



PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A POHODY MLÁDEŽE

Mapovanie
politických rámcov,
nástrojov a služieb
v celej Európe



Partnerstvo mládeže

Partnerstvo medzi Európskou komisiou a Radou
Európy v oblasti mládeže



PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A POHODY MLÁDEŽE

Mapovanie
politických rámcov,
nástrojov a služieb
v celej Európe

Autori

Veronica Stefan Mette
Ranta Ela Serpil Evliyaoğlu
Stefanos Mastrotheodoros

Koordinátorka štúdie

Lana Pasic

*Názory vyjadrené v tejto práci, ktorú si
objednalo Partnerstvo mládeže medzi
Európskou úniou a Radou Európy, sú
zodpovednosťou autora (autorov) a
nemusia nevyhnutne odrážať oficiálnu
politiku žiadnej z partnerských inštitúcií,
ich členských štátov alebo organizácií,
ktoré s nimi spolupracujú.*

Reprodukcia výňatkov (až do
500 slov) je povolené, s výnimkou komerčných
účelov, pokiaľ je zachovaná integrita textu,
úryvok nie je použitý mimo kontextu,
neposkytuje neúplné informácie ani inak
neuvádza čitateľa do omylu, pokiaľ ide o
povahu, rozsah alebo obsah textu. Zdrojový
text musí byť vždy uvedený takto: „© Rada
Európy a Európska komisia, rok vydania“.

Všetky ostatné žiadosti týkajúce sa
reprodukcie/prekladu celého dokumentu
alebo jeho časti by mali byť adresované
Oddeleniu publikácií a vizuálnej identity
(DPIV), Rade Európy (F-67075

Štrasburg Cedex alebo publishing@coe.int).

Všetka ostatná korešpondencia
týkajúca sa tohto dokumentu by mala
býť adresovaná na adresu EÚ – Rada
Európy pre mládež.
Partnerstvo (youth-
partnership@partnership-eu.coe.int).

Návrh obálky: Oddelenie publikácií a
vizuálnej identity (DPIV), Rada Európy

Titulná fotografia: © Shutterstock

© Rada Európy a Európska Komisia,
september 2025

Podakovanie

Podkladová práca na tejto
štúdii bola vykonaná s príspevom
korešpondentov Európskeho centra
vedomostí pre mládežnícku politiku
(EKCYP) a Skupiny európskych
výskumníkov v oblasti mládeže
(PEYR), ako aj ďalších respondentov
online prieskumu vrátane
mládežníckych organizácií a
poskytovateľov služieb.

Obsah

ZHRNUTIE	5
ÚVOD	7
Existujúca práca v oblasti	7
Metodika a rámec štúdie	10
FAKTORY PRISPIEVAJÚCE K DUŠEVNÉMU ZDRAVIU A POHODE MLADÝCH ĽUDÍ	11
Socioekonomické faktory, neistota zamestnania a bývanie	11
Globálne krízy v oblasti zdravia a bezpečnosti	12
Zmena klímy	13
Digitálna transformácia a sociálne médiá	13
PREHLAD RELEVANTNÝCH POLITICKÝCH RÁMCOV A STRATÉGIÍ V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A POHODY MLADÝCH ĽUDÍ	17
Európska únia	17
Rada Európy	19
Iné medzinárodné organizácie	20
Národné politické rámce a stratégie	21
SLUŽBY A NÁSTROJE V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A POHODY MLADÝCH ĽUDÍ	25
Pochopenie rozmanitosti ponúkaných služieb	25
Príklady služieb	28
KOMPETENCIE ODBORNÍKOV Z MLÁDEŽNÍCKEHO SEKTORA V OBLASTI DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A POHODY MLADÝCH ĽUDÍ	37
Pochopenie výziev	37
Programy a nástroje zvyšujúce kompetencie a pripravenosť	39
ZÁVERY A ODPORÚČANIA DO BUDÚCNOSTI	49
Hlavné závery	49
Kľúčové odporúčania	52
REFERENCIE	55
DODATOK I	61

Skratky a akronymy

AI	Umelá inteligencia
ECG	Európska záruka pre deti
EPSCO	Rada pre zamestnanosť, sociálnu politiku, zdravie a spotrebiteľské záležitosti
EU	Európska únia
HBSC	Zdravé správanie detí v školskom veku
NEET	Ani v zamestnaní, ani vo vzdelávacom procese, ani v praktickom zaúčaní sa
NGO	Mimovládne organizácie
OECD	Organizácia pre hospodársku spoluprácu a rozvoj
WHO	Svetová zdravotnícka organizácia

Obrázky 1

- Obrázok 1.** Služby podľa typu poskytovateľa
- Obrázok 2.** Služby podľa vekovej skupiny
- Obrázok 3.** Služby duševného zdravia podľa typu
- Obrázok 4.** Služby podľa typu a podľa zodpovednej inštitúcie
- Obrázok 5.** Kategorizácia identifikovaných programov a nástrojov zvyšujúcich konkurencieschopnosť a pripravenosť odborníkov
- Obrázok 6.** Ilustrácia hlavných vzdelávacích cieľov a iniciatív budovania kapacít pre odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia a pohody

1. Vyhlásenie: Obrázky 1, 2, 3, 5 a 6 boli navrhnuté pomocou šablón Napkin.ai.

Zhrnutie

Duševnému zdraviu a pohode mladých ľudí sa venuje čoraz väčšia pozornosť vrámci verejnej agendy, najmä po pandémii Covidu-19. Mnohé problémy ovplyvnili duševné zdravie a pohodu mladých ľudí. Prvky ako sociálno-ekonomické postavenie, neistota zamestnania alebo nedostatok finančnej stability v kombinácii s prebiehajúcimi geopolitickými konfliktmi, klimatickými zmenami, ako aj digitálnou transformáciou a zvýšeným používaním sociálnych médií zhoršili celkovú situáciu mladých ľudí. Tieto stresory majú silný vplyv na to, ako mladí ľudia vnímajú svet a formujú si vlastnú identitu.

Uznávajúc predchádzajúcu prácu Partnerstva mládeže medzi EÚ a Radou Európy na túto tému a dynamiku tejto politickej priority, štúdia stavia na existujúcom zistení a jej cieľom je prispieť k pochopeniu súčasnej reality. V tejto súvislosti sa štúdia snaží ponúknuť všeobecný prehľad európskych a národných politík v tejto oblasti a identifikovať osvedčené postupy pre služby a budovanie kapacít odborníkov. Zaoberá sa všetkými dimenziami – politikou, praxou a výskumom – s cieľom poskytnúť relevantný prehľad o súčasnom stave analyzovanej problematiky.

Štúdia je založená na kombinácii výskumu z praxe a údajov zozbieraných prostredníctvom online prieskumu. Vďaka podpore, ktorú poskytli korešpondenti Európskeho centra vedomostí pre mládežnícku politiku (EKCYP), členovia Skupiny európskych výskumníkov v oblasti mládeže (PEYR) a ďalšie kľúčové zainteresované strany z európskeho sektora mládeže, prináša do pozornosti poznatky z 24 krajín, ako aj prácu významných európskych a medzinárodných organizácií.

Aby sme pochopili, ako sa hlavné prispievajúce faktory odrážajú v súčasných politikách, štúdia poskytuje výber európskych, medzinárodných a národných iniciatív – politiky a právne rámce – ktoré sú navrhnuté tak, aby podporovali duševné zdravie a pohodu mladých ľudí. Kde je to možné, analýza rozlišuje medzi všeobecnými nástrojmi duševného zdravia a nástrojmi špecifickými pre deti a mladých ľudí. Hoci nie všetky uvedené politiky sa môžu zameriavať konkrétne na „duševné zdravie“ alebo „blahobyt“, regulujú rôzne relevantné aspekty života mladých ľudí, od vzdelávania a škôl až po stratégie pre mládež a bezpečnosť online.

Štúdia okrem toho skúma rôzne služby a nástroje dostupné pre mladých ľudí a ponúka zoznam existujúcich postupov. Prvá kapitola analyzuje kľúčové prvky-informácie, ako napríklad kto sú hlavní poskytovatelia, aké sú hlavné vekové skupiny, pre ktoré sú služby určené, a aké sú hlavné formáty, v ktorých sú poskytované (online, v priestoroch inštitúcie alebo hybridné).

Nasledujúca kapitola – kompetencie odborníkov zaoberajúcich sa duševným zdravím a pohodou – ponúka prehľad výziev a osvedčených postupov pozorovaných v tomto sektore. Odborníci pracujúci v tejto oblasti vrátane pracovníkov s mládežou, školských poradcov a iných odborníkov sa musia rýchlo prispôbiť, aby mohli reagovať na vznikajúce výzvy, často s obmedzenými zdrojmi a kapacitami. V tejto súvislosti táto kapitola upriamuje pozornosť na rôzne dostupné príležitosti na budovanie kapacít a na národné rámce a nástroje kompetencií, ktoré boli na tento účel vytvorené.

Záverečná kapitola obsahuje sériu záverov a praktických odporúčaní založených na poznatkoch získaných počas štúdie. Zdôrazňuje hlavné výzvy, možnosti a príležitosti, ktoré by mohli ďalej rozvíjať tí, ktorí majú záujem o uprednostňovanie duševného zdravia a pohody mladých ľudí.

Úvod

Mladí ľudia v Európe čelia mnohým tlakom a výzvam, ktoré majú vplyv na ich duševné zdravie a pohodu, vrátane zvýšených akademických požiadaviek a očakávaní, meniace sa sociálne vzťahy s rodinou a rovesníkmi a celosvetová neistota a rastúca expozícia novým technológiám.

Hoci sa na účely európskych politík v oblasti mládeže za mladých ľudí považujú osoby vo veku 13 až 30 rokov (Partnerstvo medzi mládežou EÚ a Radou Európy 2025), v tejto štúdii sú mladí ľudia všeobecne definovaní ako veková skupina od 11 do 30 rokov. Na základe prehľadu literatúry a identifikovaných postupov neexistuje jedno jasné vekové rozpätie, pretože rôzne politiky a služby sú určené pre rôzne vekové skupiny (t. j. od zamerania sa iba na deti do 18 rokov až po širšie spektrum od 11 rokov do viac ako 25 rokov). Veková skupina definovaná štúdiou pokrýva dôležité vývojové míľniky, najmä so zameraním na adolescenciu a mladú dospelosť. Napríklad špecifické problémy vznikajú u dospievajúcich, ktorí musia zvládať čoraz náročnejšie akademické požiadavky, začať sa pripravovať na svoje budúce vzdelávanie a neskôr sa uplatniť v práci. Mladí dospelí sa musia orientovať v prostredí rastúcej nezávislosti a rôznych kontextov, ako je napríklad prvý život oddelený od rodičov, ukončenie vysokoškolského vzdelávania, riešenie nejistej ekonomickej situácie a práca na čiastočný úväzok alebo na plný úväzok, pričom si často budujú dlhodobejšie romantické vzťahy. Mladí ľudia sú preto jednou z najzraniteľnejších skupín v spoločnosti a mnohé z nedávnych globálnych kríz sa najviac dotýkajú mladých ľudí. Približne jeden zo siedmich adolescentov má problémy s duševným zdravím na globálnej úrovni (WHO 2024). Najmä dievčatá hlásia horšiu duševnú pohodu, ktorá sa zhoršuje aj v dospievaní s ich vývojom. Zatiaľ čo druhá a tretia dekáda života sú sprevádzané rýchlymi zmenami a rozvojom, mladí ľudia sú dnes svedkami niekoľkých kritických spoločenských zmien počas svojho dospievania: digitálnej transformácie, globalizácie, migrácie, urbanizácie a klimatických zmien (WHO 2020). Podľa Eurobarometra z roku 2024 takmer každý druhý respondent v EÚ (46 %) uviedol, že za posledných 12 mesiacov zažil emocionálny alebo psychosociálny problém (ako napríklad pocit depresie alebo úzkosti) (Európska komisia 2024a).

Existujúca práca v oblasti

Táto štúdia nadväzuje na predchádzajúcu prácu, ktorú vykonalo Partnerstvo mládeže medzi EÚ a Radou Európy na tému duševného zdravia a pohody mládeže, ktorá sa začala v roku 2020 s nástupom pandémie. V rokoch 2021 a 2022 boli publikované dve štúdie o vplyve pandémie na duševné zdravie a pohodu mladých ľudí, po ktorých nasledoval 32. ročník časopisu *Coyote Magazine* s názvom *Pohoda?!*. V roku 2022 sa téma duševného zdravia a pohody riešila v kontexte sympózia *Navigating Transitions: adapting policy to young people's changing reality* (Navigácia v prechodoch: prispôsobovanie politík meniacej sa realite mladých ľudí). Očakáva sa, že ďalšie iniciatívy Partnerstva mládeže poskytnú nové zdroje pre tvorcov politík, ako aj pre odborníkov z praxe, ako napríklad pripravovaný *T-kit o pohode a duševnom zdraví mladých ľudí*. V marci 2025 Partnerstvo mládeže zorganizovalo

seminár o duševnom zdraví a pohode mladých ľudí s cieľom podeliť sa o predbežné zistenia tejto štúdie a prediskutovať reakcie sektora mládeže a kompetencie potrebné na zlepšenie duševného zdravia mládeže v Európe.

Analytická správa siete Youth Wiki na tému „**Dopad pandémie COVID-19 na duševné zdravie mladých ľudí: politické reakcie v európskych krajinách**“(2022) analyzovali, ako európske krajiny riešili výzvy, ktoré pandémia predstavuje pre duševnú a emocionálnu pohodu mladých ľudí. Správa vo všeobecnosti dospela k záveru, že európske krajiny boli proaktívne pri zavádzaní opatrení na podporu mladých ľudí počas pandémie. Zistenia tiež poukazujú na niektoré oblasti činnosti, v ktorých by sa mohli prijať ďalšie opatrenia, ako napríklad práca s mládežou a šport.

