?

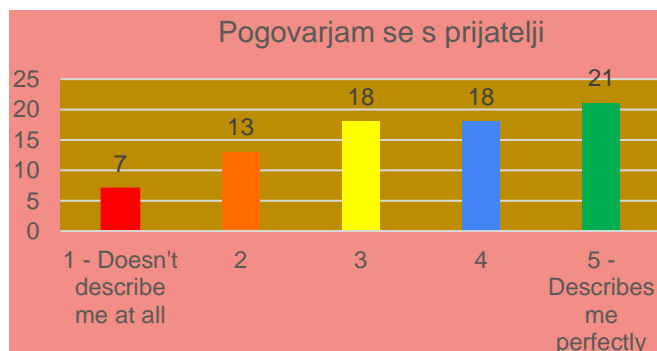


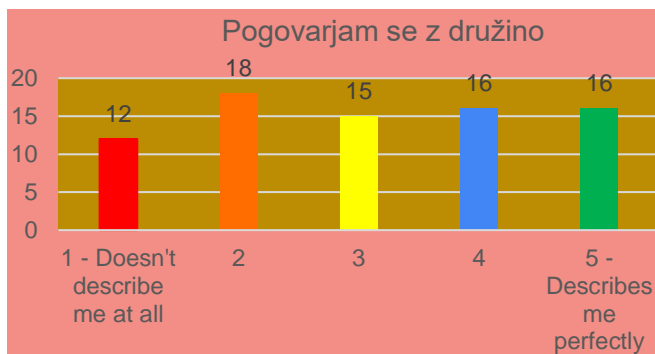
5,2 % anketirancev že prejema strokovno pomoč, drugi pa ne. Najpogostejši razlog, zakaj anketiranci niso dobili strokovne pomoči, je bil po njihovem mnenju ta, da je predraga (27,3 %). Drugi najpogosteje navedeni razlog je bil dolga čakalna doba (18,2 %), tretji pa, da nimam dovolj časa (11,7 %). Nekaj jih tudi ni želelo obiskati terapevta, ker menijo, da je to zamegljeno z družbeno stigmo (6,5 %).

Manjši del jih je terapijo že prejel, drugi so imeli različne razloge, zakaj je ne bodo poiskali, glavni razlog pa je bil mnenje, da je ne potrebujejo.

### *Samopomoč, lajšanje stresa, določanje ciljev*

Zadnja tema je bila osredotočena na samopomoč, zmanjševanje stresa in postavljanje ciljev. Anketiranci so morali na Likertovi lestvici oceniti, na koga se običajno obrnejo, ko se soočajo s težavami, in sicer od "sploh me ne opisuje" do "popolnoma me opisuje".

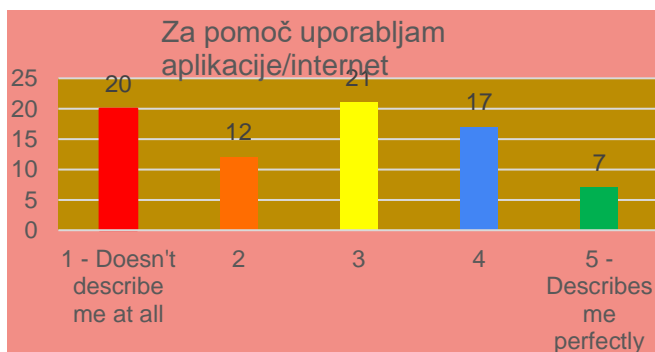




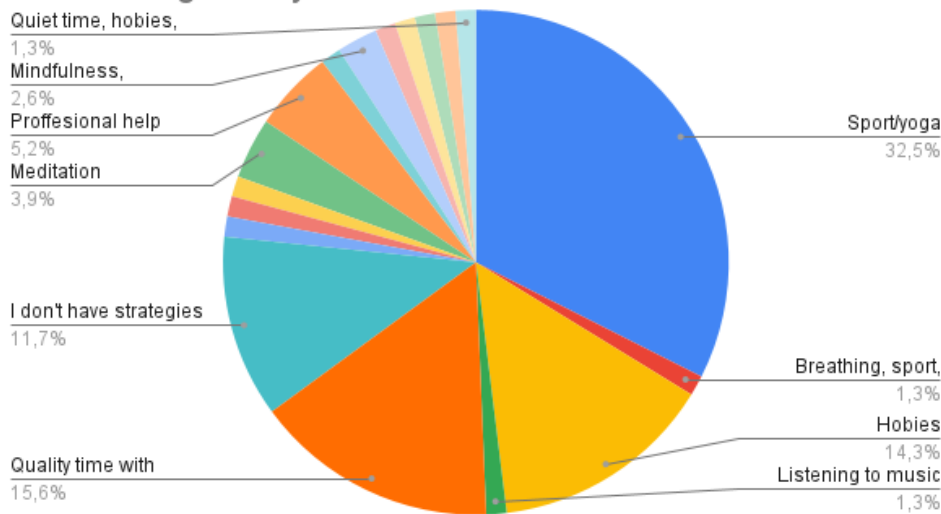
Večina anketirancev je poročala, da so se ob težavah pogovarjali in iskali nasvet pri prijateljih, medtem ko so bili odgovori glede iskanja pomoči pri družini bolj mešani. S prijatelji se ob težavah ne pogovarja 26 % vprašanih, z družino pa se ob težavah ne pogovarja 39 % vprašanih. Le 13 % anketirancev ob težavah poišče strokovno pomoč.



Večina anketirancev ne želi poiskati strokovne pomoči, zanimivo pa je, da jih več poišče pomoč na internetu in z uporabo digitalnih aplikacij. Približno 31 % anketirancev uporablja aplikacije/internet za pomoč, 41,5 % pa ne. Približno 27 % udeležencev pa je ostalo nevtralnih, kar si morda lahko razlagamo tako, da ne uporabljajo ali vsaj običajno ne - vendar so odprti za to idejo.



### What strategies do you use to reduce stress?



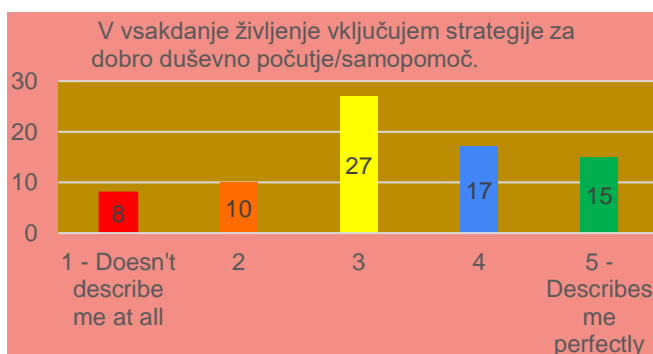
Na vprašanje, katere strategije uporabljate za zmanjševanje stresa, je bil najpogostejši odgovor šport/joga (32,5 %), drugi odgovor je bil kakovostno preživljanje časa z družino/prijatelji (15,6 %), tretji pa hobiji (14,3 %).

Velik del anketirancev nima strategij za zmanjševanje stresa (11,7 %). Nekateri med njimi se odločajo za meditacijo, čas, ki ga preživijo sami, in strokovno pomoč.

Pri odprtem vprašanju "Ali imate kakšne strategije za izboljšanje samospoštovanja/občutka lastne vrednosti?" so bili odgovori anketirancev enotni: večina jih je odgovorila, da uporabljajo pisanje dnevnika, pozitivne potrditve, šport, hobije in druženje. Nekateri med njimi tudi raje poslušajo glasbo, se pogovarjajo s prijatelji in dovolj spi.

Drugo odprto vprašanje je bilo: "Katere strategije uporabljate, ko želite izboljšati svoje razpoloženje?". Odgovori so bili skoraj enaki kot pri prejšnjem vprašanju, z manjšimi odstopanji - vključenih je bilo več pristočasnih dejavnosti (gledanje filmov, poslušanje glasbe, šport) in manj tehnik.

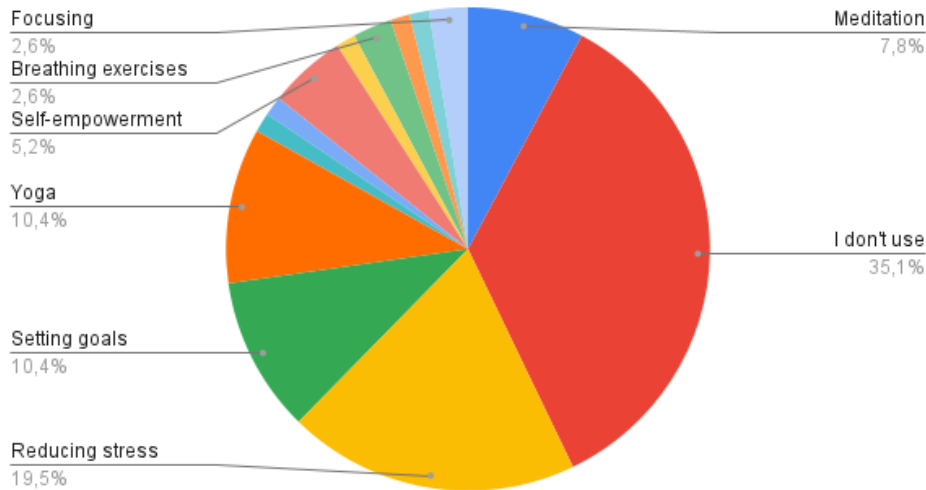
Najpogostejše strategije so preživljanje časa s prijatelji in družino, ukvarjanje s svojimi hobiji in skrb za zdravje, tj. šport in joga.



Na vprašanje, ali v vsakdanje življenje vključujejo strategije za duševno dobro počutje in samopomoč, jih je 23,4 % odgovorilo, da ne, 41,4 % pa, da jih vključujejo, preostali pa so se odločili ostati nevtralni.

Podobno kot pri prvem sklopu vprašanj se zdi, da se anketiranci dobro zavedajo načinov samopomoči in jih poskušajo vključiti v svoje vsakdanje življenje, kar prispeva k njihovemu dobremu duševnemu počutju.

#### I use applications/internet for...



Kot je razvidno iz tega, večina anketirancev - 15 - za zmanjševanje stresa uporablja aplikacije in internet, sledijo joga (8) in postavljanje ciljev (8) ter meditacija (6). Čeprav 35 % (27) anketirancev ne uporablja aplikacij za nobeno od teh stvari.

Anketiranci so dobili tudi odprto vprašanje o tem, kako bi svojemu najboljšemu prijatelju pomagali pri težavah, in njihovi odgovori so bili zelo podobni. Vsem anketirancem je bil skupen odgovor (z manjšimi odstopanji): Vsi bi prijateljem pomagali s pogovorom, aktivnim poslušanjem in prijateljskim nasvetom. Poslušanje in prisotnost sta bila opredeljena kot najpomembnejša vidika zagotavljanja podpore. Veliko anketirancev je izrazilo tudi pripravljenost, da bi prijatelju pomagali analizirati njegov položaj in mu ponudili nasvet.