Štúdia je navyše publikovaná v čase, keď rôzne európske a medzinárodné inštitúcie podnikajú dôležité kroky na rozvoj politik a konkrétnych iniciatív. Iniciatívy zamerané na zlepšenie duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Hoci je táto téma na verejnej agende už takmer desaťročie, osobitný význam sa blahu mládeže prikladá po kríze spôsobenej ochorením Covid-19 a nových výskumných zisteniach, ktoré poukazujú na určité výzvy súvisiace so zvýšeným prijímaním nových technológií medzi deťmi a mladými ľuďmi.

Závazky na podporu tejto priority, a to aj v súvislosti s novými technológiami, boli zaznamenané na rôznych úrovniach. Napríklad **poľské predsedníctvo Rady EÚ v roku 2025** počas neformálneho zasadnutia ministrov zdravotníctva (marec 2025) diskutovali o duševnom zdraví detí a mladých ľudí vo veku technológií a sociálnych médií, a to aj výzvou na prijatie opatrení na začlenenie digitálnych faktorov do politik duševného zdravia na úrovni EÚ. V tejto súvislosti ministri označili závislosť od sociálnych médií a online hier, kyber šikanu, vystavenie škodlivému obsahu, zvýšenú úzkosť a depresiu, intenzívne používanie obrazoviek, nedostatok spánku a fyzickú nečinnosť za najdôležitejšie problémy. Zdôraznili potrebu výmeny osvedčených postupov na národnej úrovni vrátane spolupráce medzi oblasťami zdravotníctva, vzdelávania, sociálnych služieb a digitalizácie, posilňovania odolnosti mladých ľudí, zákazu smartfónov v školách, dostupnosti služieb duševného zdravia, propagácie pozitívnych aspektov digitalizácie pre duševné zdravie (online terapia); podpory vyššej úrovne fyzickej aktivity; a zvyšovania povedomia rodičov a učiteľov o nebezpečenstvách nadmerného používania sociálnych médií a hier. Okrem toho je potrebný výskum vplyvu digitálnej transformácie a sociálnych médií, zodpovednosti poskytovateľov sociálnych médií a prijatia spoločných noriem a usmernení. V záujme zabezpečenia duševnej pohody mladých ľudí sa od členských štátov očakáva, že sa zapoja do výmeny skúseností s politikami v oblasti duševného zdravia detí a mladých ľudí prostredníctvom spoločného súboru najlepších postupov – **Portálu najlepších postupov EÚ** v oblasti verejného zdravia. Portál najlepších postupov EÚ v oblasti verejného zdravia slúži ako ústredný zdroj pre zdieľanie vedomostí v celej Európe. Poskytuje praktické postupy založené na dôkazoch, ktoré sú verejne dostupné na inšpiráciu, adaptáciu a prenos. Tieto iniciatívy podporujú tvorcov politik a zainteresované strany pri identifikácii účinných prístupov, ktoré možno implementovať v rôznych národných a miestnych kontextoch. Po prijatí oznámenia o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu Komisia vyzvala členské štáty a zainteresované strany, aby predložili najlepšie a sľubné postupy v oblasti duševného zdravia. V dôsledku toho bolo identifikovaných a na portál pridaných 29 nových iniciatív v oblasti duševného zdravia.

Kľúčovým míľnikom v tomto úsilí sú [závery Rady](#), ktoré poľské predsedníctvo prijalo v júni 2025 počas formálneho zasadnutia Rady pre zamestnanosť, sociálnu politiku, zdravie a spotrebiteľské záležitosti (EPSCO).

Ďalším príkladom sú neformálne raňajky v rámci dialógu EÚ s mládežou na tému: „Prepojení, ale za akú cenu? Mládež, sociálne médiá a budúcnosť online pohody“, ktorú zorganizovalo poľské predsedníctvo pred zasadnutím Rady pre vzdelávanie, mládež, kultúru a šport (EYCS) (12. mája 2025). Účastníci zdôraznili dôležitosť formulovania vyvážených politík na ochranu blahobytu mladých ľudí a zároveň zachovanie digitálnej slobody. Rastúca depresia, úzkosť a izolácia sa objavili ako obavy súvisiace so zvýšeným používaním sociálnych médií. Vytváranie bezpečného digitálneho prostredia by si vyžadovalo spoluprácu medzi vládami, technologickými spoločnosťami, občianskou spoločnosťou a mládežníckymi organizáciami, s nevyhnutnou účasťou mladých ľudí na vývoji budúcich digitálnych stratégií. Bolo potrebné jasne definovať kyberšikanu. Vlády by mali zabezpečiť zavedenie vhodných predpisov a technologické spoločnosti sú povinné zabezpečovať bezpečné online prostredie. Keďže digitálny svet ponúka aj obrovský potenciál pre mladých ľudí, na to, aby sa z neho dali ťažiť výhody, by bolo potrebné silné vzdelávanie. Dôležitosť riešenia otázky duševného zdravia pre všetkých, a najmä pre mladých ľudí, bola uznaná na najvyššej politickej úrovni.

V nadväznosti na oznámenie predsedníčky Ursuly von der Leyen v jej prejave o stave Európskej únie v roku 2022 prijala Komisia v roku 2023 oznámenie o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu. Pri tvorbe tejto iniciatívy sa zohľadnila vízia a názory mladých ľudí. Počas španielskeho predsedníctva (23. novembra 2023) ministri mládeže schválili závery Rady o komplexnom prístupe k duševnému zdraviu mladých ľudí v Európskej únii, pričom zdôraznili dôležitosť podpory duševného zdravia mladých ľudí a ukončenie stigmatizácie problémov duševného zdravia. Okrem toho sa duševnému zdraviu venovali neformálne raňajky v rámci dialógu EÚ s mládežou pred zasadnutím Rady pre vzdelávanie, rozvoj, vzdelávanie a kultúru (EYCS). Ďalší súbor záverov Rady o inkluzívnej spoločnosti pre mladých ľudí prijali ministri mládeže počas belgického predsedníctva Rady EÚ (12. mája 2024). Závery zahŕňajú výsledky konferencie EÚ o mládeži (konanej v Gente, 2. – 5. marca 2025), na ktorej 300 účastníkov (mladí ľudia, mládežnícke organizácie a ministerskí delegáti) vypracovalo konkrétne realizovateľné politické opatrenia pre inkluzívnejšiu spoločnosť. Konkrétnejšie účastníci vypracovali šesť odporúčaní a 36 vykonávacích opatrení vrátane odporúčania o zdraví a duševnej pohode s cieľom zabezpečiť prístup mladých ľudí k cenovo dostupnej, pre mladých ľudí priateľskej a personalizovanej kvalitnej zdravotnej starostlivosti a systémom podpory duševného zdravia. Zahŕňali aj vytvorenie bezpečného a otvoreného prostredia, v ktorom sa mladí ľudia môžu slobodne vyjadrovať a učiť sa o zdraví a duševnej pohode.

V rámci [Rady Európy](#) prejavili o túto tému osobitný záujem rôzne orgány, ktoré pracujú na zabezpečení prístupu k zdraviu založeného na ľudských právach. Medzi pozoruhodné príklady patrí práca Riadiaceho výboru pre ľudské práva v oblasti biomedicíny a zdravia (CDBIO), ktorý v súčasnosti vypracúva odporúčanie o rešpektovaní autonómie v oblasti duševnej zdravotnej starostlivosti a ktorý v roku 2023 zorganizoval [Pilotné mládežnícke fórum o bioetike](#). Toto fórum sa okrem iného zaoberalo vplyvom umelého

systémy AI (Intelligence Systems) o duševnom zdraví mladých ľudí a odborníkov pracujúcich v zdravotníctve a nedávno prijaté uznesenie Parlamentného zhromaždenia č. 2521 „Duševné zdravie a duševná pohoda detí a mladých dospelých“ (2023).

Metodika a rámec štúdie

Cieľom tejto štúdie je preskúmať súčasný stav duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Hlavná otázka, ktorá viedla štúdiu, znela: „Aké sú hlavné spúšťače, ktoré zhoršujú duševné zdravie a pohodu mladých ľudí a aké sú súčasné reakcie?“ Na identifikáciu odpovedí na tieto otázky boli použité tri hlavné podotázky.

- ▶ Aké sú relevantné politiky a právne rámce na európskej a národnej úrovni, ktoré sa konkrétne zaoberajú duševným zdravím a pohodou mladých ľudí?
- ▶ Aké sú hlavné postupy a služby dostupné pre mladých ľudí a kto ich poskytuje?
- ▶ Aké sú kapacity odborníkov, ktorí navrhujú a poskytujú služby v oblasti a služby v oblasti mentálneho zdravia a pohody mládeže?

Vzhľadom na vyššie uvedené výskumné otázky si štúdia kladie za cieľ ponúknuť všeobecný prehľad európskych a národných politík v tejto oblasti, ako aj identifikovať osvedčené postupy v oblasti služieb a budovania kapacít odborníkov. V neposlednom rade sa zameriava na analýzu potenciálnych rizík a príležitostí a poskytnutie praktických odporúčaní pre zainteresované strany, ktoré majú záujem o presadzovanie tejto priority v budúcnosti.

Tento výskum kombinuje výskum od cudzích zdrojov a údaje získané prostredníctvom online prieskumu. Výskumníci vykonali analýzu najmä sekundárnych zdrojov – prehľadu literatúry, legislatívy, akčných plánov, vládných programov, uznesení a rozhodnutí.

Online prieskum zhromaždil údaje od korešpondentov Európskeho centra vedomostí pre mládežnícku politiku (EKCYP), členov Skupiny európskych výskumníkov v oblasti mládeže (PEYR) a ďalších kľúčových zainteresovaných strán z európskeho sektora mládeže. Online prieskum, ktorý je uvedený v dodatku I, bola otvorená od 1. júla do 15. augusta 2024. Celkovo bolo zozbieraných 360 odpovedí. Po spresnení údajov z hľadiska relevantnosti, keďže nie všetky odpovede boli úplné, bolo do analýzy zahrnutých 67 odpovedí z 24 krajín – Belgicka, Chorvátska, Cypru, Českej republiky, Francúzska, Nemecka, Maďarska, Lotyšska, Litvy, Luxemburska, Malty, Holandska, Severného Macedónska, Nórska, Poľska, Portugalska, Rumunska, Srbska, Slovenska, Slovinska, Španielska, Švajčiarska a Walesu.²

2. Keďže štúdia zhromažďuje rôzne národné politiky a stratégie v oblasti duševného zdravia a pohody, ako aj nástroje a služby pre mladých ľudí a pracovníkov s mládežou dostupné vo vyššie uvedených krajinách, odkazy na dokumenty, webové stránky alebo nástroje uvedené v tejto publikácii sú prevažne dostupné iba v národných jazykoch.

Faktory prispievajúce k duševnému zdraviu a pohode mladých ľudí

Pojmy duševné zdravie a pohoda sa často používajú zameniteľne, ale nie nevyhnutne sú synonymá. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO 2013, 2022a) a Centier pre kontrolu a prevenciu chorôb (U.S. CDC 2024), blahobyt je širší pojem než duševné zdravie. Zahŕňa rôzne aspekty života, ako je fyzický, sociálny a finančný blahobyt. Naproti tomu duševné zdravie je psychologický a emocionálny stav, ktorý umožňuje jednotlivcom realizovať svoje vlastné schopnosti, zvládať stres, pracovať produktívne a prispievať komunite. Duševné zdravie je kľúčovou súčasťou celkovej pohody; v skutočnosti sa podľa Svetovej zdravotníckej organizácie považuje za ľudské právo (WHO 2022a). Dôležitou otázkou medzi mladými ľuďmi je skutočnosť, že duševné zdravie je kľúčové pre osobný rozvoj a vystavenie sa nepriaznivým okolnostiam zvyšuje riziko vzniku problémov s duševným zdravím. Ak sa tieto riziká vyskytnú počas vývojovo citlivých období, môžu byť následky škodlivé.

V tejto súvislosti je dôležité študovať rôzne druhy individuálnych a spoločenských faktorov, ktoré prispievajú k duševnému zdraviu a pohode mladých ľudí. Medzi tieto faktory patria sociálno-ekonomické faktory a pretrvávajúca neistota okolo neistého pracovného života a finančnej stability mladých ľudí, globálne konflikty a krízové situácie, ako je pandémia Covid-19, prebiehajúce geopolitické konflikty a klimatické zmeny, ako aj digitálna transformácia a používanie sociálnych médií.

Socioekonomické faktory, neistota zamestnania a bývanie

Jedným z faktorov, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie a pohodu mladých ľudí, je ich sociálno-ekonomické postavenie. Napríklad chlapci z rodín s nižším sociálno-ekonomickým statusom hlásia nižšiu spokojnosť so životom a horšiu duševnú pohodu v porovnaní s chlapcami z rodín s vyšším sociálno-ekonomickým statusom (WHO 2020). Okrem toho rastúca ekonomická neistota predstavuje nové finančné výzvy pre finančnú pohodu mladých ľudí pri ich prechode do dospelosti. Hoci finančná nestabilita nie je v mladej dospelosti ničím novým, situácia sa pre súčasnú generáciu zhoršuje vzhľadom na pretrvávajúce trendy súvisiace s globálnou ekonomickou nestabilitou a prehľbujúcou sa priepasťou v bohatstve v spoločnosti. Napríklad od pandémie Covid-19 čelia mladí Európania strate zamestnania a ťažkostiam so získaním zamestnania kvôli obmedzeným pracovným skúsenostiam a často dočasným pracovným zmluvám v odvetviach, ktoré sú výrazne ovplyvnené uzatváraním prevádzok a obmedzeniami (ako napríklad sektor služieb, maloobchodu a pohostinstva) (Eurofound 2022, 2024; OECD 2021).