Anketirance smo nato vprašali, katera področja bi želeli izboljšati. Najpogostejši odgovor je bil samozavest, pogosto je bilo omenjeno tudi izboljšanje na področju izobraževanja/delovnega mesta, drugi bi radi izboljšali miselnost, notranji mir in motivacijo, sposobnost spoprijemanja s stresom, se naučili tehnik za dobro počutje, sprostitev, kako se znebiti sindroma vsiljevalca, kako postati najboljša različica sebe, kako pridobiti motivacijo, kako biti manj odvisen od mobilnega telefona, kako se naučiti biti srečen, nasveti.

Na koncu smo anketirance vprašali: "Kaj bi si želeli od tečaja samopomoči?" Odgovori so se ujemali s prejšnjim vprašanjem; večina bi rada izboljšala svojo samozavest in samospoštovanje, motivacijo, nekateri bi radi zmanjšali stres. Zanimivo je tudi, da majhen del anketirancev ni bil prepričan, kaj točno si želijo od takšnega tečaja.

#### 4.5.3. Zaključek

Pandemija covid-19 je vplivala na mlade v Sloveniji - nekateri so pokazali visoko odpornost na negativne učinke pandemije in zapore, vendar so se nekateri mladi s pandemijo spopadali težko.

Skupna tema je, da so postali bolj pesimistični, pogosto jih skrbi za prihodnost, med pandemijo pa se je povečala stopnja njihove osamljenosti in občutek izoliranosti. Nekateri mladi so imeli zaradi pandemije težave tudi s študijem na univerzi ali so izgubili službo. Za te je na voljo projekt YOUHEAL, ki jim lahko ponudi učne tečaje in tehnike za duševno zdravje, ki jim lahko pomagajo, da se ponovno postavijo na noge. Mladi v Sloveniji zaenkrat ne uporabljajo pogosto aplikacij za pomoč pri duševnem zdravju, ker pa menijo, da je strokovna pomoč pogosto nedostopna, in so na splošno odprti za idejo, da bi za izboljšanje svojega duševnega zdravja uporabljali aplikacije, je v Sloveniji prostor za projekt YOUHEAL. Vendar pa je treba upoštevati, da mladi v Sloveniji neradi poiščejo strokovno pomoč, ko imajo težave.

#### 4.6. Zaključek

Na splošno lahko rečemo, da mladi, ki so sodelovali v tej raziskavi, kažejo večjo ozaveščenost o zadevah, povezanih z duševnim zdravjem. Pobuda YOUHEAL deluje na področju, na katerem obstajata veliko povpraševanje in zanimanje. Rezultati spletne ankete o duševnem zdravju kažejo, da je znaten odstotek anketirancev poročal o tem, da so imeli težave z duševnim zdravjem, kot so tesnoba, stres in občutki depresije. To poudarja razširjenost takšnih težav med prebivalstvom in poudarja potrebo po večji ozaveščenosti in podpori tistim, ki se spopadajo z izzivi duševnega zdravja. Pomembnost te teme je bila anketirancem očitna, v razpoložljivih storitvah na področju duševnega zdravja pa obstajajo precejšnje vrzeli zaradi finančnih omejitev, pomanjkanja dostopnosti, časovnih omejitev in družbene stigmatizacije. Projekt You HEAL lahko pomembno vpliva na odpravljanje teh vrzeli in ustvarjanje okolja, v katerem se lahko duševno zdravje priznava in o njem odkrito razpravlja.

Večina anketirancev v raziskavi ne poroča o simptomih depresije, kot so slabo počutje, osamljenost ali izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživajo. Vendar pa jih veliko poroča o doživljanju stresa in skrbi. Čeprav so nekateri anketiranci prejeli strokovno diagnozo, so morda deležni ustreznega zdravljenja. Najpogostejši simptomi, o katerih poročajo, so občutek stresa, utrujenosti in težave s koncentracijo. Poleg tega veliko anketirancev izraža zaskrbljenost glede prihodnosti, zlasti glede finančnih vprašanj, trga dela, osebnih in intimnih odnosov ter izzivov "odraslega življenja". Zdi se torej, da viri njihovih težav z duševnim zdravjem niso notranji, temveč so posledica zunanjih vplivov. Najpogosteje navedeni viri obremenitev so bili stres v službi ali na univerzi, zaskrbljenost zaradi stanja v svetu in osebne okoliščine. Zato bi se moral program YOUHEAL osredotočiti na vaje za lajšanje stresa in mladim zagotoviti orodja za načrtovanje, vizualne pripomočke, kot so table z vizijo, rutine in strategije za spoprijemanje z negotovostjo.

Zanimivo je, da nekateri udeleženci niso občutili negativnih posledic pandemije, drugi pa so se s težavo prilagajali novim negotovim razmeram in nadaljevali svoje poklicno življenje. Čeprav je spodbudno videti, da so nekateri mladi pokazali visoko odpornost na negativne učinke pandemije in zapor, je treba priznati tudi, da je pandemija pomembno vplivala na duševno zdravje in dobro počutje številnih mladih. V odprtih vprašanjih je bilo ugotovljeno, da so se nekateri mladi spopadali z že obstoječimi težavami z duševnim zdravjem, ki jih je pandemija še poslabšala. Cilj projekta YOUHEAL je podpreti mlade z zagotavljanjem učnih tečajev in tehnik za duševno zdravje, ki jim lahko pomagajo pri spopadanju z izzivi, s katerimi se soočajo. Ta vrsta podpore je lahko še posebej pomembna za tiste, ki se spopadajo z občutki osamljenosti, izolacije in pesimizma glede prihodnosti, saj je pandemija pri mnogih povzročila povečano stopnjo teh občutkov.

Namen raziskave je bil razumeti potrebe in razmere mladih ter se od njih nekaj naučiti. Strategije, ki jih mladi uporabljajo za lajšanje stresa in krepitev lastne vrednosti/samozaupanja, so podobne, kot so pogovor s prijatelji ali družino, ukvarjanje s športom ali hobiji, samorefleksija in poslušanje glasbe. Vendar večina udeležencev v te namene ne uporablja aplikacij ali interneta. Nekateri udeleženci imajo izkušnje z vajami za lajšanje stresa, kot so joga, meditacija, pisanje dnevnika in podobno, in za te

dejavnosti uporabljajo aplikacije. Platforma YOUHEAL je še vedno lahko koristna, saj ponuja prostor za samorefleksijo in deluje kot "odprto uho" prek sistema dnevnega prijavljanja. Raziskava poudarja tudi pomen prepoznavanja učinkovitih mehanizmov spoprijemanja za obvladovanje težav z duševnim zdravjem. Medtem ko telovadba, pogovori s prijatelji ali družino ter gledanje televizije ali filmov lahko prinesejo začasno olajšanje, je v nekaterih primerih potrebno poiskati strokovno pomoč. Vendar pa pomanjkanje dostopa, družbena stigmatizacija in tabuji v zvezi z duševnim zdravjem številnim mladim preprečujejo, da bi se udeležili terapije. Projekt YOUHEAL lahko te vrzeli zapolni, saj ponuja brezplačno in spletno platformo, ki jo je mogoče uporabljati brez dodatnega stresa, tesnobe in pritiska. Platforma je lahko v pomoč tudi anketirancem, ki še nikoli niso bili na terapiji in ji niso odprti. Poleg tega lahko vključitev več strategij za lajšanje stresa in orodij za vzpostavljanje dobrega odnosa s samim seboj v platformo YOUHEAL zagotovi celovit in koristen vir za mlade.

Zdi se, da so mladi bolj odprti za terapijo, vendar jih ima le malo izkušnje z delavnicami za samopomoč ali spletno terapijo. Mnogi so tudi poročali, da ne iščejo pomoči za svoje težave z duševnim zdravjem, kar je lahko posledica dejavnikov, kot so pomanjkanje ozaveščenosti, stigmatizacija ali težave pri dostopu do storitev. Ključnega pomena je povečati ozaveščenost, zmanjšati stigmatizacijo in izboljšati dostop do storitev za duševno zdravje, da bi več posameznikov spodbudili k iskanju pomoči. Platforma YOUHEAL odpravlja nekatere od teh ovir s ponudbo brezplačne podpore, do katere je mogoče dostopati prek spleta. Ta pristop lahko pomaga odpraviti ovire, povezane s časom in stigmo, ter tako mladim omogoči, da poiščejo pomoč bolj priročno in dostopno. Vendar je treba opozoriti, da spletni viri morda ne bodo zadostovali za vse in da bodo nekateri posamezniki morda potrebovali intenzivnejšo podporo.

Raziskava je pokazala, da so težave z duševnim zdravjem med mladimi zelo razširjene ter da je treba povečati ozaveščenost in podporo na področju duševnega zdravja. Pobuda YOUHEAL lahko pomembno vpliva na odpravljanje vrzeli v razpoložljivih storitvah za duševno zdravje ter zagotavljanje brezplačne in dostopne podpore mladim. Platforma lahko ponudi vaje za lajšanje stresa, orodja za načrtovanje, vizualne pripomočke in strategije za obvladovanje negotovosti, njena spletna dostopnost pa lahko pomaga odpraviti ovire, povezane s časom in stigmo. Vendar je treba opozoriti, da spletni viri morda ne bodo zadostovali za vse in da bodo nekateri posamezniki morda potrebovali intenzivnejšo podporo.

## 5 Poročila fokusne skupine

V vsaki od partnerskih držav je potekalo več srečanj fokusnih skupin z mladimi, starimi od 18 do 26 let, da bi poglobili razumevanje njihovih misli in potreb v zvezi z duševnim zdravjem. Na podlagi njihovih prispevkov je mogoče pripraviti učno gradivo, ki bo ustrezalo njihovim potrebam.

### 5.1. Avstrija

#### 5.1.1. Uvod

Prva srečanja fokusnih skupin v Avstriji so potekala 20<sup>th</sup> in 28<sup>th</sup> februarja 2023. Zainteresiranim Avstrijcem je bil predhodno poslan doodle. Zainteresirani so se odzvali na poziv na zasebnem računu avtorice na Instagramu. Srečanja so potekala prek platforme za videoklepet Zoom in so tudi zaradi velikosti skupine trajala eno uro. Zaradi spontanosti odpovedi je bila velikost skupine nekoliko manjša od pričakovane. Vendar je imela velikost skupine tudi svoje prednosti, saj je vsak sodelujoči podal izjavo na vsako vprašanje, tako da smo lahko slišali mnenja vseh. Skupine so bile precej homogene, saj so jih večinoma sestavljale osebe sredi dvajsetih let, večina med njimi pa je imela izkušnje s študijem na

univerzi (bodisi še trajajočim bodisi končanim). Spol je bil precej uravnotežen, saj se je pridružilo nekoliko več žensk.

Po medsebojni predstavitvi udeležencev in kratki predstavitvi projekta se je začela razprava. Večina udeležencev je že imela predstavo o vsebini projekta, saj so sodelovali v spletni anketi.