Celkovo sú mladí ľudia často v neistom zamestnaní s nepravidelným a nedostatočným príjmom. Okrem toho vo vysoko konkurenčnej spoločnosti mladí ľudia zažívajú nadmerné množstvo stresu a dokonca aj syndróm vyhorenia v dôsledku vzdelávacích tlakov a plánovania kariéry (Salmela-Aro a kol. 2021). Mladí ľudia, ktorí nie sú zamestnaní, ani sa nezúčastňujú odbornej prípravy (NEET), sú obzvlášť zraniteľní, pretože ich spokojnosť so životom je určená pocitom nedostatku kontroly nad životom a podpory zo strany sociálnych vzťahov, ako to dokazuje nedávna štúdia juhoeurópskych krajín od Mazzocchiho a kolegov (2024).

Ďalším sociálno-ekonomickým faktorom ovplyvňujúcim blahobyt mladých ľudí sú ťažkosti so získaním nezávislého bývania a prechodom k finančnej nezávislosti, čo ovplyvňuje celkový pozitívny vývoj mládeže a spôsobuje riziko sociálneho vylúčenia. Od finančnej krízy v roku 2008 sa zvýšili životné náklady a náklady na bývanie, čo viedlo k tomu, že mladí ľudia zažívajú neistotu v oblasti bývania, finančné ťažkosti alebo nedostatok vhodného miesta na bývanie. Preto často zostávajú bývať so svojimi rodičmi. V celej EÚ sa vek, v ktorom aspoň 50 % ľudí žije mimo rodičovského domova, od roku 2007 do roku 2019 zvýšil z 26 na 28 rokov. Rozdiely medzi krajinami v rámci EÚ sú však výrazné, pričom Španielsko, Chorvátsko, Taliansko, Cyprus, Belgicko, Grécko a Írsko čelia najväčšiemu nárastu mladých dospelých vo veku 25 až 34 rokov žijúcich doma v rokoch 2010 až 2019 (Eurofound 2023).

Globálne krízy v oblasti zdravia a bezpečnosti

Pandémia Covid-19 narušila životy mladých ľudí v dôsledku sociálnych, politických a psychologických stresorov (ERYICA 2023), pričom obmedzenia mali najväčší vplyv na ich duševnú pohodu (Eurofound 2022). Štúdie Partnerstva pre mládež o krátkodobých a dlhodobých účinkoch pandémie na duševné zdravie mladých ľudí (Mastrotheodoros 2021; Mastrotheodoros a Ranta 2022) a novšie longitudinálne a medzikultúrne dôkazy podporujú zistenia, že pandémia Covid-19 zhoršila problémy duševného zdravia mládeže. Konkrétne, s použitím údajov z medzinárodnej štúdie *Zdravé správanie u detí školského veku (HBSC)*, Cosma a kol. (2023) zistili, že v 35 krajinách bol nárast symptómov duševného zdravia medzi rokmi 2018 a 2022 výrazne výraznejší ako lineárny nárast zdokumentovaný od roku 2010 do roku 2018. Preto sa pandémia Covid-19 považuje za hlavnú hnaciu silu tohto nárastu.

Tieto stresory ovplyvňujú spôsob, akým si mladí ľudia formujú svoje nádeje a obavy z budúcnosti (Eurofound 2022, 2024; OECD 2021) a sú tiež spojené so zvýšeným rizikom vzniku psychiatrických porúch (Schoeps a kol. 2023), depresie a dokonca aj samovrážd (OECD a Európska únia 2022). Niektoré európske krajiny (napríklad Belgicko, Estónsko, Francúzsko, Švédsko a Nórsko) uviedli, že depresívne príznaky u mladých ľudí vo veku 18 až 29 rokov sa v porovnaní s obdobím pred pandemiou viac ako zdvojnásobili (tamtiež). Mnoho mladých ľudí s už existujúcimi a závažnými problémami duševného zdravia uviedlo, že ich duševné zdravie a pohoda sa počas pandémie ešte zhoršili. Zatiaľ čo sa situácia odvtedy zlepšila (Eurofound 2022, 2024), v niektorých krajinách sa prevalencia symptómov úzkosti a depresie napríklad neznižila. Okrem toho, pretrvávajúca kríza duševného zdravia a nová neistota sa ďalej prehĺbili v dôsledku iných spoločenských okolností a krízových situácií,

ako napríklad ruská vojna na Ukrajine od roku 2022, celková svetová neistota, rekordne vysoká inflácia a prudký nárast životných nákladov (Eurofound 2022). Neistota trhu práce pre mladých ľudí bola tiež navrhnutá ako vysvetlenie rastúcej podpory pravicovo-populistických strán medzi mladými ľuďmi (Zagórski a kol. 2021).

Klimatická zmena

Klimatické zmeny sú jednou z kľúčových obáv mladých ľudí a spôsobujú rôzne emócie, ako sú obavy, stres, hnev, úzkosť a smútok (Pihkala 2024). Výskum ukazuje, že klimatická kríza robí mladých ľudí obzvlášť zraniteľnými voči klimatickej úzkosti a stresu (Hickman a kol. 2021; Whitmarsh a kol. 2022). Táto zraniteľnosť môže mať dlhodobé negatívne dôsledky na duševné zdravie mladých ľudí a obavy zo zmeny klímy môžu byť jednou zo základných príčin nedávneho poklesu duševného zdravia mládeže (Keyes a Platt 2024).

V skutočnosti mladí ľudia vo viacerých krajinách uvádzajú, že sa obávajú a/alebo sú úzkostliví v súvislosti so zmenou klímy, čo súvisí s ich pohľadom na budúcnosť a s ich duševným zdravím. Konkrétne v 10 krajinách 59 % mladých ľudí uviedlo, že sa veľmi alebo extrémne obávajú zmeny klímy, 75 % si myslelo, že budúcnosť je desivá, a 45 % uviedlo, že ich pocity týkajúce sa zmeny klímy ovplyvňujú ich každodenný život (Hickman a kol., 2021). Viacnárrodná štúdia mapujúca symptómy duševného zdravia súvisiace so zmenou klímy v 25 krajinách zistila, že negatívne emócie súvisiace s klímou boli pozitívne spojené s príznakmi nespavosti a negatívne spojené s duševným zdravím hláseným samotnými respondentmi (Ogunbode a kol., 2023). Prehľadové a metaanalytické dôkazy podporujú myšlienku, že úzkosť z zmeny klímy vykazuje mierne negatívne súvislosti s pohodou (Gago a kol., 2024) a pozitívne súvislosti s problémami duševného zdravia, ako sú psychické ťažkosti, depresia a úzkosť (Cosh a kol., 2024). Je potrebné poznamenať, že štúdie tiež ukazujú motivačné účinky klimatickej úzkosti, keďže vyššia klimatická úzkosť má tendenciu byť spojená s proenvironmentálnejším správaním alebo krokmi súvisiacimi s klímou (Becht a kol. 2024; Whitmarsh a kol. 2022).

Digitálna transformácia a sociálne médiá

Mladí ľudia sa dnes pohybujú v kontexte, kde je používanie digitálnych technológií čoraz viac neoddeliteľnou súčasťou každodenného života. Používanie týchto technológií môže podporovať komunikáciu s priateľmi a rovesníkmi na celom svete, ako aj podporovať učenie, ale môže tiež odvádzať mladých ľudí od iných úloh a viesť k správaniu podobnému závislosti. Tento vývoj podnietil výskum vplyvu digitálnych technológií vo všeobecnosti a najmä používania sociálnych médií na duševné zdravie a pohodu mládeže (WHO 2020). Potenciálny vplyv používania smartfónov a sociálnych médií na duševné zdravie a pohodu mládeže je pomerne vášnivou diskusiou s ďalekosiahlymi politickými dôsledkami.

Jedna strana tejto debaty naznačuje, že používanie smartfónov „zničilo generáciu“ (Twenge 2017) s tvrdením, že negatívne ovplyvňuje duševné zdravie mládeže. Varuje, že v dôsledku toho prebieha kríza duševného zdravia mládeže. Niektoré štúdie zistili, že používanie sociálnych médií je spojené s vyššími depresívnymi príznakmi kvôli vyššej nespokojnosti s vlastným telom, problémom so spánkom a online obťažovaniu

ktoré sa často vyskytujú v súvislosti s digitálnymi médiami (Kelly a kol. 2018). Tieto súvislosti boli obzvlášť zjavné u mládeže s intenzívnym používaním, napríklad viac ako päť hodín denne. Tieto súvislosti sa tiež často ukázali byť silnejšie u dievčat v porovnaní s chlapcami (UNESCO 2024). Podobne korelačné, prierezové dôkazy ukazujú, že vyššie používanie digitálnych médií súvisí s vyššími depresívnymi príznakmi a pokusmi o samovraždu u americkej mládeže (Twenge a kol. 2018). Na základe takýchto dôkazov o vplyve na blahobyt mládeže niektoré krajiny uplatnili prísne a horizontálne politiky, ako napríklad nedávna legislatíva v Austrálii zakazujúca používanie sociálnych médií a smartfónov osobám mladším ako 16 rokov (Ritchey 2024). Niekoľko európskych krajín vrátane Talianska, Francúzska a Holandska zakázalo používanie smartfónov v školách (Chadwick 2024).

Nedávne štúdie však tvrdia, že intenzita používania sociálnych médií nie je to isté ako problémy podobné závislosti od sociálnych médií. Intenzita sa vzťahuje na to, ako často počas dňa mladí ľudia používajú sociálne médiá na kontaktovanie iných. Zatiaľ čo problémy podobné závislosti sa vzťahujú na príznaky, ktoré prežívajú (takmer) denne, ako je posadnutosť tým, čo sa deje online, neschopnosť kontrolovať čas strávený tam, klamstvo o tom, koľko času trávia, zapájanie sa do konfliktov v dôsledku online interakcií atď. Veľká časť dôkazov podporujúcich vyššie uvedenú stranu debaty sa v skutočnosti vzťahuje na problémy podobné závislosti, nie len na používanie digitálnych médií (Boer a kol. 2020, 2021). Viacnárodná štúdia (Boer a kol. 2020) naznačuje, že zatiaľ čo intenzita používania je spojená s vyššou sociálnou podporou od priateľov, problematické užívanie je spojené s horším duševným zdravím. Okrem toho, či je intenzita dobrá alebo zlá pre duševné zdravie mládeže, závisí od celkovej úrovne používania sociálnych médií v danej krajine. Štúdia ukazuje, že intenzita používania sociálnych médií bola spojená s nižšou pohodou iba v krajinách s celkovo nízkou úrovňou intenzity, zatiaľ čo v krajinách s vyššou pohodou bola spojená s celkovo vyššou úrovňou intenzity. Okrem toho longitudinálna štúdia zistila, že iba problematické užívanie, nie intenzívne užívanie, je prospektívne spojené so zhoršeným duševným zdravím počas dospievania (Boer a kol. 2021).

Druhá strana tejto debaty tvrdí, že existujúce empirické údaje môžu byť trochu predčasné a varuje pred opatrnejším prístupom k tvorbe politík, pokiaľ ide o používanie smartfónov a sociálnych médií mladými ľuďmi. Metaanalytické dôkazy naznačujú, že negatívne väzby medzi používaním sociálnych médií a ukazovateľmi blahobytu, ako je spokojnosť so životom alebo depresia, sú slabé, ak vôbec nejaké sú (Appel a kol. 2020). Štúdie, ktoré používajú longitudinálne návrhy, vykazujú nekonzistentné dôkazy, ktoré naznačujú, že používanie internetu a sociálnych médií môže byť nesúvisiace, slaboprepojené alebo dokonca prepojené v opačnom smere, teda že používanie sociálnych médií je dôsledkom už existujúcich problémov s duševným zdravím (napríklad Orben a kol. 2022). To druhé naznačuje, že používanie sociálnych médií môže byť mechanizmom zvládania problémov mladých ľudí, ktorí zápasia so slabou blahobytom a/alebo duševným zdravím. Štúdia skúmajúca, či aktivita mladých ľudí na sociálnych sieťach ovplyvňuje funkčnú konektivitu mozgu alebo dozrievanie mozgu, nenašla dôkazy o takýchto negatívnych účinkoch (Miller a kol. 2023).

Rozsiahle dôkazy z viacerých krajín tiež nepodporujú myšlienku, že používanie internetu a zavádzanie mobilného širokopásmového pripojenia majú ničivé účinky na blaho. Nedávna štúdia takmer 200 krajín skúmala, či vyššie zavádzanie internetových a mobilných širokopásmových technológií za posledné dve desaťročia významne prispieva k celkovým zmenám na blaho (Vuorre a Przybylski, 2024). Aj keď

Hoci dochádza k štatisticky významnému globálnemu nárastu negatívnych aj pozitívnych skúseností (indexy blahobytu), tieto trendy sú slabé a málo významné. Navyše, napriek niektorým dôkazom, že mladí ľudia môžu byť náchylnejší na negatívne účinky sociálnych médií (Orben a kol. 2022) alebo všeobecnejšie internetových technológií v porovnaní so staršími ľuďmi, tieto negatívne účinky sú pomerne malé a nie sú dostatočne významné.

Záverom možno povedať, že napriek niektorým empirickým štúdiám, publikáciám alebo rôznym neakademickým článkom, ktoré naznačujú ničivý vplyv vystavenia digitálnym médiám na mentálne zdravie mládeže. Pokiaľ ide o duševné zdravie mládeže, empirické dôkazy vykresľujú komplexnejší obraz. Celkovo sa zdá, že účinky sú malé alebo žiadne a nepotvrdzujú, že používanie sociálnych médií spôsobuje katastrofálnu, bezprecedentnú alebo bezprostrednú krízu duševného zdravia mládeže. Empirické výsledky vykazujú veľkú variabilitu v závislosti od dizajnu výskumu, mier digitálnych médií a blahobytu, ako aj od jednotlivých krajín. Na lepšie vysvetlenie základných procesov a pomoc pri navrhovaní cieľených a precíznejších politík sú potrebné ďalšie štúdie. Súčasný stav empirických dôkazov naznačuje opatrný, ale nie panický prístup k tvorbe súvisiacej politiky.

Prehľad relevantných politických rámcov a stratégií v oblasti duševného zdravia a pohody mladých ľudí

Silné politické rámce sú kľúčom k podpore duševného zdravia mládeže. Rámec a stratégiu implementácie v tejto oblasti riadi niekoľko faktorov identifikovaných ako faktory prispievajúce k duševnému zdraviu mládeže, ktoré sú opísané v predchádzajúcej kapitole. V Európskej únii sa odhaduje, že ročné náklady na zhoršujúce sa duševné zdravie detí a mladých ľudí predstavujú 50 miliárd EUR (UNICEF 2021). Krajiny a regióny by mali vypracovať politiky a stratégie zamerané na zlepšenie blahobytu tejto a budúcich generácií, pričom by mali čerpať z vedeckých dôkazov zhromaždených o fyzických, duševných a sociálnych faktoroch, ktoré môžu predstavovať riziko pre duševné zdravie (WHO 2022b). V súčasnosti existuje niekoľko stratégií a politik, ktoré sa zameriavajú na rôzne aspekty rozvoja mládeže a priamo alebo nepriamo využívajú aj duševné zdravie a blahobyt mladých ľudí. Táto kapitola poskytuje prehľad rôznych politických iniciatív a stratégií na európskej úrovni, ktoré sa zameriavajú na duševné zdravie a blahobyt mladých ľudí, po ktorom nasledujú vybrané príklady národných rámcov a stratégií politik pre mládež.

Európska únia

Hoci sa účinky pandémie Covid-19 na duševné zdravie a sociálne a emocionálne prispôsobenie mládeže na úrovni EÚ líšili, duševné zdravie sa stalo kľúčovou prioritou politiky v sektore mládeže.

Rámce a stratégie politik špecificky zamerané na mládež a deti

Stratégia EÚ pre mládež je rámcom spolupráce v oblasti mládežníckej politiky na roky 2019 – 2027 na úrovni EÚ. Vykonáva ju široká škála zainteresovaných strán vrátane Európskej komisie, národných vlád, miestnych samospráv, mládežníckych organizácií a ďalších partnerov s cieľom podporiť sociálnu a občiansku angažovanosť a zabezpečiť, aby sa všetci mladí ľudia mohli zapájať do spoločnosti. Ciele stratégie podporujú programy EÚ pre mládež Erasmus+ a Európsky zbor solidarity. Stratégia sa zameriava na tri hlavné oblasti činnosti: Zapojenie, Prepojenie a Posilnenie postavenia a zahŕňa 11 európskych cieľov pre mládež, ktoré vypracovali samotní mladí ľudia prostredníctvom procesu dialógu EÚ s mládežou, a pokrýva kľúčové aspekty života mladých ľudí vrátane duševného zdravia a pohody.

Európska komisia naďalej podporuje opatrenia zamerané na zlepšenie duševného zdravia mladých ľudí v súvislosti so stratégiou EÚ pre mládež (2021 – 2027), najmä s európskym cieľom pre mládež č. 5 s názvom „Dosiahnutie lepšej duševnej pohody a zníženie stigmy spojenej s problémami duševného zdravia, a tým podpora sociálneho začlenenia všetkých mladých ľudí“, a prostredníctvom programov EÚ pre mládež, ako sú Erasmus+ a Európsky zbor solidarity.

Jednou z kľúčových oblastí politiky [Európskeho roka mládeže 2022](#) bolo posilnenie osobného, sociálneho a profesionálneho rozvoja mladých ľudí vrátane zamerania sa na duševné zdravie. Počas Európskeho roka mládeže sa spustilo množstvo iniciatív súvisiacich so zdravím, ako napríklad [Cesty k úspechu v škole](#) a Expertná skupina na podporu blahobytu v škole. Blahobyt v škole bol spomenutý v odporúčaní Európskej rady (2022) o cestách k školskému úspechu a vzdelávacích výsledkoch. Zdôraznili sa integrované a komplexné stratégie v oblasti preventívnych, intervenčných a kompenzačných opatrení s návrhom nového politického rámca pre systematický prístup k školskému úspechu vrátane blahobytu a duševného zdravia na všetkých úrovniach vzdelávania. Expertná skupina Komisie pre podporné vzdelávacie prostredia vypracovala usmernenia týkajúce sa pohody v školách: [Podpora pohody v škole: nové usmernenia pre tvorcov politík a pedagógov | Európsky vzdelávací priestor \(europa.eu\)](#). Nadväzujúc na úspechy Európskeho roka mládeže, Komunikácia v roku 2024 prehľbuje rozmer mládeže v oblastiach politík EÚ vrátane zdravia a pohody.

Európska záruka pre mladých ľudí je ekonomická a zamestnanecká politika, ktorá zabezpečuje, aby všetci mladí ľudia do 30 rokov mali prístup k vzdelávaniu, zamestnaniu alebo učňovskej príprave do štyroch mesiacov od straty zamestnania alebo ukončenia vzdelávania. Nový výskum nadácie Eurofound s názvom „Dospeli: mladí ľudia v postpandémii“ (2024) poskytuje predbežný prehľad o tom, ako záruka pre mladých ľudí, ktorá bola posilnená v roku 2020, úzko súvisí s oblasťami politiky v oblasti rodiny, bývania a starostlivosti o deti a s opatreniami na boj proti rodovej a prierezovej diskriminácii.

Rámec [Európskej záruky pre deti \(ECG\)](#) je prvou politickou iniciatívou zameranou na riešenie problémov v detstve, ako je sociálne vylúčenie (Európska komisia 2024b). Cieľom ECG je predchádzať sociálnemu vylúčeniu a bojovať proti nemu tým, že zaručí účinný prístup detí v núdzi k súboru kľúčových služieb vrátane bezplatného vzdelávania a starostlivosti v ranom detstve, zdravej výživy a primeraného bývania. Európska záruka pre deti, ako aj Európska stratégia pre práva dieťaťa, sa tiež zaoberajú otázkami súvisiacimi s chudobou detí a vyzývajú na zabezpečenie toho, aby deti v chudobe mali prístup k „systémom včasného odhalenia a liečby chorôb a vývojových problémov vrátane tých, ktoré súvisia s duševným zdravím“ (Európska komisia 2024c). Záruka sa týka aj duševného zdravia mládeže, pretože monitoruje aj podiel detí, ktoré hlásia pocity zlej nálady častejšie ako raz týždenne, podľa pohlavia a rodinného bohatstva.

Rámce a stratégie špecifické pre duševné zdravie

Európska zdravotná únia. Európska komisia (2023, 2024d) spustila komplexný prístup k duševnému zdraviu v rámci [Európskej zdravotnej únie](#) s podporným úsilím pre členské štáty. Zahŕňa 20 hlavných iniciatív a významné

financovanie vo výške 1,23 miliardy EUR z rôznych finančných nástrojov na viacsektorové, na prevenciu zamerané a viacstranné iniciatívy v oblasti prevencie a ochrany duševného zdravia mladých ľudí počas ich vývojovo najzraniteľnejších rokov. Oznámenie Európskej komisie: Komplexný prístup k duševnému zdraviu osobitne vyzýva členské štáty, aby spolupracovali na politikách týkajúcich sa duševného zdravia a aby deti identifikovali ako prioritu v národných stratégiách duševného zdravia (Európska komisia 2023). Tento prístup je prvým a nevyhnutným krokom, ktorý vychádza z existujúcich politík týkajúcich sa okrem iného fyzického zdravia, zamestnanosti, vzdelávania, digitalizácie a klímy a je všeobecnou zásadou „uprednostniť ľudí a ich duševné zdravie“. Prostredníctvom 20 hlavných iniciatív sú členské štáty podporované v prijatí prístupu, ktorý podporuje duševné zdravie vo všetkých politikách, a v rozvoji a implementácii iniciatív, ktoré podporujú dobré duševné zdravie, predchádzajú problémom s duševným zdravím, zlepšujú prístup ku kvalitnej duševnej zdravotnej starostlivosti a podporujú mladých ľudí pri zotavení a reintegrácii do spoločnosti. Štyri kľúčové iniciatívy sa zameriavajú konkrétne na mladých ľudí: špecializovaná sieť pre duševné zdravie, inovatívne nástroje podporujúce zdravý životný štýl a odolnosť, posilnená ochrana detí využívajúcich digitálne služby prostredníctvom pripravovaného [Zákona o digitálnych sieťach](#) (Európska komisia 2024e) a stratégie [Lepší internet pre deti](#) (BIK+) (Európska komisia 2024f) a [Súbor nástrojov na prevenciu](#), ktorý vyvinul UNICEF spolu s deťmi a dospelými (2025).

Uznesenie Európskeho parlamentu o duševnom zdraví v digitálnom svete práce. Relevantné pre mladých ľudí v produktívnom veku je uznesenie Európskeho parlamentu (2022) z 5. júla 2022 o duševnom zdraví v digitálnom svete práce. Vyzýva inštitúcie EÚ, orgány a členské štáty, aby uznali vysokú mieru problémov duševného zdravia súvisiacich s prácou v celej EÚ a aby sa pevne zaviazali k opatreniam, ktoré regulujú digitálnu prácu, a tým predchádzajú problémom duševného zdravia, chránia duševné zdravie a zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a posilňujú práva na sociálnu ochranu na pracovisku. Uznesenie žiada EÚ a členské štáty, aby spolupracovali so zamestnávateľmi a zástupcami pracovníkov pri implementácii už spomínaného prístupu k duševnému zdraviu spolu s národnými akčnými plánmi. Parlament predtým uznal duševné zdravie za základné ľudské právo a vyzval na akčný plán EÚ v oblasti duševného zdravia s cieľom stanoviť politický štandard pre duševné zdravie v celej EÚ.

Rada Európy

V uplynulých desaťročiach sa Rada Európy (2020, 2024) zameriavala na zvýšenie ochrany a práv ľudí s problémami duševného zdravia, ako aj na zlepšenie duševnej zdravotnej starostlivosti. **Uznesenie „Duševné zdravie a duševná pohoda detí a mladých dospelých“.**

Parlamentné zhromaždenie Rady Európy (2023) vydalo rezolúciu č. 2521 „Duševné zdravie a duševná pohoda detí a mladých dospelých“, v ktorej sa zdôrazňuje, že členské štáty by mali podporovať prostredie, v ktorom sa mladí ľudia cítia cenení a chápaní a v ktorom môžu ovplyvniť zmenu. Pozývanie mladých ľudí na parlamentné vypočutia im pomôže posilniť ich postavenie a podporiť ich duševnú pohodu. Parlamentné zhromaždenie sa domnieva, že štáty by mali podporovať mladých ľudí

právo ľudí na duševné zdravie s včasnou a vhodnou duševnou zdravotnou starostlivosťou a liečbou s holistickým prístupom k celkovej pohode.

Stratégia pre sektor mládeže do roku 2030. Ako súčasť dlhodobej vízie na podporu mladých ľudí a širšieho sektora mládeže, [Stratégia Rady Európy pre sektor mládeže do roku 2030](#) uznáva výzvy, ktorým čelia mladí ľudia v oblasti svojej pohody, najmä duševné choroby spôsobené úzkosťou a neistotou, ktoré vyvolávajú rastúce politické obavy.

Iné medzinárodné organizácie

Okrem práce vykonanej s EÚ a Radou Európy, viaceré medzinárodné organizácie, najmä orgány OSN, ako aj ďalšie iniciatívy občianskej spoločnosti, od roku 2020 výrazne pokročili v programoch duševného zdravia a pohody. Táto časť identifikuje niektoré z nich s cieľom ilustrovať relevantnosť témy, o ktorej sa diskutuje na celom svete.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO)

[Európsky rámec WHO pre činnosť v oblasti duševného zdravia](#) (EFAMH, 2021 – 2025) bol stanovený ako reakcia na výzvy v oblasti duševného zdravia v dôsledku negatívneho vplyvu pandémie na sociálno-emocionálne fungovanie a duševné zdravie a pohodu. Implementáciu a monitorovanie tohto programu zabezpečuje Paneurópska koalícia pre duševné zdravie, ktorá je vlajkovou iniciatívou Európskeho pracovného programu na roky 2020 – 2025. Prioritou tohto rámca je zintenzívniť úsilie o podporu duševnej pohody a budovanie odolnosti v oblasti duševného zdravia a pohody detí, dospelujúcich (vo veku 10 až 19 rokov) a mládeže (vo veku 15 až 24 rokov) po pandémie (WHO 2022b).