### 5.1.2. Razprava

#### *S katerimi največjimi težavami se soočajo mladi v postkovidski dobi?*

Udeleženci menijo, da so največje težave v tem, da mladi doživljajo krizo za krizo, javnost/politiki pa jih ne morejo dohiteti. Po zdravstveni krizi so prišle vojna in gospodarska kriza ter trenutna podnebna kriza, za kar politiki ne storijo dovolj in ni dovolj strokovne pomoči. Vse to vodi v skrb za prihodnost. Druga točka, o kateri je bilo govora, je, da so se med pandemijo spremenila življenja, kar ni bilo nikoli obdelano. Zato je še vedno prisotna stopnja "preobremenjenosti". Povedano je bilo tudi, da čeprav se je družba poskušala vrniti od "nič do sto", nekateri občutki izolacije in osamljenosti nikoli niso izginili. Rečeno je bilo tudi, da so se težave in boji, ki so že obstajali, zaradi pandemije še poslabšali in ljudje zdaj živijo s posledicami. Še ena težava, ki se je po mnenju udeležencev zaradi pandemije še poslabšala, je bil odnos mladih do telefonov in družbenih medijev. Ker je bil to nekaj časa njihov edini način navezovanja socialnih stikov, je za nekatere postal prisila, njihova pozornost pa se je poslabšala. Zaradi pandemije je imelo veliko mladih občutek, da so izgubili mladost, saj se niso mogli videvati s prijatelji, se zabavati ali potovati. Druga pomembna točka, ki je bila imenovana, je razočaranje zaradi podnebne krize. Mladi imajo občutek, da je bil med pandemijo izgubljen pomemben čas za boj proti podnebni krizi in da se zdaj ne dogaja dovolj. Družbena delitev, ki se je zgodila med pandemijo zaradi razprave o cepljenju, je prisotna še danes, vendar se zdaj dogaja v zvezi s podnebno krizo in protesti proti njej.

#### *Ali imate izkušnje z vajami za samopomoč/razbremenitev stresa? Kaj počnete, ko ste pod stresom ali se počutite slabo?*

Odgovori udeležencev na to vprašanje so bili precej podobni tistim, ki so jih podali v anketi. Najpogostejše vaje za lajšanje stresa so ukvarjanje s športom ali sprehodi. Udeleženci so govorili tudi o aplikacijah, ki so jih uporabljali za jogo in meditacijo. Eno dekle uporablja tudi aplikacijo z dihalnimi vajami, ki ji pomagajo pri zaspanju. V uporabi so tudi aplikacije za samorefleksijo. Udeleženci so bili enotnega mnenja, da so na trgu zelo dobre aplikacije. Vendar so bili udeleženci precej odprti tudi za terapijo, saj jih večina obiskuje vsaj psihiatra. Zato so tudi dejali, da je jemanje zdravil prav tako dobra strategija.

#### *Katere ponudbe v zvezi s samopomočjo/razbremenitvijo stresa itd. poznate? Ali so lahko dostopne?*

Anketiranci so se strinjali, da v Avstriji obstaja nenavadna situacija glede ponudbe samozaposlitve/razbremenitve od stresa. Po eni strani menijo, da je ponudb veliko, po drugi strani pa so včasih slabo vidne. Anketiranci menijo, da je ponudb več kot kdaj koli prej, vendar se sprašujejo o njihovi uporabnosti. Stanje ponudb v Avstriji so opisali kot "količina prevladuje nad kakovostjo". Informacij je veliko, kar zamegljuje pravilnost teh informacij. Takšne ponudbe so tudi povsod po družbenih medijih in zdi se, da je težko ločiti med dobro, strokovno pomočjo in manj resnimi nasveti. Anketiranci so trdili, da je to nekakšen "trend". Ob vsem tem menijo, da je strokovna pomoč pogosto "predaleč od ljudi", pa naj bo to zaradi cene ali predolgega čakanja. Vendar je bilo tudi rečeno, da obstaja kar nekaj dobrih aplikacij, ki pomagajo, zlasti pri lajšanju stresa.

#### *Ali lahko spletni tečajji o čuječnosti/mentalnem zdravju/stresu nadomestijo osebna srečanja?*

Udeleženci so si bili ponovno enotni, da so spletni tečajji o teh temah lahko dodatek, nikoli pa ne nadomestilo za osebna srečanja, zlasti če gre za resnejše težave. Dejali so, da je to odvisno od virov

težav. Če je nekdo pod stresom zaradi dela, so lahko na primer spletni tečajji o odpravljanju stresa dober nadomestek, če pa stres izvira iz bolj zapletenih virov, kot so na primer porušeni odnosi, potem to ni dober nadomestek. Rečeno je bilo, da bi morali biti spletni tečajji nadomestek le takrat, ko alternativa sploh ni ukvarjanje s težavami. Anketiranci so dejali, da je to dober "prvi korak" za vpogled v temo, vendar imajo spletni tečajji o teh temah svoje omejitve. Vendar pa so dejali, da so spletni tečajji dober dodatek k osebnim srečanjem.

#### *Kaj potrebuje spletna platforma za samopomoč? Kakšno vsebino bi si želeli?*

Eno od konkretnih orodij, ki so si ga želeli, je bilo sledenje razpoloženju, kamor lahko ljudje vnesejo, kako se počutijo. Vendar pa mora biti to enostavno razumljivo in najboljše vodeno z vprašanji, na katera je treba odgovoriti. To je pomembno tudi za razumevanje lastnih sprožilcev, ko gre za stres ali depresivno razpoloženje. Za udeležence je pomembno tudi, da platforma priznava, da so ljudje različni in imajo lahko različne potrebe ali različne načine, kako se na primer kaže stres. Ne bi smela obstajati ena rešitev za vse, ampak bi morala biti vsebina individualno prilagodljiva. To je mogoče doseči s seznamami simptomov ali celo s samoanalizo.

Prav tako so si zaželeli informacij "iz ozadja", saj lahko uporabniki tako bolje razumejo svoje težave in rešitve. Kanal na YouTubeu "In a nutshell" je bil naveden kot primer, kako razložiti težave v zvezi z duševnim zdravjem. Platforma bi morala vključevati znanstvene razlage do samopomoči ali stresa itd. Posamezniki lahko bolje razumejo svoje težave, če razumejo, kaj je stres. Za anketirance je zelo pomembno, da je platforma zelo iskrena glede svojih omejitev. Ne bi smela trditi, da je rešitev za vse, in morda navesti ponudbe strokovne pomoči. Druga pomembna točka, ki je bila imenovana, je, da bi morala platforma svoje uporabnike opominjati, naj se "prijavijo" ali izvajajo vaje za ozaveščanje ali meditacijo.

## 5.2. Grčija

### 5.2.1. Uvod

Da bi opredelili manjkajoče kompetence za obvladovanje tesnobe, stresa, negotovosti itd., opredelili obstoječe strokovno znanje o metodah samouresničevanja in potrdili podporo pri digitalizaciji, je Innovation Hive izvedel tri fokusne skupine: eno hibridno in dve spletni.

Prva fokusna skupina je potekala na sedežu podjetja Innovation Hive 27.<sup>th</sup> januarja, v njej pa je sodelovalo 7 udeležencev, starih od 18 do 26 let. Pet jih je sodelovalo osebno, dva pa sta sodelovala prek spleta. Druga je potekala na spletu 8.<sup>th</sup> februarja (5 udeležencev), tretja pa 20.<sup>th</sup> februarja (8 udeležencev). Na začetku srečanja so udeleženci dobili opis projekta in njegovih ciljev. Vse skupine so sejo začele tako, da so na listek/virtualno steno napisale besedo, ki opisuje, kako so se počutile med pandemijo, kar je bilo namenjeno prebijanju ledu. Vsi so sodelovali enakopravno in z veseljem prispevali k razpravi s svojimi osebnimi stališči. Udeležence so poiskali v mladinskih organizacijah (SMouTH), psihoterapevtskih centrih, Panhelenski organizaciji psihologov in na fakultetah.

### 5.2.2. Razprava

#### *S katerimi največjimi težavami se soočajo mladi v postkovidski dobi?*

Agorafobija: udeleženci so omenili, da se bojijo biti v gneči ali potovati.

Zaposlitev: Delovni pogoji so se po zdravstveni krizi precej spremenili, kar udeležence skrbi zlasti na področju izobraževanja, kjer je mogoče zlahka uvesti pogoje za izobraževanje na daljavo (na primer zaprtje šole v slabih vremenskih razmerah).

Anksioznost/ napadi panike: mnogi mladi so se zaprli vase, njihova anksioznost se je povečala, navadili so se na drugačen ritem in drugačno dnevno rutino.

Izolacija: Vsi stiki in komunikacija so potekali prek mobilnega telefona ali računalnika, kar je vplivalo na vedenje.

Skrb za zdravje: "Ali bi v primeru hospitalizacije lahko dobil najboljšo možno oskrbo, Ali je grški zdravstveni sistem dovolj učinkovit?"

Zasvojenost s spletnimi igrami

Odlašanje. 8 udeležencev je kot enega svojih največjih izzivov navedlo odlašanje.

Izguba energije in motivacije za delo

Težave pri prilagajanju na novo "normalnost". Polovica udeležencev je omenila, da so se po pandemiji težko prilagodili.

*Ali imate izkušnje z vajami za samopomoč/razbremenitev stresa? Kaj počnete, ko ste pod stresom ali se počutite slabo?*

Dihalne vaje: To tehniko je omenilo 7 udeležencev ob napadu panike ali splošni anksioznosti.

Hobiji/ srečanja s prijatelji: Večina udeležencev se je odločila za hobi, ki jih bo družil.

Določanje meja: Ta tehnika je bila omenjena s strani enega udeleženca, da bi imel dovolj časa za stvari, ki jih rad počnem, namesto za druge stvari.

Videoposnetki Youtube z meditacijo in jogo.

Organiziranje: 2 udeleženca sta to uporabila kot metodo za spopadanje s tesnobo

Pogovori s prijatelji/družino. Udeleženci so omenili, da je v tistem trenutku zelo koristno, če se pogovoriš z nekom, ki ti je blizu, bodisi s prijateljem bodisi s članom družine. Ti vas bodo poslušali, prisluhnili vašim skrbem, ki povzročajo stres in to žalost, ter vam zagotovo ustrezno svetovali in sami predlagali rešitve.

Zdrava prehrana

*Katere ponudbe v zvezi s samopomočjo/razbremenitvijo stresa itd. poznate? Ali so lahko dostopne?*

-Ni veliko priložnosti. Toda tudi obstoj teh nekaj priložnosti ni dovolj promoviran. Iskanje pomoči pri strokovnjaku za mlade ni najpomembnejša prednostna naloga, ko potrebujejo podporo.