[Európska stratégia WHO pre zdravie detí a dospelujúcich v európskom regióne](#) je vo veľkej miere založená na výsledkoch medzinárodnej štúdie Zdravotné správanie u detí školského veku u mladých ľudí vo veku 11, 13 a 15 rokov (WHO 2020). Európska stratégia pre zdravie detí a dospelujúcich bola prijatá v roku 2005 a nová stratégia WHO pre zdravie a pohodu detí a dospelujúcich v európskom regióne sa vyvíja, pričom sa začala v roku 2019 (Weber a kol. 2024). Stratégie zahŕňajú závery, ktoré sa vyvodzujú z vplyvu pandémie Covid-19 na zdravie detí a dospelujúcich. Obnovená stratégia sa vyvíja v konzultačnom režime s kľúčovými zainteresovanými stranami, ako aj so samotnými deťmi a dospelujúcimi. Medzi kľúčové identifikované problémy patrí rastúca obezita mládeže a problémy s duševným zdravím. Napríklad samovražda je uznávaná ako jedna z najčastejších príčin úmrtí dospelujúcich v EÚ. Medzi niekoľko opatrení v obnovennej stratégii patrí napríklad vývoj príručky o zdraví detí a súvisiacej aplikácie, ktoré sú určené pre zdravotníckych pracovníkov pracujúcich s deťmi a dospelujúcimi.

Eurochild

Eurochild (2024) je najväčšia sieť organizácií zameraných na prácu s deťmi a pre deti. Poskytuje politické odporúčania, ako riešiť potreby a výzvy vyplývajúce z dopadu a životných skúseností s chudobou, sociálnym vylúčením a diskrimináciou na deti a ich rodiny v celej Európe. Na základe

Na základe informácií poskytnutých členmi Eurochild o duševnom zdraví detí táto čiastková správa poskytuje praktické odporúčania založené na právach na riešenie potrieb a výziev, ktorým čelia deti a ich rodiny v európskych krajinách.

Národné politické rámce a stratégie

Táto časť identifikuje všeobecné politiky a stratégie v oblasti duševného zdravia v európskych krajinách, ako aj špecifické lokálne témy v rámci týchto politík, ako sú stratégie alebo plány zamerané explicitne na témy súvisiace s používaním sociálnych médií, klimatickými zmenami, stresom atď. Vybrané postupy boli identifikované prostredníctvom online prieskumu špeciálne navrhnutého pre túto štúdiu. Na základe analyzovaných údajov možno pozorovať, že na národnej úrovni sa objavili rôzne iniciatívy. Nie je však dostatok dôkazov na posúdenie rozsahu, v akom takéto ciele stratégie a politiky existujú vo všetkých európskych krajinách. Navyše, na základe identifikovaných príkladov sa zdá, že väčšina prispievajúcich faktorov identifikovaných v predchádzajúcej kapitole nie je odrážaná vo väčšine národných iniciatív. Aby sa zachovalo zameranie na národné politické rámce a stratégie špecifické pre mládež, analýza v tejto kapitole vylúčila všeobecné politiky na národnej úrovni v oblasti duševného zdravia a pohody, pokiaľ neobsahujú špecifickú časť o mladých ľuďoch. Okrem toho je v prípade údajov zhromaždených prostredníctvom tohto prieskumu dôležité spomenúť, že informácie o politikách európskych krajín v oblasti mládeže vrátane iniciatív v oblasti duševného zdravia a pohody sú dostupné aj prostredníctvom online platformy Youth Wiki. Hlavným cieľom Youth Wiki je podporovať európsku spoluprácu v oblasti mládeže založenú na dôkazoch. Robí to poskytovaním informácií o národných politikách na podporu mladých ľudí – užívateľsky prívetivým a priebežne aktualizovaným spôsobom. Celkovým účelom je pomôcť Európskej komisii a členským štátom pri ich rozhodovaní poskytovaním informácií o reformách a iniciatívach. Umožňuje výmenu informácií a inovátnych prístupov a môže byť podkladom pre aktivity vzájomného učenia. V súčasnosti sa na Youth Wiki zúčastňuje [34 krajín](#).

Príklady osvedčených postupov v oblasti národných politík a stratégií v oblasti blahobytu a duševného zdravia mladých ľudí

Grécko – Iniciatíva pre duševné zdravie detí a dospelých (CAMHI) zameraná na deti a dospelých. Táto iniciatíva, financovaná Nadáciou Stavrosa Niarchosa (SNF), je päťročný plán spustený v roku 2021 s cieľom podporovať duševné zdravie mladých ľudí v Grécku, ako aj posilňovať infraštruktúru pre zlepšenie duševného zdravia mládeže v krajine. Program vyvíja a realizuje celoštátna sieť agentúr a služieb verejného sektora v spolupráci s Inštitútom detskej mysle (New York City). Napriek tomu, že program podporuje grécke ministerstvo zdravotníctva a grécke ministerstvo školstva a náboženských záležitostí, je plne súkromne financovaný zo SNF. Na konci jeho trvania sa však plánuje, že ho prevezme štát. V istom zmysle má táto iniciatíva za cieľ pripraviť pôdu pre dlhodobejšiu politiku v oblasti duševného zdravia mládeže. CAMHI zahŕňa niekoľko aspektov a opatrení, ako napríklad plány odbornej prípravy pre odborníkov pracujúcich s mládežou, schému zapojenia mládeže (YES) zameranú na zvýšenie hlasu mladých ľudí v súvislosti s ich duševným zdravím, mapovanie všetkých služieb duševného zdravia zameraných na mládež v celej krajine a výskum zameraný na lepšie pochopenie duševného zdravia mladých ľudí v Grécku.

Severné Macedónsko – Národná stratégia pre duševné zdravie mládeže 2024 – 2026 (veková skupina nie je špecifikovaná). Cieľom tejto stratégie je prispieť k zlepšeniu duševného zdravia mladých ľudí. Stratégia sa riadi Agendou 2030 a všeobecnými zásadami Cieľov trvalo udržateľného rozvoja OSN. Stratégia poukazuje na potrebu obojsmerného prístupu k začleneniu mladých ľudí do relevantných politík, programov a sektorov na národnej a miestnej úrovni, ako aj na cielené opatrenia na posilnenie ich duševného zdravia. Taktiež sa odvoláva na rozvoj systému spolupráce medzi sektorom vzdelávania, sociálnych vecí a zdravotníctva, ako aj na podporu integrácie medzi službami duševného zdravia a inými relevantnými sektormi, ako je vzdelávanie, sociálne služby a podpora zamestnanosti. Počas implementácie tejto stratégie sa odporúča zriadiť národný koordinačný orgán všetkých poskytovateľov aktivít a projektov, ktorý bude monitorovať implementáciu stratégie. Zodpovednou inštitúciou je Ministerstvo zdravotníctva a Ministerstvo sociálnej politiky, demografie a mládeže.

Nórsko – Národný plán pre duševné zdravie detí a mládeže (2019 – 2024), zameraný na deti a mladých ľudí vo veku od 0 do 25 rokov. Národný plán zahŕňa opatrenia na zabezpečenie toho, aby viac detí a mladých ľudí malo dobré duševné zdravie a dobrú kvalitu života a aby tí, ktorí potrebujú primeranú a účinnú liečbu, ju aj dostali. Plán bol vypracovaný v spolupráci medzi Ministerstvom zdravotníctva a opatrovateľských služieb, Ministerstvom pre deti a rodiny, Ministerstvom školstva a výskumu, Ministerstvom práce a sociálnych vecí, Ministerstvom spravodlivosti a verejnej bezpečnosti, Ministerstvom kultúry a rovnosti, Ministerstvom miestnej samosprávy a regionálneho rozvoja a Ministerstvom poľnohospodárstva a potravinárstva.

Srbsko – Národná stratégia pre mládež na obdobie 2023 – 2030 (veková skupina nie je špecifikovaná). Táto stratégia sa zameriava na duševné zdravie mladých ľudí vo svojom piatom strategickom ciele „Vytvorené podmienky pre zdravé a bezpečné prostredie a sociálnu pohodu mladých ľudí“, najmä prostredníctvom opatrenia 5.1: „Podpora programov, ktoré prispievajú k rozvoju zdravého životného štýlu a duševného zdravia mladých ľudí.“ Toto opatrenie sa systematicky zaoberá duševným zdravím mládeže propagáciou zdravého životného štýlu, preventívnych opatrení a zvyšovaním povedomia o zdravotných rizikách. Zahŕňa iniciatívy ako inovatívne programy prevencie rizík a cielené úsilie proti užívaniu návykových látok a stigmatizácii duševného zdravia, ako aj podporu duševného zdravia zraniteľných skupín, najmä mladých utečencov, a podporuje mimoškolské aktivity na zníženie konzumácie alkoholu medzi mládežou.

Holandsko – Duševné zdravie nás všetkých. Tento program je celkovou stratégiou pre duševné zdravie v Holandsku, pozostávajúceho z piatich pilierov, ktorých cieľom je predchádzať problémom duševného zdravia vo všeobecnej populácii, identifikovať ich a zvládať ich. Týchto päť pilierov zahŕňa: 1. Duševné zdravie v spoločnosti (ako celku), 2. Duševné zdravie na miestnej úrovni, úrovni susedstva, 3. Duševné zdravie vo vzdelávaní, 4. Duševné zdravie na pracovisku a 5. Duševné zdravie online. Napríklad v prvom pilieri, ktorý sa týka spoločnosti ako celku, program zahŕňa okrem iných akcií aj „Mentálne stretnutie“. „Mentálne stretnutie“ je deň, počas ktorého sa po celej krajine organizujú aktivity zamerané na duševné zdravie s cieľom zvýšiť povedomie o strese, pracovnom tlaku a iných stavoch, ktoré by mohli ovplyvniť duševné zdravie. V druhom pilieri je ďalšou akciou zriadenie online skupín, v ktorých sa môžu stretávať mladí ľudia vo veku 13 rokov a starší, najmä tí, ktorí trpia sociálnou izoláciou a osamelosťou.

inými rovesníkmi a majú sociálne interakcie. Napriek tomu, že program „Duševné zdravie nás všetkých“ je všeobecným programom duševného zdravia, zaoberá sa špecifickou témou duševného zdravia online, ktorá zahŕňa opatrenia, ako je zvyšovanie povedomia o rizikách online sveta, ako aj nástroje na dosiahnutie lepšej rovnováhy v súvislosti s otázkami, ako sú hazardné hry a online hazardné hry. Tento národný program je interdisciplinárny a medzirezortný program, ktorý pristupuje k duševnému zdraviu holistickým spôsobom. Program už bol implementovaný a jeho hlavné opatrenia boli aspoň čiastočne úspešne aplikované, ako vyplýva z najnovšej programovej správy ([k dispozícii v holandčine](#)).

Služby a nástroje pre duševné zdravie a pohodu mladých ľudí

Táto kapitola ponúka prehľad služieb duševného zdravia poskytovaných rôznymi inštitúciami určenými špeciálne pre mladých ľudí. Údaje analyzované v tomto dokumente vznikli na základe informácií zhromaždených prostredníctvom online dotazníka. Na tento účel 46 služieb bolo identifikovaných ako dostupné, ktoré sú k dispozícii na zabezpečenie duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Analýza nezahŕňa národné lekárske nemocnice a univerzitné programy, poskytujúce psychoterapeutické služby s cieľom zachovať zameranie na služby špecifické pre mládež poskytované národnými vládami, miestnymi samosprávami alebo mimovládnyimi organizáciami (MVO), hoci uznáva cennú podporu duševného zdravia, ktorú tieto jednotky ponúkajú mladým ľuďom.

Analyzované služby pokrývajú 18 krajín – Rakúsko, Belgicko, Nemecko, Chorvátsko, Českú republiku, Cyprus, Francúzsko, Lotyšsko, Litvu, Luxembursko, Maltu, Holandsko, Severné Macedónsko, Nórsko, Poľsko, Srbsko, Slovinsko a Španielsko.

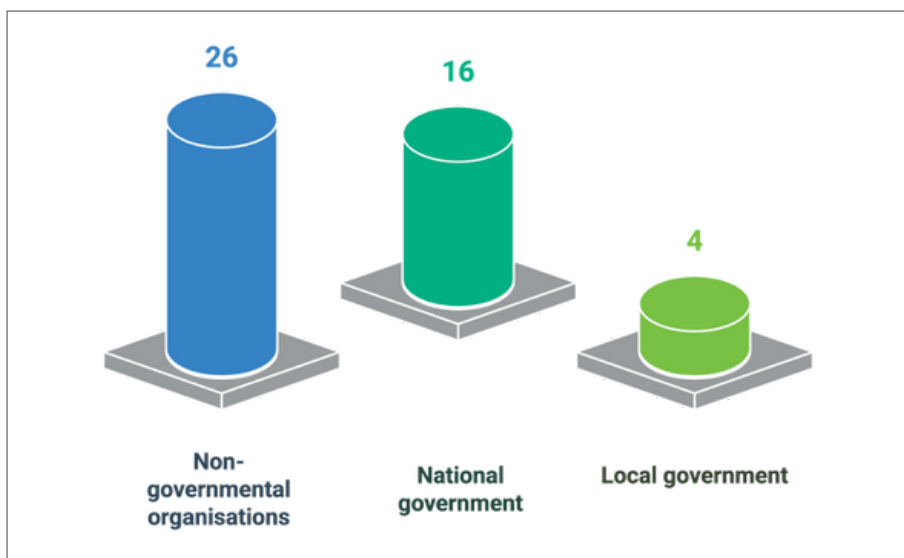
Pochopenie rozmanitosti ponúkaných služieb

Táto kapitola predstavuje popisné údaje o každej klasifikácii a identifikuje rôzne príklady služieb duševného zdravia poskytovaných rôznymi vládnymi a mimovládnymi zainteresovanými stranami. Údaje sú analyzované podľa troch hlavných kritérií – typ poskytovateľa (miestne a národné samosprávy, mimovládne organizácie), vek (rôzne vekové skupiny, pre ktoré sú služby navrhnuté a poskytované) a typ služby (online, offline a hybridná). Ponúka prehľad hlavných prístupov a zároveň zdôrazňuje nedostatok konzistentnosti medzi jednotlivými krajinami a zainteresovanými stranami.