-Mladi, ki imajo dostop do sveta informacij (internet) in iščejo tehnike za samopodobo, zmanjšanje stresa in druge podobne stvari, bodo zagotovo našli ustrezne informacije/članke znanstvenikov, ki jim bodo v pomoč.

*Ali lahko spletni tečaji o čuječnosti/mentalnem zdravju/stresu nadomestijo osebna srečanja?*

Vsi udeleženci so se strinjali, da spletnih tečajev ni mogoče nadomestiti z osebnim srečanjem, vendar bi lahko bili kot dodatna pomoč.

*Kaj potrebuje spletna platforma za samopomoč? Kakšno vsebino bi si želeli?*

Udeleženci so omenili:

- klepet v živo s strokovnjakom
- Informativni ali meditacijski podcasti
- članki
- Predlogi za dejavnosti, ki bi lahko spodbujale duševno zdravje v Grčiji
- Kategorizacija težav z duševnim zdravjem, da bi zlahka našli, kar iščejo.
- Glasba: veliko glasbe za koncentracijo/motivacijo.
- Igre za koncentracijo (povezovanje točk, risanje itd.), ki služijo za odvrčanje pozornosti.
- Seznam z imeni strokovnjakov za duševno zdravje, ki obstajajo na območju v neposredni bližini in s katerimi lahko stopijo v stik.

#### ▪ 5.2.3. Zaključek

Skupine so delovale približno eno uro. Večina udeležencev se je soočala z anksioznostjo in vedenjem OCD, ki so jim sledili napadi panike. Skoraj vsi se strinjajo, da bi spletna dopolnitev terapije vključevala glasbo, mediacijo in podkaste o jogi ter dihalne vaje. Vodenje seje fokusnih skupin z zame globoko informativna in razvijajoča izkušnja. Razprave so potekale gladko, vsi so živahno sodelovali in z veseljem sem videla, koliko ljudi se lahko poveže med seboj. Na splošno je bilo to pozitivno za vse vpletene strani.

## 5.3. Romunija

### 5.3.1. Uvod

Da bi ustvarili varen prostor, v katerem bi mladi lahko svobodno komunicirali o svojem duševnem zdravju in o tem, kako uporabljajo različne vire za samouresničitev, so vse fokusne skupine vodili mladinski delavci v naši organizaciji, FITT je izvedel 3 fokusne skupine: vse 3 fizično.

Prva fokusna skupina je potekala 3. februarja v Mladinski hiši, na sedežu Mladinske fundacije okrožja Timis, v njej pa je sodelovalo 14 udeležencev, starih od 16 do 22 let. Vsi so sodelovali osebno. Druga je potekala v mladinskem centru v mestu Lugoj, prav tako centru, ki ga vodi FITT v drugem mestu, 10.<sup>th</sup> . februarja s 5 udeleženci, starimi med 16 in 27 let, tretja pa 24.<sup>th</sup> . februarja s 6 udeleženci, starimi med 22 in 26 let. Na začetku srečanj so bili udeleženci seznanjeni z opisom projekta in njegovimi cilji. Vse skupine so sejo začele z razpravo o tem, kam bi šle na počitnice, če bi imele na voljo ves denar na svetu, kar je bilo namenjeno prebujanju ledu. Vsi so sodelovali enakovredno, razprava pa je ustvarila prijateljsko vzdušje. Udeležence smo poiskali v skupinah mladih prostovoljcev, ki so bili deležni dejavnosti, ki so jih izvajali v mladinskih centrih in srednjih šolah.

### 5.3.2. Razprava

*S katerimi največjimi težavami se soočajo mladi v postkovidski dobi?*

**Nezmožnost druženja:** udeleženci so omenili, da se je težko navaditi na prehod iz domače izolacije v neposredne dejavnosti, kot so šola, univerza in delo. Eden od udeležencev v skupini je omenil, da se

počuti, kot da ni pripravljen na resnično življenje, saj so bile vse njegove univerzitetne izkušnje v bistvu spletne in se je v zadnjem letniku univerze "nekega dne zbudil".

**Zadovoljstvo:** Mladi se po pandemiji počutijo veliko bolj čustveno izčrpani in jim bolj ustreza, da ostanejo v hiši, čeprav bi morda radi šli več ven, manj truda jim vzame, da ostanejo v hiši in raje počivajo do prenehanja, zlasti zaradi drugih zunanjih dejavnikov, kot so vojna v Ukrajini in gozdni požari v Avstraliji in tako naprej.

**Nezmožnost koncentracije:** Pred tem so udeleženci menili, da je bilo veliko lažje sedeti na stolu v šoli ali na univerzi in biti pozoren 6 ur na dan, zdaj pa imajo mladi težave pri učenju, ker so se navadili sedeti pred monitorjem in početi druge stvari, medtem ko niso pozorni na spletni pouk, in to se je po pandemiji preneslo na osebna srečanja; večina udeležencev se je strinjala, da to velja tudi za druge družbene dejavnosti in ne le za učenje.

**Selektivnost pri vključevanju:** "Verjetno smo spoznali, da nam minevajo leta življenja in da bi se morali osredotočiti na stvari, ki so nam všeč."

"In nekaj stvari, ki nam resnično pomagajo, saj leta v življenju minejo in se nikoli več ne vrnejo."

*Ali imate izkušnje z vajami za samopomoč/razbremenitev stresa? Kaj počnete, ko ste pod stresom ali se počutite slabo?*

- Oblikovanje dinamičnega urnika, ki vas iztrga iz rutine.
- Raznolikost dejavnosti, da bi se s prostovoljnim delom izognili vsakdanjosti.
- Z majhnimi dejanji osrečujete ljudi okoli sebe.
- HOBBIJE.
- Poslušanje psiholoških videoposnetkov.
- Poslušajte motivacijske videoposnetke.
- Spremljanje družbenih medijev glede pozitivnih sporočil in zanimivih kratkih izobraževalnih videoposnetkov.
- Osredotočanje na takojšnje zadovoljstvo: "Ko sem pod stresom, dokončam nalogo in sem v redu."
- Delam stvari, ki mi polnijo baterije. Spim, počivam, berem, rišem.
- Rad preživljam čas na TikToku ali Instagramu.
- Jočem, in ko mi uspe skozi solze manifestirati sebe, se potem počutim bolje.
- Kadar sem pod stresom, se počutim, kot da sem obtičala, sedim in gledam v steno.
- S prijatelji grem ven.
- Meditacija - dihanje.

\*Udeleženci so se začeli pogovarjati tudi o tem, kako odrasli ali starejši ljudje vidijo jok kot šibko vedenje, prijatelji ali drugi mladi, ki jih poznajo, pa svoja čustva zapirajo vase in se nato manifestirajo. Večina udeležencev se je strinjala, da je treba na splošno ranljivost in jok pozitivno spodbujati, da se v umu ne razvijejo blokade za frustracije in žalost.

*Katere ponudbe v zvezi s samopomočjo/razbremenitvijo stresa itd. poznate? Ali so lahko dostopne?*

- Kanali družbenih medijev, zlasti tisti, ki so jih ustvarili strokovnjaki s področja samooskrbe, duševnega zdravja, športa in zdrave prehrane, so odličen vir informacij; večina udeležencev v skupinah je izjavila, da bi raje izbrali informacije iz kanala družbenih medijev, kot je profil na Instagramu, kot da bi morali iti na spletno stran.

- Udeleženci so navedli, da je težko najti pravo osebo ali službo, ki bi jim pomagala pri samopomoči in duševnem zdravju, saj je veliko ljudi, ki dejansko nimajo izkušenj na tem področju ali pa to počnejo samo zato, da bi pridobili denar in moč na račun tega, da dejansko ne pomagajo ljudem.

- Poleg družbenih medijev je bilo omenjenih tudi nekaj tehnik samopomoči in meditacije, ki jih je mogoče zlahka izvajati, kot so vodenje dnevnika, prakticiranje hvaležnosti, sprehod v parku ali na katerem koli zelenem prostoru.

*Ali lahko spletni tečajji o čuječnosti/mentalnem zdravju/stresu nadomestijo osebna srečanja?*

Glavni rezultati so bili za:

- So bolj dostopni,
- To je bolj varen prostor,
- Samo en klik stran
- Vadite lahko kjer koli
- Vsebinsko lahko pregledujete v svojem tempu in dele, ki si jih želite ponovno ogledati, prevrtite nazaj.
- Platforma vam lahko zagotovi večjo raznolikost vsebine kot ena oseba.

Prevara:

- Zdi se manj osebno in ni tako dobro kot osebno srečanje.
- Nekateri udeleženci so omenili, da bi po toliko letih, ko so bili bolj odvisni od računalnikov in naprav, radi začeli početi stvari, ki ne vključujejo monitorja.
- Splet lahko postane tudi kot miselnost "moram narediti" kot fizično srečanje, ki bi ga "radi naredili".

*Kaj potrebuje spletna platforma za samopomoč? Kakšno vsebino bi si želeli?*

Udeleženci so omenili:

-Odlična vizualna podoba, vključno s slikami in videoposnetki

-Enostavno razumevanje vsebine in preprosta uporaba v praksi za izvajanje.

-Nekaj vaj ali gradiv, ki jih lahko skupina ljudi naredi sama, da bi spodbudila skupinsko dejavnost ali spoznavanje novih ljudi.

- Več podrobnosti o tem, kdo so ljudje, ki delajo na tem, da bi zgradili zaupanje.

- Ne več splošne vsebine, lepo bi bilo imeti tudi nekaj specifične vsebine o tem, zakaj se stres lahko pojavi v določenih pogojih, na določene dneve ali ob določenih temah.

- Vsebina mora biti dostopna tudi v družabnih medijih.

### 5.3.3. Zaključek

Skupine so trajale približno eno uro (+-10 minut), skupine so se počutile v varnem prostoru, moderatorji razprav pa so znali omogočiti, da je vsaka oseba lahko izrazila svoj glas.

Večina mladih je bila "naveličana spleta ali bivanja doma" in je bila bolj odprta za vsebine, ki spodbujajo tudi druženje in skupinske dejavnosti.

## 5.4. Srbija

### 5.4.1. Uvod

Okoljsko gibanje Vojvodine je organiziralo dve fokusni skupini. Prva fokusna skupina je bila organizirana v Sremskih Karlovcih v Ekološkem centru Radulovački 14.<sup>th</sup> januarja. Udeleženci so bili mladi, stari od 18 do 26 let, ki so bili za to dejavnost posebej izbrani v okviru projekta. Druga fokusna skupina je potekala v Novem Sadu v prostoru mladinske organizacije BalkanIDEA Novi Sad, in sicer 6.<sup>th</sup> februarja. Obe fokusni skupini sta trajali približno 1,5 do 2 uri. Pred začetkom vsake fokusne skupine je bil predstavljen projekt YouHEAL in pojasnjen namen njegovih dejavnosti, vključno s fokusnimi skupinami. Po medsebojni predstavitvi udeležencev se je začela razprava. Po sodelovanju v spletni anketi je večina udeležencev že poznala vsebino projekta. Na začetku vsake fokusne skupine so se udeleženci dogovorili o pravilih sodelovanja, da bi zagotovili vzpostavitev varnega prostora za izmenjavo. Pred začetkom razprave so bili udeleženci naprošeni, da se predstavijo, vključno s svojimi najljubšimi hobiji in dejavnostmi, v katerih uživajo.

Prva fokusna skupina je trajala dlje, ker je bilo v primerjavi z drugo več udeležencev in so vsi želeli izraziti svoje mnenje o vsakem vprašanju. V vzorec je bilo vključenih 11 mladih, ki so se opredelili za ženske, in 10 mladih, ki so se opredelili za moške. Trinajst udeležencev je prihajalo iz območij z več kot 50 000 prebivalci, osem pa iz manjših območij (z več kot 5 000 prebivalci). Glede dejavnosti je bilo šest mladih študentov, dva študenta, ki delata, 7 zaposlenih s polnim delovnim časom, 2 zaposlena s krajšim delovnim časom, 2 samozaposlena, 2 brezposelna. Glede pripadnosti marginaliziranim skupinam vsi udeleženci niso bili pripravljeni posredovati te informacije v google obrazcu, ki so ga delili na začetku fokusnih skupin. Pozneje so nekateri udeleženci delili svoje izkušnje in se opredelili kot del teh skupin: zdravstvena vprašanja, kulturna vprašanja, ekonomska vprašanja in socialna vprašanja. Med fokusnimi skupinami so nekateri posamezniki poudarili, da se soočajo z medsektorskimi vprašanji, ki jih povzroča pripadnost več kot eni marginalizirani skupini.

### 5.4.2. Razprava

*S katerimi največjimi težavami se soočajo mladi v postkovidski dobi?*

Večina mladih je poudarila, da so največja težava, s katero se soočajo po koroni, negotovost, finančna nestabilnost, nezmožnost konkuriranja na trgu dela, samoizolacija, "oslabljene" socialne veščine in zatiralsko vodstvo v državi. Čeprav so mladi iz Srbije, ki so sodelovali v fokusnih skupinah, poudarili, da so "navajeni na socialno-ekonomska vprašanja v svojih državah", so omenili tudi večjo zaskrbljenost, povezano s finančnim položajem njihovih družin in njihovo prihodnostjo. Mladi so poročali, da so med obiskovanjem spletnih tečajev veliko izgubili v zvezi s svojimi akademskimi in praktičnimi spretnostmi. Menijo, da niso imeli enakih možnosti (v primerjavi z generacijami, ki so živele pred njimi, in vsi niso

imeli enakih učnih okolij doma), da bi se učili in prakticirali znanje in spretnosti, potrebne na njihovem študijskem področju. V zvezi s tem mlade skrbi, da ne bodo mogli konkurirati na trgu dela po prešolanju, glede na to, da niso imeli priložnosti v celoti razviti znanja in spretnosti na svojem področju. Mlade tudi skrbi, da so nekako "oslabili" svoje socialne veščine in da imajo zdaj, v postkovidski dobi, težave pri navezovanju osebnih in poklicnih stikov. Omenili so, da se počutijo samoizolirane in da ne morejo navezovati stikov v svetu brez povezave, zato se bolje počutijo v spletnem prostoru. Mladi so izrazili zaskrbljenost glede, kot so opisali, zatiralskega vodenja v Srbiji. Na tem področju so v postkovidski dobi vse bolj zaskrbljeni zaradi hitrega zmanjševanja svoboščin in tega, da nimajo možnosti izbire ali vpliva na politiko. Nekateri udeleženci so omenili skrb, da se bo vojna razširila po vsem svetu in da bo prihodnost še bolj nepopravljiva. Mladi so poudarili tudi, da se morda še vedno ne zavedajo vseh izzivov in težav, s katerimi se bodo soočali v postkovidski dobi.

*Ali menite, da je na voljo dovolj ponudb za samopomoč/razbremenitev stresa itd.?*

Udeleženci so se strinjali, da so duševno zdravje, samopomoč/odpravljanje stresa itd. v Srbiji še vedno stigmatizirani. Menijo, da je ponudb v zvezi s temi temami premalo, in tudi če obstajajo, niso dostopne vsem. Mladi menijo, da vlada ne skrbi za duševno zdravje svojih državljanov in da se osredotoča na bolj "pomembna" vprašanja. Kar zadeva dostopnost nekaj ponudb na področju duševnega zdravja in dobrega počutja, so običajno predrage ali pa se ne nahajajo v manjših mestih. Udeleženci so omenili tudi, da ponudbe, ki bi lahko bile zanje koristne, običajno brezplačno zagotavljajo nevladne organizacije v večjih mestih ter zahtevajo več časa in truda.

*Ali imate izkušnje z vajami za samopomoč/razbremenitev stresa? Kaj počnete, ko ste pod stresom ali se počutite slabo?*

Večina udeležencev je omenila hobije kot način spopadanja s stresom. Mnogi so poročali o športu, jogi, meditaciji in gibanju v naravi kot strategiji, ki jo uporabljajo za obvladovanje zahtevnih in preobremenjujočih situacij. Mladi so omenili tudi, da jim branje, pisanje, gledanje televizijskih oddaj in filmov ter poslušanje glasbe pomagajo pri sproščanju. Udeleženci so kot eno najpomembnejših strategij za spoprijemanje s težavami poudarili, da imajo razumevajočega in skrbnega prijatelja, s katerim se lahko pogovorijo. Nekateri mladi so omenili, da radi sodelujejo pri dejavnostih, kjer se počutijo dragocene in koristne v svoji skupnosti (prostovoljstvo in aktivizem). Nekateri udeleženci so povedali, da imajo izkušnje s psihoterapevti, in večina bi jih želela poskusiti terapijo, če bi imeli priložnost.

*Ali menite, da so spletni tečaji o pozornosti/mentalnem zdravju/odpravljanju stresa lahko dober dodatek/nadomestilo za osebna srečanja? Zakaj (ne)?*

Večina udeležencev se je strinjala, da so spletni tečaji o teh temah lahko dodatek, nikoli pa ne nadomestilo za osebna srečanja. Menijo, da so spletni tečaji o čuječnosti/mentalnem zdravju/stresu lahko potrebni, kadar je situacija nujna; ljudje potrebujejo takojšnjo podporo in za ljudi, ki se ne morejo udeležiti osebnih srečanj (npr. tesnoba, fobije, invalidnost, nedostopnost, oddaljenost lokacije ...). Toda tudi v teh primerih morajo slediti ustrezna osebna srečanja in več stalnih. Mladi menijo, da so spletni tečaji lahko dobra dopolnitev in jih bolje ozaveščajo o pomenu skrbi za svoje duševno zdravje in dobro počutje.

*Kaj potrebuje spletna platforma za samopomoč? Kakšno vsebino bi si želeli?*

Mladi so imeli konkretne predloge o tem, kakšno vsebino bi morala imeti spletna platforma za samopomoč. Strinjali so se, da mora imeti informativni vidik. Nekateri udeleženci so na primer dejali, da si mladi običajno napačno diagnosticirajo depresijo, saj to zdaj velja za "trend generacije Z". Glede na to bi morala platforma vsebovati nekatere od standardiziranih testov za začetno preverjanje morebitnih obstoječih težav z duševnim zdravjem, ki bi jim sledili predlogi naslednjih korakov (obisk terapevta, vaje itd.). Informacijski vidik platforme bi moral vsebovati tudi nasvete o določenih življenjskih slogih, ki lahko pripomorejo k boljšemu počutju - na primer o dnevni rutini, vadbi, spanju itd. Pri tem so mladi poudarili pomen zbirke podatkov o organizacijah, ki ponujajo brezplačno

psihološko pomoč, njihovih kontaktih in lokacijah (zlasti za manjša mesta). Potreba po možnosti "shranjevanja" ali "arhiviranja" nekaterih informacij v profilu se je zdela bistvena. Drugi pomemben vidik, omenjen v fokusnih skupinah, je bil motivacijski vidik, ki bi lahko vključeval citate, kratke videoposnetke, vizualizacijo, izdelavo tabel vizij itd. vidik veččin in tehnik - ponujanje rešitev za izzive in težave (vendar ob upoštevanju, da je vsak posameznik drugačen in da natančne rešitve morda ne bodo delovale za vse), dihalne tehnike, meditacija, sproščujoča glasba, miselnost itd. Družbeni vidik je bil omenjen kot pomemben. Vključevati bi moral osebne zgodbe in izkušnje, možnost dodajanja ljudi in medsebojnega komuniciranja, objavljanje "statusa razpoloženja dneva" ter medsebojno podporo. Platforma bi morala tudi zagotoviti, da njeni uporabniki razumejo, da jo lahko uporabljajo kot dodatek k skrbi za duševno zdravje, in jih spodbuditi, da poiščejo strokovno pomoč, če jo potrebujejo.

## 5.5. Slovenija

### 5.5.1. Uvod

Izvedli smo 3 ciljno usmerjene skupine.

Fokusirana skupina je potekala 1.<sup>st</sup> februarja 2023 v spletni obliki, organiziral jo je PFCI, moderirala pa Tanja Bogataj. Prijavljenih je bilo 10 udeležencev, vendar so razpravo dosegli le trije udeleženci v starosti od 18 do 20 let. Udeleženci so informacije o dogodku delili med svoje prijatelje in sošolce, ki izražajo zanimanje za temo, vendar so bili zadržani do udeležbe in aktivnega sodelovanja na tovrstnem dogodku. Udeleženci so bili odprti za deljenje in izmenjavo svojih izkušenj v obdobju Covid-19 in po njem ter so ponudili veliko zanimivih predlogov, da bi bila platforma privlačna za uporabo in da bi obravnavala ustrezne potrebe mladih v tem starostnem obdobju. Izrazili so zanimanje, da bi jih še naprej obveščali o rezultatih projekta.

Fokusna skupina je potekala 2.<sup>nd</sup> februarja 2023 v hibridni obliki v prostorih MIZŠ (Gregorčičeva ulica 21b, 2000 Maribor) in prek spleta na Jitsi meet. Osebo je bilo prisotnih 9 oseb brez moderatorke (Ana Ulbin), prek spleta pa 11 oseb. Skupina je bila mešana in sestavljena iz ljudi, ki jih poznamo in so v preteklosti že sodelovali na naših dogodkih, ter mladih, ki so za dogodek slišali od svojih prijateljev ali z družbenih omrežij in so z nami sodelovali prvič. Skupina je bila zelo prijetna in mladi so z nami lepo sodelovali, zato smo zbrali veliko zanimivih informacij.