Služby duševného zdravia podľa poskytovateľa

Správa Rady Európy o [Duševnom zdraví a pohode detí a mladých dospelých \(2023\)](#) uznáva štáty ako zodpovedné inštitúcie za: poskytovanie systémov duševného zdravia, odbornú prípravu odborníkov, zvyšovanie povedomia v komunitách, integráciu prístupov k duševnému zdraviu do komunitných služieb a škôl a zdôrazňovanie nevýhod a spoluprácu s potrebnými organizáciami a zainteresovanými stranami. Na určenie hlavných poskytovateľov služieb duševného zdravia v tejto štúdii bolo 46 služieb rozdelených do troch skupín s cieľom identifikovať inštitúcie prispievajúce k duševnému zdraviu mládeže: mimovládne organizácie, národné vlády a miestne samosprávy. Ako je znázornené na obrázku 1, mimovládne organizácie sú primárnymi poskytovateľmi 26 z týchto služieb, zatiaľ čo národné vlády sú zodpovedné za 16 a miestne samosprávy riadia prevažne štyri služby. Okrem toho sa mnohé služby duševného zdravia poskytujú prostredníctvom spolupráce medzi národnými vládami a mimovládnymi organizáciami, aj keď sa primárni poskytovatelia služieb líšia.

Obrázok 1. Služby podľa typu poskytovateľa

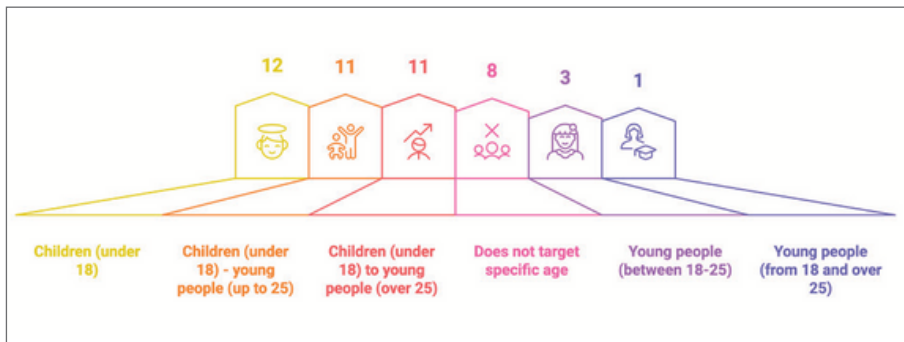


Služby pre duševné zdravie podľa veku

Táto časť poskytuje prehľad identifikovaných služieb zoskupených podľa veku cieľových skupín. Analýza ukazuje rozmanitosť prístupov k navrhovaniu a poskytovaniu služieb, pričom niektoré sa zameriavajú najmä na deti (do 18 rokov), zatiaľ čo iné majú zmiešaný prístup (deti, dospelávajúci aj mladí dospelí), alebo im dokonca chýba žiadna špecifická cieľová skupina (sú ponúkané všetkým).

V tejto súvislosti sa rozlišuje šesť kategórií: služby zamerané na deti mladšie ako 18 rokov (12 zo 46), služby zamerané na deti mladšie ako 18 rokov a staršie ako 25 rokov (11 zo 46), služby zamerané na deti mladšie ako 18 rokov a mladých ľudí nad 25 rokov (11 zo 46), služby bez špecifickej cieľovej vekovej skupiny (8 zo 46), služby zamerané na mladých ľudí vo veku 18 až 25 rokov (3 zo 46) a služby zamerané na mladých ľudí vo veku 18 a viac ako 25 rokov (1 zo 46).

Obrázok 2. Služby podľa vekovej skupiny

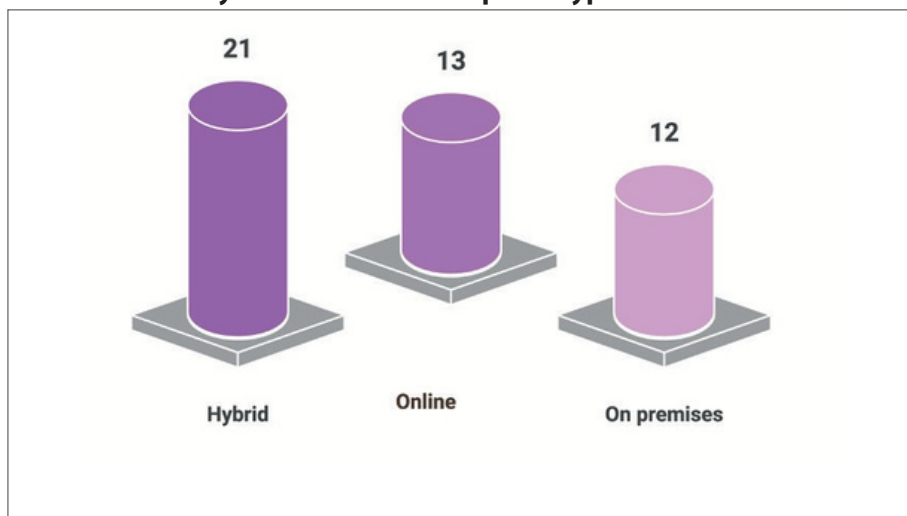


Služby duševného zdravia podľa typu

Pri pohľade na typy služieb duševného zdravia boli identifikované tri hlavné formáty: online, offline (v priestoroch) a hybridný (kombinácia online a offline). Online služby využívajú iba digitálne nástroje vrátane horúcich liniek, chatovacích služieb, e-mailov, aplikácií, digitálnych školiacich materiálov a digitálnych konzultačných služieb. Služby v priestoroch zahŕňajú fyzické miesta pridelené na poskytovanie služieb duševného zdravia s obmedzeným digitálnym materiálom, ale neposkytujú konzultačné služby na online platformách. Hybridné služby kombinujú oba prístupy poskytovaním služieb vo fyzických priestoroch a tiež ponúkajú konzultačné služby a bohatý digitálny materiál na digitálnych nástrojoch.

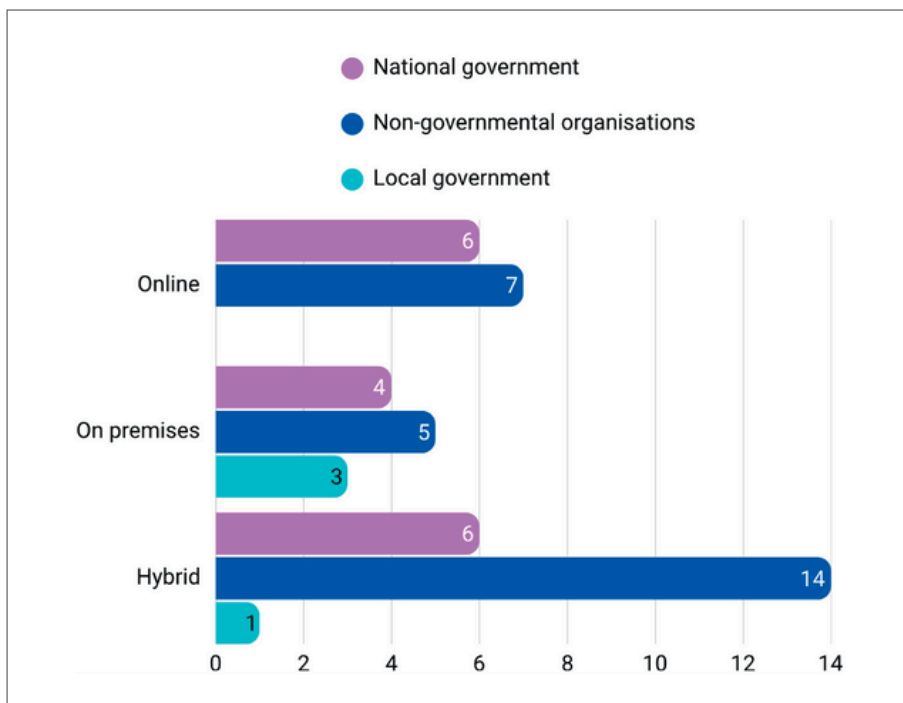
Online služby (13 zo 46) ponúkajú prístup k nástrojom, ako sú mobilné aplikácie, telefonické linky pomoci, chatovacie služby, e-mailové služby a online vzdelávacie a informačné zdroje, ako aj online poradenstvo a psychoterapeutická podpora. Služby v priestoroch (12 zo 46) sa tradične poskytujú v školách, komunitných centrách a klinikách. Často sa používajú na intenzívnejšie podporné potreby vrátane poradenstva, hodnotenia, odbornej prípravy, zvyšovania povedomia a advokačných aktivít. Hybridné služby (21 zo 46) kombinujú digitálnu dostupnosť s osobnými prvkami a ponúkajú flexibilné schopnosti, ktorá spĺňa rozmanité potreby mládeže a predstavuje takmer polovicu hlásených služieb duševného zdravia. Umožňujú službám osloviť mladých ľudí v rôznych geografických a sociálnych prostrediach a zároveň zachovať výhody osobnej podpory. Vzhľadom na nedávne zistenie, že 97 % mladých ľudí (vo veku 16 – 29 rokov) v EÚ má denný prístup na internet v porovnaní s 86 % bežnej populácie (Eurostat 2024) sa poskytovanie hybridných služieb stáva dôležitým a účinným nástrojom na oslovovanie mladých ľudí.

Obrázok 3. Služby duševného zdravia podľa typu



Obrázok 4 nižšie znázorňuje služby podľa typu a zodpovednej inštitúcie. Mimovládne organizácie výrazne dominujú v hybridných službách, zatiaľ čo miestne samosprávy poskytujú služby prevažne osobne/v priestoroch inštitúcie.

Obrázok 4. Služba podľa typu a zodpovednej inštitúcie



Príklady služieb

Cieľom tejto časti je poukázať na osvedčené postupy identifikované prostredníctvom online prieskumu a poskytnúť inšpiráciu tým, ktorí majú záujem o rozvoj podobných iniciatív.

Online služby

Online služby zahŕňajú celý rad digitálnych platforiem a aplikácií určených na poskytovanie duševnej zdravotnej starostlivosti. Tieto služby zahŕňajú poradenstvo, terapiu a psychiatrickú podporu poskytovanú prostredníctvom e-mailov, chatov, videokonferencií, interaktívnych nástrojov a aplikácií. Cieľ týchto nástrojov siaha od zvyšovania povedomia až po vzdelávacie zdroje a školiace materiály.

Koncept telepsychiatrie sa začal v 50. rokoch 20. storočia s používaním videokonferencií na psychiatrické konzultácie a vyvíjal sa s rozvojom technológií a internetu. Používanie online nástrojov v službách duševného zdravia sa výrazne nezvýšilo až do pandémie Covid-19. Pandémia mala hlboký vplyv na dopyt po digitálnej podpore pri duševných ochoreniach. Online služby duševného zdravia ponúkajú určité výhody. Poskytujú dostupné služby duševného zdravia ľuďom v odľahlých alebo nedostatočne obsluhovaných oblastiach, ktorí nemusia mať ľahký prístup k tradičným osobným službám. Používatelia si môžu naplánovať stretnutia v čase, ktorý im vyhovuje, a znevýhodnené skupiny môžu využívať bezplatné služby.

Nórsko – **Riaditeľstvo zdravotníctva ponúka v Nórsku** národné online zdravotnícke služby s cieľom zvýšiť povedomie o zdravotníckych službách a ich dostupnosť prostredníctvom digitálnych nástrojov. Platforma poskytuje zdravotnícke nástroje vrátane nástrojov pre rakovinu, ochorenia obličiek pre všeobecnú populáciu, plánovač výživy, sexuálne choroby a blahobyt pre osoby staršie ako 13 rokov. Nástroje duševného zdravia sa zameriavajú na znižovanie a prevenciu duševných ochorení a poskytujú mladým ľuďom dostupné nástroje na informácie o duševnom zdraví. Na tento účel sa ponúka 17 digitálnych nástrojov na riešenie špecifických ochorení, ako sú depresia, psychóza, problémy so spánkom a sociálna úzkosť. Medzi tieto nástroje patria materiály na sebpomoc, videá, dotazníky sebahodnotenia, informácie o duševnom zdraví poskytované odborníkmi, online konzultácie a inštitúcie ponúkajúce dodatočnú podporu. Niektoré príklady týchto služieb sú uvedené nižšie.

► **Sebapomoc (Selvhjelpen)** je jednou z najnovšie spustených digitálnych aplikácií je určený pre mladých ľudí vo veku 13 – 20 rokov. Poskytuje nástroj sebahodnotenia na odhalenie možných duševných porúch a informácie týkajúce sa stavu jednotlivca, ktoré mu môžu byť užitočné. Nástroj hodnotí situáciu a myšlienky jednotlivca týkajúce sa spánku, úzkosti, spokojnosti so životom, stresu, depresie a subjektívnej pohody. Na základe hodnotenia nástroj identifikuje existenciu a závažnosť poruchy a ponúka špecifické online kurzy, ktoré jednotlivcom pomôžu v procese sebpomoci.