Fokusirana skupina je potekala 16.<sup>th</sup> februarja 2023 v spletni obliki, organiziral jo je PFCI, moderirala pa Tanja Bogataj. Na dogodek je bilo prijavljenih 15 udeležencev, vendar so se razprave udeležili le 4 udeleženci v starosti od 21 do 26 let. Ena od udeleženk je povedala, da je na dogodek povabila več prijateljev in sošolcev, vendar se jih veliko ni moglo udeležiti, bodisi zaradi prekrivanja z drugimi obveznostmi bodisi ker so imeli med tednom že preveč dejavnosti. Skupina je bila odprta za deljenje in izmenjavo svojih izkušenj v obdobju Covid-19 in po njem, delila je zelo dragocene poglede in predloge na to temo. Izrazili so zanimanje, da bi jih še naprej obveščali o rezultatih projekta.

### ▪ 5.5.2. Razprava

*S katerimi največjimi težavami se soočajo mladi v postkovidski dobi?*

- **Pogrešanje družjenja v živo** - Udeleženka je poudarila, da je najbolj pogrešala, da ni mogla videti ljudi, ki jih je imela rada (družinskih članov, babice, dedka (bala se je, da jim bo prinesla virus), bližnjih prijateljev ...).

- Udeleženec, ki je tujec v Sloveniji (študent iz druge države), je poudaril, da je COVID-19 izbruhnil prvo leto, ko je bil v Sloveniji, zato ni imel veliko prijateljev in je bil sam v hiši, zato se je bilo zelo težko spopasti z **osamljenostjo**. Na začetku se mu je zdelo tudi **zmedeno**, težko je bilo razumeti, kaj se dogaja. Všeč mu je bilo, ko so se študenti lahko vrnili na fakulteto in se iz oči v oči srečevali z vrstniki.

- Drugi udeleženec je dejal, da se je na situacijo navadil tako, da jo je preživel. Metode, ki jih je uporabljal, so bile gibanje in šport.
- Nekateri udeleženci so na to odgovorili, da jim je bilo med pandemijo težje telovaditi in da so **telovadili manj** - nekateri so se manj gibal, rutino je prekinil Covid, zlasti pri športih, kot je nogomet, kjer je prisoten stik. Prav tako se nekatere športne skupine, ki so bile med COVID-19 razpuščene, nikoli več ne srečujejo v enaki sestavi kot pred COVID-19. Kljub temu so se oblikovale nekatere nove skupine. Udeleženka pravi, da se manj ukvarja s športom in je manj fit, kot je bila pred covidom. Nasprotno pa udeleženec pravi, da so se njegovi prijatelji med covidom bolj ukvarjali s športom. Tudi on je na primer začel teči in je zdaj bolj fit.
- Nekaterim je bilo med pandemijo covid-19 **lažje telovaditi, saj so imeli več časa** in so telovadili s pomočjo videoposnetkov na YouTubeu. Njihov plus je bil tudi ta, da se jim za vadbo ni bilo treba nikamor voziti.
- Mladi odrasli, ki živijo na podeželju, so povedali, da so imeli v času covida-19 manj težav, ker so lahko vedno odšli v naravo. Za tiste, ki živijo v mestu, pa je bilo to težko.
- Nekateri udeleženci so poudarili, da jim je bilo težko, ko so se vrnili na fakulteto, ker so se doma razvajali (lenarili). Vendar je bilo vračanje v šolo boljše kot celodnevno sedenje v eni sobi in celodnevno gledanje v računalnik. Večinoma so bili vsi zadovoljni, da so se lahko vrnili.
- Nekateri udeleženci so izrazili **potrebo po ponovnem učenju socialnih veščin in težave pri komunikaciji** - udeleženka je povedala, da ima rada živ stik z ljudmi. Povedala je, da se mora ponovno naučiti socialnih veščin (kako nadzorovati govorico telesa, kako biti prisoten z drugimi). Druga udeleženka je povedala, da je imela po kaviidu težave s prihodom na fakulteto in spoznavanjem novih ljudi, s čimer pred epidemijo ni imela težav. Na novo se je morala naučiti, kako komunicirati. Pri spoznavanju ljudi je bila zmedena. Nista vedeli, ali naj si ob srečanju podata roko ali kaj je primerno, potem ko sta se eno leto ali več videvali prek povečave, nikoli pa v živo. Udeleženci so izrazili potrebo, da imajo mladi možnost in dostop do učenja in prakticanja potrebnih socialnih veščin ter da si lahko pomagajo, kadar se soočajo s tesnobo.
- **Nekateri udeleženci so izrazili težave pri socialni interakciji, komunikaciji in nelagodju, če so izpostavljeni prevelikemu številu zunanjih dražljajev** - Udeleženka je izrazila, da je opazila, da ima težave s prevelikim številom dražljajev iz okolja (na primer srečanje s prijateljem v restavraciji McDonalds, veliko zvokov, piskov, ljudi, zaradi njene tesnobe in nelagodja so morali oditi), kar se ji pred uporabo zdravila covid-19 ni nikoli zgodilo. Udeleženci so povedali, da se mladi zdaj doma počutijo varnejše in se ne družijo več toliko kot pred Covidom-19. Navadili so se, da se več pogovarjajo po telefonu in manj v živo. Partnerje in prijatelje iščejo tudi po telefonu. Ugotavljajo tudi, da se pojavlja zasvojenost z liki na družbenih omrežjih, ne pa v njihovem okolju.
- **Hobiji in obšolske dejavnosti** - Udeleženka pravi, da je zaradi koviida prenehala obiskovati nekatere dejavnosti, ki jih je obiskovala prej, vendar je bilo pozitivno, da se je več videvala z družino. Udeleženka je povedala, da so nekatere skupine prenehale delovati in se niso nikoli več vrnile, nekatere pa se šele zdaj ponovno oblikujejo. To je vplivalo na njihovo interakcijo z drugimi/prijatelji in na to, katerih dejavnosti se (ne) udeležujejo.
- **Povečan stres v šoli** - Udeleženci so izrazili občutek, da učitelji pritiskajo na učence, kot da so sami krivi za zaostanek, ki je nastal v izobraževanju zaradi kočevskih okoliščin, ali kot da na njih izživljajo svoje frustracije. Učitelji so jih obtoževali, da goljufajo zaradi spletnega pouka in izpitov. Opazili so, da so se odnosi med učitelji in učenci poslabšali. Izrazili so, da se mladi počutijo prizadete tudi zato, ker

menijo, da so se standardi in zahteve spremenili, šolski sistem pa ne. Poudarili so tudi, da je veliko ljudi izgubilo motivacijo, voljo ali da so postali leni.

- **Povečan stres zaradi razmišljanja o prihodnosti, preveč izbire in težko sprejemanje odločitev** - Udeleženci so povedali, da so mladi pod velikim stresom, ker so na prelomnici v življenju, ko se morajo odločiti, kaj bodo počeli v prihodnosti. Zelo so pod stresom, ker ne vedo, za kaj naj se odločijo. Gledajo svoje starše, ki ves čas zelo trdo delajo, sami pa si ne želijo enakega, želijo delati nekaj, kar jih veseli, kjer so lahko ustvarjalni in se izražajo. Težava je v tem, da je izbire preveč, zato se je težko odločiti.

- **Občutek utrujenosti, stresa, premalo časa** - Udeleženci so izrazili, da nimajo časa zase, da bi samo bili; študirajo, delajo in imajo veliko drugih obveznosti. Gre za hiter tempo, ves dan, vsak dan veliko obveznosti. Na spletu je veliko možnosti hitrega zaslužka, zato je stres pri izbiri, kaj storiti, še večji. Možnosti je veliko. Mladi so iskani - težava je tudi hitro spreminjajoče se okolje - gospodarstvo, tehnologija.

*Ali imate izkušnje z vajami za samopomoč/razbremenitev stresa? Kaj počnete, ko ste pod stresom ali se počutite slabo?*

- **Kako razumete samopomoč?**

"Da bi okrepili svoje dobro počutje, pozitivno samopodobo, si pomagata sami."

"Načini, kako se podpreti in okrepiti občutek samozavesti"

- Eden od udeležencev **meditira** vsak dan 10/15 minut, zdaj dvakrat na teden. Gre za vodeno meditacijo s pomočjo videoposnetkov na YouTubu.

- Nekateri udeleženci vadijo **jogo, globoko dihanje** jim zelo pomaga, da se počutijo bolje (počutijo se mirno, sproščeno). Vadijo ga preventivno (ko niso pod stresom), nekateri pa tudi akutno, ko so pod stresom. Zlasti tehnike dihanja so koristne, kadar je raven stresa visoka. Joge in globokega dihanja se učijo prek videoposnetkov na YouTubu, doma.

- **Dihanje, zavedanje dihanja, dihalne vaje** - Ena od udeleženk je po naključju ugotovila, kako pomembno je dihanje, ko ste pod stresom, in v zadnjem času vadi zavedanje dihanja, ko je pod stresom, in to ji pomaga, da se počuti bolje. Ena od udeleženk uporablja **dihalne vaje v kvadratu 4/4** (4 sekunde vdiha, 4 sekunde zadržanja, 4 sekunde izdiha), poudarja, kako pomembno je dihanje, ko ste pod stresom, jezni - spremeniti ga morate v globoko, počasnejše dihanje. Dva udeleženca vadita **dihanje in metodo The Win-Hof** - vsako jutro se tuširata z ledeno vodo, kar jima zelo pomaga pri lajšanju stresa. Ta praksa jima pomaga, da se osredotočita in imata več duševne jasnosti ter moči v drugih življenjskih situacijah. Zelo je dostopna na YouTubu in enostavno je slediti navodilom in vaditi.

- Eden od udeležencev **se zaveda, kje čuti določena čustva** - na določenih delih telesa čutiš določena čustva bolj kot drugje, zato se moraš osredotočiti na te dele in se sprostiti.

- Eden od udeležencev hodi v **telovadnico**, ko je pod stresom, saj mu pomaga pozabiti na težave in se počuti bolje, bolj sproščeno.

- Ena od udeleženk si pomaga z **glasbo in plesom, čiščenjem, kričanjem v blazino**, kar je opisala kot **"bolj agresivno sproščanje"**, saj ji joga ali meditacija ne uspeva. Ideja o tem ji ni všeč.

- Udeleženci so poudarili, da **se je treba umakniti tudi od vseh elektronskih naprav**. Udeleženka pravi, da ji telefon in računalnik povzročata stres. Da bi se sprostila, mora tehnologijo odložiti in narediti nekaj preprostega, kot je pomivanje posode in pogovor z družino o naključnih temah.

- **Težave z obvladovanjem stresa** - Ena od udeleženk pravi, da ji ponavljajoči se dogodki, kot so izpiti, povzročajo stres in da ne ve, kako naj se spopade s tem stresom, da ga ne bo več.

- Nekateri udeleženci so povedali, da se mladi s stresom najbolje spopadajo s telesno **vadbo**. Treba je stopiti iz položaja, v katerem se nahajate, in se odpraviti ven ter se gibati. Drug udeleženec je delil, da za sproščanje stresa uporablja **gibanje, meditacijo in glasbo**. Najraje teče na prostem in posluša glasbo.

- **Vožnja** je tudi terapevtska. Pomaga tudi **pogovor z ljudmi**, tudi **tišina**, da imate čas biti sami s seboj. Tudi **glasba in ustvarjanje. Ples**.

- Pomaga tudi **objemanje**, če ne z osebo, pa vsaj z velikim plišjem ali blazino - pred covidom je **bilo več objemov med prijatelji**, po epidemijah pa se to ni več vrnilo. Mladi si niso več tako blizu ali pa jih skrbi, da bodo z objemom razširili virus covid.

- Eden od udeležencev je v zvezi s **samopomočjo** izjavil, da naša **miselnost** vpliva na to, kako se počutimo. Mladi se preveč ukvarjamo s prihodnostjo, namesto da bi se osredotočili na sedanost. Če imate prave misli, je vse drugo v redu. **Pomaga tudi, če preprosto počnete stvari, ki jih želite narediti, in z njimi ne odlašate. Na situacijo poskušajte gledati čim bolj objektivno - ohranite distanco.**

*Katere ponudbe v zvezi s samopomočjo/razbremenitvijo stresa itd. poznate? Ali so lahko dostopne?*

- Ena udeleženka je hodila na psihoterapijo, vendar je bila **finančno** težko dostopna (50 evrov/uro ali več). Opozorila je tudi, da se psihoterapije in druge ponudbe **premalo promovirajo**. Iskanje pomoči je tabu tema, o kateri bi bilo treba več govoriti. Prav tako bi bilo treba mlajše generacije bolj poučiti o depresiji (ne gre le za občasno žalost, temveč za spremembe v možganih). Prav tako bi morali več govoriti o duševnem zdravju, da bi spodbujali in.

- Ovire pri dostopu do pomoči so tudi **dolge čakalne vrste**. Včasih tudi ne dobite termina, ker ste **preveč zasedeni. Premalo** ponudb.

- Eden od udeležencev pravi, da učenje sprostitvenih in drugih podobnih tehnik čuječnosti ni cenovno dostopno - 100 EUR na uro učenja sprostitvenih tehnik je preveč, če jih potrebujete 10. Tudi psihoterapije so predrage.

- Pomoč bi morala biti bolj dostopna, duševno zdravje je tabu, ne promovira se ga, o njem se ne govori. **Pogovori o duševnem zdravju bi morali biti pogostejši**. Dostopna bi morala biti možnost, da vam nekdo pokaže, kako zmanjšati stres. V okviru izbirnega predmeta na fakulteti so jih učili hipnozo, kar je bilo zelo zanimivo in koristno za lajšanje stresa. To bi bilo odlično, če bi bilo dostopno tudi mladim.

- Dostopne ponudbe za samopomoč so **televizija, knjige in videoposnetki na YouTubeu**, obstaja tudi nekaj ponudb s **popustom za študente**, v nekaterih študentskih domovih pa so na voljo **brezplačne ponudbe psihoterapije 1:1**. Meditacije z **gongi** so včasih organizirane brezplačno in so zelo sproščujoče. Včasih so organizirane tudi brezplačne **delavnice samopomoči (MKC Maribor)**. Pomaga tudi preprosto zapisovanje svojih težav, ki je tudi dostopno. Predvsem **vodeno pisanje** - če so vprašanja pravilno zastavljena, začneš pravilno razmišljati, to ti pomaga, težko pa je samo razmišljati in sam rešiti težavo, če te vodijo, je to lažje, pomaga.

- MKC Maribor ima tudi takšne dogodke

- **Na voljo so glasba, podcasti in šport, kjer** lahko vsakdo najde nekaj zase. **Na voljo so dihalne vaje**, na voljo je tudi vodena vadba, ki se je udeleženec naučil tudi na seminarjih na fakulteti. Vsak ima na voljo **tuš in hladno vodo za vadbo Wimhofove metode** - to je lahko dostopno. Informacije so na voljo tudi na YouTubeu.

- **Tečaji joge** niso brezplačni, vendar so načeloma dostopni, vsaj za nekatere. Včasih je **težava pomanjkanje časa** - tudi za pogovore o duševnem zdravju.

- Eden od udeležencev **pregreša inovativne tehnike in programe opolnomočenja**, nekaj, kar ni bilo enako že 15 let, in da to ne vzame celega dneva ali preveč ur na dan.

- Obstaja cela **vrsta tehnik za obvladovanje stresa**, vendar v **šolah o tem ni izobraževanja**. O stresu se učijo le pri pouku psihologije. Trenutna ponudba na šoli je zelo skromna, kot da ni dovolj pomembna, da bi se dogovorili o teh temah.

- Problem dostopnosti je tudi **pomanjkanje časa za iskanje vsebine**.

- Nekateri udeleženci so povedali, da **pri obvladovanju stresa** uporabljajo tudi **spletno stran Quora** - če imaš vprašanje, lahko pogledaš, da je imel isto vprašanje že nekdo pred teboj, in to te pomiri.

*Kako lahko spletni tečajji o čuječnosti/mentalnem zdravju/odpravljanju stresa pomagajo kot dodatek/nadomestilo za osebna srečanja?*

- Joga v živo je boljša (manjša je verjetnost, da se poškodujete, in vaje izvajate pravilno). Vendar pa pomaga tudi spletna joga, ki je boljša kot nič. Drugi udeleženec se ne strinja in pravi, da je spletna joga boljša, ker jo lahko izvajaš kadarkoli želiš in ne zapravljaš časa z vožnjo do nje in denarja za več ur, prav tako je manj stresna, ker ti ni **NUJNO** iti na jogo, če se ti ne ljubi. Prav tako ena od udeleženk **najraje izvaja jogo sama, saj je to njen čas zase, ko se lahko resnično sprosti**. Za tiste s **socialno anksioznostjo je boljša pomoč, da so seje, kot je joga, na spletu**.

- Stiki v živo so pomembni, vendar so spletna srečanja dober nadomestek. Odvisno od osebe.

- Ena od udeleženk je dejala, da je "spletna oblika boljša, ker jo izbereš sam, je **bolj prilagodljiva**, bolj mi ustreza, to je moj čas zase, tega časa ne želim deliti z drugimi, je boljša glede časa v primerjavi z vsemi drugimi obveznostmi, ki jih imam".

- Eden od udeležencev je dejal, da če nimajo **določenega časa za odhod** nekam, niso motivirani za odhod.

- Eden od udeležencev je dejal, da na delavnice v živo ne bodo šli sami, če pa bo organiziran dogodek, na primer enkrat mesečno, da se srečajo, bodo zagotovo z veseljem šli.

- Eden od udeležencev je dejal, da ima raje seanse v resničnem življenju z ljudmi, saj se sam doma težko motivira, dejal je, da se je pri meditaciji sam težko vživel vanjo, ko pa je bil z ljudmi, se je lažje prepustil toku. Udeleženec je tudi dejal, da so te vrste aplikacij, ki jih načrtujemo, dobra alternativa, in podpira tovrstne aplikacije.

- Za nekatere so boljše aplikacije, za nekatere pa srečanja v resničnem življenju.

- Udeleženci so poudarili čas - ne več kot eno uro, morda bi bilo včasih bolje, če bi bila srečanja še krajša. Eden od udeležencev je dejal: "Nimam časa za šport, vadbo vaj, če je časovno zahtevna (1 ura ali več, morda vožnja), je ne bom opravil, če pa je **15 minut, jo bom bolj verjetno opravil**, to je **prednost aplikacij, da lahko opravljaš krajše vaje, da si lahko razporediš čas**."

- Če na primer vozite avto ali vlak, lahko odprete aplikacijo, poslušate videoposnetke in izvajate vaje. **15-minutne vadbe so kot nalašč**.

- Udeleženka pravi, da **se bolje počuti na spletu**, ker ji je to bolj udobno. V živo se ji zdi, da jo vsi opazujejo, čeprav je ne opazujejo. Za vaje za duševno zdravje bi se bolje počutila na spletu. Za druženje je bolje v živo in tudi za nekatere skupinske vaje je bolje biti v živo. Za individualne vaje je bolje, če je zunaj doma.

- Udeleženka pravi, da **so zanjo boljše predavanja 1 na 1 v živo, če pa je več ljudi kot 1 na 1, je bolje na spletu**, ker sicer ne bi imela poguma za predavanje v živo, saj se ji zdi, da so to intimne stvari. Udeleženka pravi, da so imeli skupinske delavnice o komunikaciji, vsi so se smejali, na koncu pa niso dosegli cilja delavnice, ker so motili drug drugega. Če so v skupini v živo, se preveč mladih ukvarja s tem, kako je videti, da so tam, in kaj si drugi mislijo, namesto da bi se osredotočili na to, kaj je namen delavnice.

- Udeleženec tudi meni, da je v živo bolje sodelovati 1 na 1. V večjih skupinah jih je sram in to je lahko tudi težava, ker nekateri tega ne razumejo, jim ni všeč, morda celo zavračajo, včasih pa se norčujejo iz tistih, ki uživajo ali želijo izvajati vaje, pri meditaciji/hipnozi morda postanejo čustveni. Nekateri menijo, da je sejo težje uničiti s smehom in hihitanjem na daljavo kot na spletu. Najbolje se počutijo v živo, kjer jih nihče ne pozna. Čutijo, da so lahko to, kar so in kakršni so. Dobro se počutijo tudi z ljudmi, ki jim zaupajo in ki se med seboj podpirajo.

- Nekateri udeleženci menijo, da **so najstniki bolj odprti, pogumnejši in si upajo povedati več na spletu kot v živo**. Čutijo se bolj pogumne, ko kaj povedo na spletu kot v živo (v živo nimaš časa za premislek - odgovoriti moraš takoj).

- Nekateri menijo, da **je najboljša kombinacija spletnih srečanj in srečanj v živo** - eno brez drugega ne gre. Vendar sta le delna nadomestka drug za drugega. Veliko mladih lažje najde čas za spletna srečanja kot za srečanja v živo. Velikokrat se zgodi, da mladi ne morejo narediti tistega dodatnega koraka, da bi se srečali v živo.

*Kaj potrebuje spletna platforma za samopomoč? Kakšno vsebino bi si želeli?*

- **Razpored dogodkov v živo na temo duševnega zdravja in samopomoči** (ne samo MIITR, ampak tudi vsi drugi dogodki) Seznam dogodkov v živo na enem mestu na platformi.

-**10-15 min seje.**

- kratki **video prispevki**, tudi **povezave do drugih dobrih vsebin, ki že obstajajo.**

- **Besedilo in videoposnetki.**

- Pregled video vsebin o jogi, ....

- Vprašanja, ki vas vodijo k temu, da si zastavljate vprašanja in raziskujete. **Kvizi** o duševnem zdravju - tako lahko ugotovite, ali imate anksioznost. Tudi pisne **lekcije o različnih boleznih duševnega zdravja**, da jih boste lahko prepoznali pri sebi in drugih. Predavanja o **boljšem razumevanju lastnih občutkov (in kako ravnati v skladu z njimi).**

- **Priporočilo za branje, vaje**

- **Nasveti, kako biti produktiven, in 1 vsakodnevni izziv na** način, da vas platforma spodbudi, da nekaj naredite, na primer - nekaj narišite, pojdite ven, fotografirajte drevo. Dobro bi bilo, če bi to lahko delili na platformi in bi to lahko videli vsi drugi (način, kako vedeti, da niste sami).