► **Young Spotlight (UngSpotlight)** je špecifická aplikácia zameraná na mladých ľudí vo veku 13 – 18 rokov, ktorí sa boja vystupovať pred triedou, čo ovplyvňuje ich aktivitu v školskom prostredí. Zahŕňa sebahodnotenie úzkosti z verejného vystupovania a ponúka šesťtýždňové online kurzy, ktoré poskytujú informácie o nástrojoch a stratégiách sebpomoci na precvičovanie.

► **Young Face It (Ung Face It)** je nástroj sebpomoci pre mladých ľudí s ochorením alebo zranením, ktoré ovplyvňuje ich vzhľad. Nástroj je určený pre mladých ľudí vo veku 12 – 17, ale je otvorený pre akékoľvek publikum. Nástroj poskytuje kapitoly venované krokom k lepšiemu pochopeniu úrovne emocionálneho utrpenia a vplyvu emócií na jednotlivca. Aplikácia využíva niekoľko metód na zasahovanie do emocionálnej záťaže tým, že poskytuje tipy na preformulovanie reakcie na emócie, preformulovanie individuálneho príbehu a uvádza príklady od mladých ľudí s podobnou životnou skúsenosťou.

Francúzsko – **Fil Santé Jeunes** je interaktívna webová stránka podporovaná národnou verejnosťou Francúzska zdravotnícka agentúra. Platforma je určená pre osoby vo veku 12 až 25 rokov a zameriava sa na všeobecné zdravotné otázky, najmä na sexuálne a duševné zdravie. Hlavným cieľom platformy je poskytovať informácie o týchto témach prostredníctvom online kvízov, prieskumov a informačných blogov vytvorených odborníkmi. Témy nie sú zamerané len na duševné zdravie, ale pokrývajú aj otázky ako konzumácia cukru, vplyv videohier na násilie, výživa a mnoho ďalších. Platforma tiež poskytuje prístup k fóru, kde si jednotlivci môžu čítať a zdieľať informácie na danú tému so svojimi rovesníkmi a zostať anonymní. Medzi hlavné témy na fóre patria sexualita, závislosti, telesné zdravie, život so zdravotným postihnutím, život s chorobou a vzťahy. Používatelia môžu v rámci týchto tém otvoriť novú diskusiu alebo prispieť do predchádzajúcej diskusie. K dispozícii je aj chat a telefonická linka, kde je možné v určených časoch klásť otázky lekárom, psychológom, pedagógom a poradcom.

Francúzsko – [Nightline France](#) je mimovládna organizácia založená v roku 2016 s cieľom zlepšiť duševnú pohodu vysokoškolských študentov. Organizácia sa snaží dosiahnuť tento cieľ ponúkaním online rovesníckej podpory počas noci, poskytovaním zoznamu inštitúcií ponúkajúcich psychoterapiu študentom a zverejňovaním informatívnych tipov o duševnom zdraví. Telefonická linka a chatovacia služba sú dobrovoľnícka podpora medzi rovesníkmi poskytovaná iba medzi 21:00 a 2:00. Online linka pomoci sa vo všeobecnosti zameriava na poskytovanie podpory v núdzových situáciách, ako sú samovražedné myšlienky alebo okamžitá úzkosť, ale neobmedzuje sa len na ne. Informačné dokumenty na webovej stránke zahŕňajú súpravu prvej pomoci pre duševné zdravie pre používateľa, tipy a signály na rozpoznávanie duševných stavov priateľov a informácie o tom, ako získať pomoc. Keďže organizácia neponúka psychoterapeutické služby, na webovej stránke sa nachádza sekcia, kde môžu používatelia získať prístup k informáciám o inštitúciách poskytujúcich psychoterapeutickú podporu. Platforma poskytuje podporu vo francúzštine aj angličtine, čím poskytuje širší prístup študentom v krajine.

Rakúsko – [Rat auf Draht](#) bola založená v roku 1987 ako kontaktné miesto pre deti, dospievajúcich rodokmeňov a dospelých v kríze v Rakúsku. Organizácia, ktorá začala ako individuálna núdzová linka, rozšírila svoje služby na e-mailové konzultácie a zdieľanie webových informácií a poradenstvo, hot line pre nezvestné deti, možnosti online chatových konzultácií, vzájomné poradenstvo pre mladých ľudí a nakoniec digitálne informačné centrum pre rodičov s materiálmi vrátane série podcastov. Vzájomné konzultácie a chatové konzultácie sú určené pre 16 – 23-ročných, zatiaľ čo podpora pre rodičov a horúca linka slúžia širším vekovým skupinám. Webová stránka poskytuje informácie a kvízy na rôzne témy vrátane rodinných vzťahov, sexualitu, priateľstva, násilia, všeobecného zdravia, používania mobilných telefónov, školských a osobných záležitostí. Materiály a konzultačné služby poskytujú psychológovia, klinickí/ zdravotní psychológovia, životní a sociálni poradcovia, sociálni pedagógovia a právnici.

Česká republika – [projekt NEPANIKAŘ](#) je iniciatíva, ktorá ponúka prvú digitálnu aplikáciu o duševnom zdraví v Českej republike. Aj keď uvádzajú, že majú viac ako 100 dobrovoľníkov, z ktorých väčšina tvoria študenti, nástroj nie je zameraný na konkrétnu vekovú skupinu. Ich webová stránka a aplikácia poskytujú rýchle informácie o duševnom zdraví, poradenstvo prostredníctvom e-mailu alebo chatu a mapu pomoci, kde môžu používatelia získať informácie o relevantných inštitúciách vrátane pohotovostných centier, nemocníc a psychoterapeutov. Ponúkajú tiež platené služby, ako je psychoterapia, školenia pre jednotlivcov a inštitúcie v oblasti krízových informácií a workshopy pre školy, pedagógov alebo firmy na rôzne témy vrátane školského stresu, ako pomôcť kamarátovi, ktorý prežíva stres, príznaky duševných porúch pre pedagógov, ako sa vysporiadať s pracovným stresom a prevencia vyhorenia pre firmy.

Nemecko – [JugendNotmail](#) je online nezisková platforma, ktorá poskytuje poradenské služby na webových a aplikačných nástrojoch pre mladých ľudí vo veku od 10 a 19. Platforma neponúka telefonické poradenské služby, ale má textovú štruktúru založenú na konzultáciách a poradenstve prostredníctvom e-mailov alebo chatu. Mladí ľudia môžu využívať chatové služby, ako sú individuálne chatové konzultácie a skupinové chaty s rovesníkmi a odborníkmi v určených termínoch a časoch. Ak vznikne potreba pokročilejšej intervencie, poradcovia odporučia mladých ľudí na kompetentné inštitúcie. Na webovej stránke sú k dispozícii aj články a pokyny s tipmi na riešenie špecifických situácií, ako sú silné stresové situácie, náročné emócie, sexualita a poruchy.

Nemecko – **Mein Kompass** je digitálny nástroj vyvinutý Katedrou klinickej psychológie na Univerzite v Ulme ako súčasť iniciatívy financovania „Zdraví pre život“. Financuje ho Federálne ministerstvo školstva a výskumu (BMBF) a bol implementovaný v rokoch 2018 až 2022. Pre tento nástroj nie je definovaný žiadny konkrétny vek. Jeho cieľom je rozpoznať včasné príznaky duševných porúch a informovať mladých ľudí o potrebných službách. Nástroj poskytuje stručný a jasný opis duševných porúch vrátane strachu, kompulzií, depresie, závislostí, problémov so sexom, traumy a ďalších, s faktami a mýtmi, príznakmi poruchy, príčinami, kde hľadať pomoc a možnosťami liečby. Webová stránka tiež poskytuje odkazy na ďalšie služby z toho istého programu, ako aj na iné zdroje, z ktorých môžu mladí ľudia vyhľadať pomoc. Hoci sa projekt skončil, webová stránka je stále funkčná.

Lokálne služby

Podpora duševného zdravia v priestoroch inštitúcií sa vzťahuje na tradičné služby starostlivosti o duševné zdravie poskytované osobne. Tieto služby zahŕňajú poradenstvo, terapiu a psychiatrickú podporu poskytovanú v zariadeniach, ako sú kliniky, nemocnice a súkromné praxe. Ciele týchto služieb sú rôzne a zahŕňajú zvyšovanie povedomia, poskytovanie vzdelávacích zdrojov a ponúkajú školiacich materiálov.

Tieto typy služieb ponúkajú niekoľko výhod. Poskytujú priamu osobnú interakciu, ktorá môže byť nevyhnutná pre budovanie dôvery a vzťahov medzi klientmi a poskytovateľmi. Tieto služby tiež umožňujú okamžité praktické intervencie a prístup k širšej škále terapeutických modalít a zdrojov.

Francúzsko – **Quartier Jeunes** je komunitné centrum v Paríži pre mládež vo veku 16 – 30 rokov pod autoritou parížskeho magistrátu. Centrum pristupuje k blahobytu mládeže s holistickým pochopením tým, že poskytuje podporu pri zlepšovaní sa v zamestnaní, právne poradenstvo, prístup k spoločenským a kultúrnym aktivitám a bezplatné zdravotné konzultácie. Služby sú rôznorodé, vrátane ponuky spoločných študijných miest, poskytovania stravy za určitých podmienok, workshopov na rôzne témy, ako je príprava životopisu, arteterapia a právne poradenstvo súvisiace s imigračným právom, ako aj trestným právom. Zdravotné konzultácie sú hlavnou súčasťou poskytovaných služieb a ponúkajú sa v spolupráci s odborníkmi a dobrovoľníkmi z rôznych združení. Konzultácie v oblasti sexuálneho zdravia týkajúce sa pohlavne prenosných chorôb, skrining na HIV (vírus ľudskej imunitnej nedostatočnosti), HBV (vírus hepatitídy B) a HCV (vírus hepatitídy C). Psychosociálna podpora zahŕňa individuálne alebo skupinové poradenstvo s psychológmi/psychiatrami na tému, ktorú si mladý človek vyžiadal, so zameraním na prevenciu závislostí.

Nemecko – **Projekt Školskí kouči duševného zdravia** sa začal v akademickom roku 2023/24 školského semestra pod vedením Federálneho ministerstva pre rodinné záležitosti, seniorov, ženy a mládež (BMFSFJ) ako súčasť iného federálneho programu s názvom Budúci balík pre zdravie, kultúru a pohyb. Cieľovou skupinou sú študenti druhého stupňa úroveň (12 – 27-roční) a na prvé implementačné obdobie bolo pridelených 100 škôl v 88 lokalitách v Nemecku. Cieľom programu je predchádzať vzniku a pokračovaniu psychickej tiesne posilňovaním odolnosti, duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Koučovia duševného zdravia v programe sú nezávislí odborníci v oblasti sociálnej práce, pedagogických vied a

psychológovia, ktorí sú pridelení do školy ako kouči a pracujú v spolupráci s učiteľmi a školskými sociálnymi pracovníkmi. Štruktúra poskytovanej podpory a služieb sa líši v závislosti od potrieb a požiadaviek mladých ľudí v školách a môže zahŕňať workshopy, školenia, diskusné skupiny a umelecké stretnutia. Cieľom týchto služieb je poskytnúť priestor na zvýšenie zdrojov pre mladých ľudí, aby sa mohli vyrovnáť s každodennými výzvami, a tiež znížiť stigmatizáciu duševných porúch. Kouči neposkytujú dlhodobé individuálne poradenské služby; v prípade potreby však nadväzujú kontakty s príslušnými inštitúciami.

Program spolupracuje s Migračnými službami pre mládež (Jugendmigrationsdienste (JMD)) na takmer 500 miestach. JMD ponúka individuálne poradenstvo, vzdelávacie kurzy a odborné poradenstvo so zameraním na jazykovú, vzdelávaciu, profesionálnu a sociálnu integráciu mladých ľudí s imigračným pôvodom. Mladí ľudia majú prístup k bezplatnej podpore v otázkach týkajúcich sa školy, vyhľadávania učňovských miest a zvládania formálnych procesov so službami dostupnými vo viacerých jazykoch.

Srbsko – Hej, sme tu! (Hej, tu sme!) je program, ktorý realizuje Národná asociácia pracovníkov s mládežou (NAPOR), Národná rada mládeže Srbska (KOMS), Národná asociácia úradov pre mládež, Asociácia miestnych mládežníckych združení (OPENS) a Zväz skautov Srbska s podporou srbského ministerstva cestovného ruchu a mládeže. Program je prvým pokusom o spustenie štandardu certifikovaný národný program práce s mládežou zameraný na prevenciu rozvoja duševných ochorení. Jeho cieľom, ktorý bol spustený v roku 2023, je zvýšiť povedomie o duševných ochoreniach, dostupnosť podporných služieb a znížiť stigma spojenú s duševnými ochoreniami. Projekt tiež podporuje rozvoj práce s mládežou spolu so štandardizáciou systému neformálneho vzdelávania a rovesníckeho vzdelávania na stredných školách v 10 miestnych komunitách. V rámci programu spolupracujú školskí psychológovia, zdravotnícki pracovníci a sociálne služby s cieľom zabezpečiť podporné prostredie pre mladých ľudí. Program má niekoľko proporcií na dosiahnutie svojich cieľov: podpora zo strany rovesníckych vzdelávateľov sa poskytuje prostredníctvom školení 15-18-ročných o príznakoch duševných porúch a zdrojoch, z ktorých môžu mladí ľudia profitovať, program supervízie a školenia pre pracovníkov s mládežou, ktorí vykazujú syndróm vyhorenia a vysokú úroveň stresu, poradenstvo študentom a ich rodičom ohľadom ochrany duševného zdravia a poskytovanie aktivít na zapojenie komunity s cieľom znížiť stigma.