- **Sistem nagrajevanja** - po končani seji dobite zvezdico ali kaj podobnega.

- Dobro bi bilo, če bi **platforma povezala mlade in strokovnjake.**

- **Nekaj, kar je del vsakega dne, da postane rutina.** Nekaj, kar vam vzame pol ure na dan, in takrat ste sami s seboj. Da imate nekaj prostora in časa za **samoanalizo in da ste vsak dan nekako vodeni, da to počnete in kako to počnete.** Vsebina naj bo takšna, da se za nekaj časa odklopite od zunanjega sveta

in motečih dejavnikov, da vaša identiteta ni pomembna, da dobite pomoč, da ste lahko samo vi, samo biti.

- **Različne ponudbe: na primer meditacija, hipnoza, 15-minutni pogovor z nekom. Nasveti za lažje spanje.** Tako lahko vsakdo najde nekaj zase, saj smo različni in morda potrebujemo različne stvari, prav tako v različnih dneh/obdobjih/pri soočanju z različnimi izzivi itd. potrebujete različne stvari in prilagojeno pomoč.

- **Kategorije za različne teme pogovora, nato pa sem lahko našel ljudi, s katerimi se lahko pogovarjam o teh temah.** Moralo bi biti več kategorij. Ena od kategorij bi lahko bila na primer **stres** - da bi se zavedali, da je v redu, če se počutimo pod stresom. Druga kategorija bi lahko bila **metode/tehnike sproščanja**.

- Da bi mladi lahko uporabljali to aplikacijo, **se mora vsebina širiti prek družabnih omrežij.** Informacije o aplikaciji je treba **deliti med mladimi.** Če je nekaj znano med mladimi - več mladih to tudi uporablja.

- Prav tako je treba **v ustvarjanje aplikacije vključiti čim več ljudi**, saj raje uporabljajo določen del tega, kar so.

- **To bi morali priporočiti čim več mladim.**

- Platforma **ne sme biti preveč tradicionalna. Teme morajo biti take, o katerih se v šolah ne govori veliko. Da so vključene tabu teme.** Na platformi morajo biti informacije o teh tabu temah.

- Lepo bi bilo, če bi **trenerji v aplikacijah imeli osebne profile, kamor bi lahko mladi pisali vprašanja - v obliki klepetalnice ali foruma.** Mladi si želijo **osebnega pristopa.**

### 5.5.3. Zaključek

Fokusne skupine so bile dobro izvedene. Udeleženci so se dobro počutili in razprava je bila živahna. Dve spletni fokusni skupini sta trajali 1 uro, uradni del hibridne fokusne skupine je trajal 1,5 ure, po koncu fokusne skupine pa je veliko udeležencev ostalo na razpravi o nekaterih drugih vprašanjih, s katerimi se soočajo (niso bila nujno povezana s kovidom-19). S tremi udeleženci, ki so bili pripravljene sodelovati, smo posneli tudi kratek videoposnetek za portal YouTube.

Najpomembnejše ugotovitve fokusnih skupin so, da so mladi med pandemijami občutili osamljenost in pomanjkanje socialnih stikov, da so nekateri med njimi manj telovadili ali prenehali z nekaterimi obšolskimi dejavnostmi. Covid-19 je bil za mlade zmeden čas. Nekateri pa so imeli več časa in so več telovadili ali pa so se naučili česa novega, začeli z novimi praksami. Mladi se zavedajo nekaterih tehnik za samopomoč in jih tudi izvajajo. Izvajajo jogo, meditacijo, dihalne vaje, šport, poslušanje glasbe, ples, kričanje, objemanje, tehnike zavedanja čustev, metodo Wim Hof. Nekateri od njih so se nekaterih teh tehnik naučili tudi v šoli ali na seminarjih. Ovire, s katerimi se mladi srečujejo pri dostopu do pomoči, so finančne, povezane z dolgimi čakalnimi vrstami, ali pa so predrage, ker je za uspeh potrebnih 10 ali več seans. Oviro vidijo tudi v tem, da so vprašanja in pogovori o duševnem zdravju tabu tema. Vendar so nekatere ponudbe dostopne, te ponudbe so na voljo na televiziji, v knjigah, na YouTubeu, na voljo so popusti pri psihoterapiji za študente, nekatere brezplačne psihoterapevtske seanse za študente, delavnice ... Tudi večina osnovnih pristopov in metod, kot so dihanje, dejavnosti na prostem, pogovori z drugimi, čiščenje, kuhanje, ustvarjanje, učenje in vadba prek YouTubea in drugih brezplačnih in odprtih virov so brezplačni in dostopni.

Poudarili so, da je pomembno, da imajo vsakodnevno podporo, nekaj, kar postane njihova rutina, in da so vodeni pri vsakodnevnom delu s seboj. Ob upoštevanju časovnih omejitev in številnih drugih obveznosti, ki jih že imajo. Za tečaje čuječnosti je pomemben stik v živo, vendar so spletna srečanja

dober nadomestek. To je odvisno od posameznika. Prednost spletnih seans je, da so bolj prilagodljive (ni jih treba opraviti ob določenem času) in vzamejo manj časa naenkrat.

Mladi so poudarili, da platforma za samopomoč potrebuje urnik dogodkov v živo na teme duševnega zdravja in samopomoči, 10-15 minut dolga predavanja (o čustvih, vprašanjih duševnega zdravja), kvize, priporočila za branje, priporočila za vadbo, nasvete, kako biti produktiven, sistem nagrajevanja, platforma pa bi morala mlade povezati s strokovnjaki. Poudarili so, da morajo biti na voljo različne kategorije, različne vsebine in inovativne tehnike, ki so lahko uporabne, zanimive in v katerih lahko vsakdo sam najde, kar potrebuje v različnih situacijah ali za svoje potrebe/vije učenja. Cenili bi možnost, da bi dobili več informacij o temah, ki se jih v šoli ne učijo ali o njih ne vedo veliko, nekatere so tudi tabu.

Poudarili so osebni pristop. Da se lahko počutijo varne, da lahko spoznajo druge s podobnimi izzivi in da se lahko medsebojno podpirajo. Želijo si tudi, da bi imeli možnost komuniciranja z drugimi vrstniki ali dostop do trenerjev, strokovnjakov, inštruktorjev in podobno v obliki odprtih forumov ali klepetov ter srečanj 1 na 1.

## 5.6. Podobnosti in razlike

V vseh državah je bilo v fokusnih skupinah ugotovljeno, da je duševno zdravje za mlade pomembna tema, zato menijo, da bi morala biti dostopnost do strokovne pomoči boljša.

V vseh štirih partnerskih državah je pandemija COVID-19 pustila sledi med mladimi. Večina mladih se težko vrača v "novo normalnost". Nekakšna socialna tesnoba, občutki izolacije in osamljenosti so ostali in menijo, da je vrnitev v normalnost zelo stresna. Družabne situacije doživljajo kot bolj stresne in nekateri se težje povezujejo z ljudmi v resničnem življenju. Poleg tega veliko drugih kriz, kot sta vojna in podnebne spremembe, povzročata dodatno tesnobo. Zaradi kronične prisotnosti na spletu med pandemijo ima veliko mladih tudi težave s koncentracijo. Ena od razlik je bila, da so se v večini držav težave zdele precej globalne, v Srbiji pa so mladi resnično zaskrbljeni zaradi razmer v svoji državi.

Mladi imajo različne pristope, ko govorimo o strategijah za boj proti stresu ali slabi volji. Večina se najraje ukvarja z nečim, kar jih veseli ali celo osrečuje, na primer s svojimi hobiji, bodisi športom, glasbo ali ustvarjalnimi dejavnostmi. Nekateri udeleženci že imajo izkušnje z jogo, meditacijo in dihalnimi vajami, ki so pogosto podprte s pomočjo interneta, kot so aplikacije ali videoposnetki na YouTubeu. Udeleženci so ugotovili tudi, da jim olajšanje prinese sproščanje čustev, na primer kričanje v blazino ali jok. Prav tako so v stiku s svojim umom. Nekaterim pomaga ustvarjanje pozitivne miselnosti, opravljanje nalog, ki jim uspe, da prek njih postanejo pozitivni občutki, ali pa se preprosto poskušajo osredotočiti/sproščati.

Mladi v partnerskih državah so se strinjali, da strokovna pomoč, kot je psihoterapija, pogosto ni lahko dostopna, predvsem zaradi visokih stroškov, težava pa so tudi dolge čakalne dobe. Medtem ko so mladi v državi, kot je na primer Grčija, menili, da ponudb ni veliko, je bilo v Avstriji ravno obratno. Tam so mladi menili, da je ponudb preveč in da je težko imeti pregled nad njimi. Kanali družbenih medijev, ki se osredotočajo na samopomoč in duševno zdravje, so bili po eni strani pohvaljeni, ker nagovarjajo mlade, po drugi strani pa kritizirani, ker je pogosto težko ugotoviti, ali gre za strokovno pomoč ali pa želi nekdo le zaslužiti.

Med državami so se udeleženci strinjali, da so spletni tečajji/srečanja dober dodatek k osebnim srečanjem, vendar ne nadomestilo. Vendar so lahko spletna srečanja dobro orodje za premagovanje

---

ovir. Ljudje bodo morda zaradi socialne tesnobe bolj verjetno sodelovali na spletnem tečaju kot na osebнем srečanju. Poleg tega so ljudje bolj samostojni in je to časovno lažje.

Na vprašanje, kaj si mladi želijo od spletne platforme v zvezi z duševnim zdravjem, je bilo skupno to, da želijo, da je učno gradivo predstavljeno na večpredstavnostni način. Želijo kratke videoposnetke, podcaste in samopreverjanje. Druga točka, ki je pomembna za mlade po Evropi, je, da se vsebine redno uporabljajo. Želijo opomnike, popravke, vsakodnevna preverjanja in tako naprej. Druga točka, ki je bila pomembna za mlade, je stran strokovne pomoči. Želeli so si klepet v živo s strokovnjaki in seznam kontaktov s strokovno pomočjo v vsaki državi. Želijo biti obveščeni o znanstvenem ozadju stresa ali duševnih bolezni, pa tudi priložnost za medsebojno interakcijo.

To poročilo o stanju na področju potreb in položaja mladih ter raziskava o obstoječih kompetencah in izobraževalnih ponudbah bodo služili kot osnova za vzpostavitev platforme YOUHEAL, ki bo zadovoljila potrebe mladih v Evropi in zapolnila nekatere vrzeli, ki obstajajo pri pomoči na področju duševnega zdravja in dobrega počutja.