Chorvátsko – Centrum ochrany mládeže a detí v Záhrebe je verejná služba založená v roku 2002 miestnou samosprávou s cieľom poskytnúť účinnú a okamžitú podporu deťom-deti a mládež do 18 rokov. Centrum sa špecializuje na traumatizované deti a ich rodiny. Patria sem sexuálne, fyzické a emocionálne zneužívanie a zanedbávanie, ako aj dopad vojny alebo vysídlenia. Deti s poruchami učenia, ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), chronickými ochoreniami, predčasne narodené deti, deti z rodín s narušenou dynamikou a rizikových rodín a deti, ktorých rodičia sú pod intenzívnym tlakom z rodičovstva alebo všeobecným stresom, ktoré sú posudzované ako deti ohrozené zanedbávaním a v centre im sú ponúkané služby. Okrem diagnostického a forenzného hodnotenia na individuálnej úrovni poskytujú odborníci z centra individuálne a skupinové poradenstvo a podporu deťom a ich rodičom. Centrum tiež ponúka školenia a supervíziu odborníkom pracujúcim v podobných oblastiach štúdia na témy, ako je prevencia zneužívania, základné fakty o zneužívaní a

zanedbávanie, práva detí, ako sa chrániť a čo robiť v prípadoch zneužívania. Cieľová skupina odborného vzdelávania je široká a zahŕňa zdravotníckych pracovníkov, gynekológov, pediatrov, zdravotné sestry v materských školách, učiteľov, sudcov, prokurátorov, policajtov, právnikov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pracovníkov.

Hybridné služby

Hybridná podpora duševného zdravia kombinuje online aj offline služby starostlivosti o duševné zdravie. Tento prístup zahŕňa poradenstvo, terapiu a psychiatrickú podporu poskytovanú prostredníctvom kombinácie osobných stretnutí a digitálnych platforiem, ako sú e-maily, chaty, videokonferencie, interaktívne nástroje, informácie a mobilné aplikácie. Súbežne s online službami tento koncept získal na popularite s pokrokom v technológiách a rastúcim dopytom po flexibilných možnostiach starostlivosti, najmä po pandémie Covid-19. Hybridné služby duševného zdravia poskytujú flexibilitu online služieb a zároveň zachovávajú osobný prístup osobných interakcií. Tento prístup môže zlepšiť dostupnosť, pohodlie a kontinuitu starostlivosti, čo používateľom umožňuje vybrať si spôsob podpory, ktorý najlepšie vyhovuje ich potrebám a okolnostiam.

Rakúsko – **Zdraví z krízy** je spoločný projekt Profesijnej asociácie rakúskych psychológov (BÖP), Rakúskej federálnej asociácie pre psychoterapiu (ÖBVP) a Rakúskej profesionálnej asociácie hudobných terapeutov (ÖBM). Projekt bol navrhnutý po vzniku krízy duševného zdravia medzi mládežou počas pandémie Covid-19. Cieľový vek je 0 – 15 rokov, pričom osoby staršie ako 14 rokov sa môžu individuálne zaregistrovať na webovej stránke a využiť bezplatnú 15-sednú psychoterapeutickú službu. Sedenia sú navrhnuté individuálne alebo skupinové na základe potrieb jednotlivca. Pre deti do 14 rokov musia ich zákonní zástupcovia vyplniť registráciu a byť do procesu zapojení. Sedenia sa poskytujú buď online, alebo osobne na základe preferencií používateľa. Osobné sedenia sa konajú na mieste najbližšom k používateľovi a v priestoroch terapeuta.

Luxembursko – **Informačný portál o duševnom zdraví** je vládna iniciatíva, ktorej cieľom je poskytovať základné informácie o službách duševného zdravia dostupných v krajine. Sekcia Pomocník na platforme ponúka prístup k rôznym zdrojom a podporným nástrojom, ako sú linky pomoci, psychologická a psychiatrická podpora, terapeutické skupiny atď. Hoci platforma nie je špecificky určená pre mládež, poskytuje informácie a články bežným používateľom, vrátane výrazného zamerania na duševné zdravie mládeže. Platforma tiež ponúka školenia na špecifické témy, ako je prvá pomoc v oblasti duševného zdravia, online aj osobne.

Holandsko – **MIND US** je mimovládna organizácia, ktorá pracuje na podpore pohody a prevencie vzniku duševných porúch u mladých ľudí vo veku 12. – 27. Organizácia sa riadi odlišným prístupom a snaží sa osloviť mladých ľudí prostredníctvom troch rôznych priestorov, kde mladí ľudia trávajú väčšinu svojho času: online, v škole/na školeniach a v susedstve. V rámci svojho prebiehajúceho projektu, ktorý zachytáva online priestor, sa snažia vytvoriť prostredie, v ktorom sa otvorene diskutuje o duševnom zdraví prostredníctvom kampaní so siedmimi partnerskými organizáciami. Tvorcovia obsahu a influenceri na platformách sociálnych médií absolvujú školenia o tom, ako zapojiť a angažovať sa vo svojich komunitách s cieľom zvýšiť povedomie o duševnom zdraví mládeže. Organizácia chce podporovať školy a vzdelávacie inštitúcie prostredníctvom online praktickej podpory.

a usmernenia na vytvorenie podporného prostredia pre mladých ľudí, ktorí sa vyrovnávajú s akademickým tlakom, a tipy na podporu duševného zdravia medzi mladými ľuďmi. Okrem toho organizácia víta mladých ľudí na pobytových aktivitách počas týždňa duševného zdravia, aby otvorila priestor na diskusiu o problémoch duševného zdravia, ktorým čelia, a o možných krokoch, ktoré treba podniknúť. Organizácia chce duševnú pohodu vnímať holisticky a prispieť k transformácii komunít a aktivít vo voľnom čase, do ktorých sú zapojení mladí ľudia. Za týmto účelom sa organizácia v spolupráci s niekoľkými obcami snaží posilniť hlas mladých ľudí v rámci komunálnych procesov a zároveň poskytuje priestor miestnym samosprávam na diskusiu a učenie sa zo vzájomných skúseností.

Slovinsko – [MIRA](#) je národný program duševného zdravia z Národného inštitútu duševného zdravia Slovenskej republiky. Program sa začal v roku 2018 ako súčasť prvého strategického dokumentu Slovinska v oblasti duševného zdravia na 20-ročné obdobie. Cieľom je prepojiť existujúce služby duševného zdravia v krajine a zriadiť 50 centier duševného zdravia detí a dospelujúcich a centier duševného zdravia dospelých. Na základe informácií na webovej stránke programu k roku 2024 ponúka služby pre používateľov 20 centier duševného zdravia detí a dospelujúcich a 19 centier pre dospelých. Jednotlivci sa môžu priamo obrátiť na centrá duševného zdravia detí a dospelujúcich alebo deti a dospelujúcich môžu odporučiť rodičia, zákonní zástupcovia a učitelia. Centrá poskytujú individuálne a skupinové psychoterapeutické konzultácie pre jednotlivcov a rodičov a vzdelávacie a osvetové programy pre rodičov a opatrovníkov. Vzdelávacie centrá môžu tiež ponúkať služby deťom a mladým ľuďom so špeciálnymi potrebami. Okrem osobných služieb webová stránka poskytuje materiály na témy pomoci sebe samému, pomoci druhým a duševného zdravia na pracovisku. Zahŕňa aj usmernenia, tipy na riešenie náročných situácií a rôzne signály, ktoré môžu naznačovať, kedy niekto potrebuje pomoc.

Lotyšsko – [Centrum zdrojov pre adolescentov \(PRC\)](#) je sociálna nezisková organizácia založená Nadáciou detskej nemocnice. Centrum poskytuje online a osobnú podporu duševného zdravia dospelujúcich vo veku od 10 do 18 rokov po dobu maximálne šiestich mesiacov. Ich hlavnými špecializovanými programami sú znižovanie rizika závislosti, znižovanie rizika depresie a dialektická behaviorálna terapia, pričom každý z nich má inú cieľovú situáciu. Ich služby poskytujú klinickí psychológovia, doktori, detskí psychiatri, rodinní terapeuti, adolescentní narkológovia, nutriční poradcovia, športoví tréneri, fyzioterapeuti, kariérni poradcovia a sociálni pracovníci. Konzultácie sa poskytujú v deviatich mestách vo fyzických priestoroch alebo prostredníctvom online platforiem. Ich webová stránka ponúka aj možnosti chatu, videá a články na blogu pre dospelujúcich a rodičov. Okrem toho sú k dispozícii podporné materiály pre špecialistov v oblasti duševného zdravia. Školenia pre tieto tri cieľové skupiny prebiehajú osobne aj online. Školenia zahŕňajú témy ako zvládanie emócií, ochrana pred závislosťou pre mladých ľudí, pochopenie a pomoc s úzkosťou a depresiou pre rodičov a pochopenie a zvládanie emocionálnych ťažkostí v škole pre špecialistov.

Holandsko – [Nadácia Ease](#) je mimovládna organizácia založená v roku 2017 v Holandsku s cieľom poskytnúť jednoduchú a dostupnú psychosociálnu podporu, pred odhaľovanie vznikajúcich duševných porúch a stimulácia sily a nezávislosti mladých ľudí vo veku 12 – 25 rokov. Neexistuje žiadna čakacia listina. Nadácia ponúka osobnú podporu na 12 miestach v Holandsku, spolupracuje s

školy/rodičov s cieľom zvýšiť povedomie o včasných príznakoch duševných porúch, informuje o svojich službách a poskytuje digitálnu podporu na svojej webovej stránke. Dobrovoľníci vítajú mladých ľudí v centrách prezenčnej starostlivosti tým, že zabezpečujú bezpečné miesto na identifikáciu potrieb mladých ľudí a plánovanie ďalších krokov v prípade potreby. Možnosť online chatu na ich webovej stránke ponúka individuálnu podporu v konkrétne dni a časy, pričom funguje na rovnakom princípe ako osobná podpora.

Kompetencie odborníkov zo sektora mládeže v oblasti duševného zdravia a pohody mladých ľudí

Táto kapitola skúma celkovú pripravenosť a kompetencie profesionálov sektora mládeže, trénerov, či vzdelávajúcich zaoberajúcich sa duševným zdravím a pohodou mladých ľudí. Realita profesionálov pracujúcich v rôznych krajinách sa líšia, pretože neexistuje spoločná definícia ani jednotný profesionálny štandard pre špecialistov v oblasti duševného zdravia, najmä v sektore mládeže, kde sa služby a iniciatívy venujú pomoc určenú mladým ľuďom môžu poskytovať odborníci aj dobrovoľníci. Zároveň, keďže sektor mládeže bol často v popredí riešenia vznikajúcich výziev, ako je duševné zdravie, nové digitálne správanie alebo sociálne a humanitárne krízy, jeho intervencie boli primárne motivované naliehavosťou situácie, a nie čakaním na vývoj kompetenčných rámcov alebo štandardizovaných prístupov. Takéto situácie umožnili experimentovanie a inovácie, ale viedli aj k zvýšenej únave a problémom s pochopením toho, ako zabezpečiť udržateľnosť intervencií.

Ďalším dôležitým rozmerom, ktorý treba zohľadniť pri diskusii o pripravenosti rôznych dobrovoľníkov a profesionálov zaoberajúcich sa problémami duševného zdravia je práve rozsiahlosť témy samotnej. Keďže duševné zdravie a blaho mladých ľudí sú široké pojmy, ako bolo identifikované v prvej časti štúdie, opatrenia zamerané na ich riešenie môžu mať rôzne zamerania a prístupy. V tejto súvislosti, vychádzajúc z odpovedí prijatých v online prieskume, táto kapitola skúma výzvy, s ktorými sa stretávajú organizácie a inštitúcie zapojené do navrhovania a poskytovania príležitostí na budovanie kapacít, s rôznymi postupmi, ktoré sa v posledných rokoch vyvinuli, najmä po pandémie Covid-19, ako aj potenciálne odporúčania, ktoré by sa mohli ďalej riešiť pri zvyšovaní pripravenosti mládežníckeho sektora v oblasti dodávok. zapojenie mladých ľudí do oblasti duševného zdravia a pohody.

Pochopenie výziev

Aby sme získali lepší prehľad o existujúcich postupoch, je nevyhnutné začať zmapovaním výziev, s ktorými sa stretávajú tí, ktorí poskytujú služby v oblasti duševného zdravia a pohody. Nižšie uvedené poznatky, bez toho, aby boli vyčerpávajúcim zoznamom, ponúkajú obraz hlavných problémov, ktorým čelia odborníci v tejto oblasti.

Dobrovolní verzus platení zamestnanci. Keďže služby a iniciatívy v oblasti duševného zdravia a pohody sa rozvíjajú so zapojením profesionálnych platených zamestnancov aj dobrovoľníkov, je dôležité pochopiť rôzne výsledky a čo každý z nich môže a nemôže dosiahnuť. Na dobrovoľníkov sa často kladú vyššie očakávania, keď už aj tak pracujú s obmedzenými zdrojmi.

Vysoké profesionálne očakávania. Odborníci zaoberajúci sa aktivitami v oblasti duševného zdravia môžu byť často zahľtení úlohami, ktoré majú, pričom mnohí z nich pociťujú únavu a duševný a psychický stres. Ďalšou záťažou, ktorú odborníci na prácu s mládežou zažívajú, je organizačné alebo samo vyvolané očakávanie, že len oni sú zodpovední za blaho mladých ľudí.

Kompetencie pre pracovníkov s mládežou, pedagógov a školských zamestnancov. Rôzni respondenti vnímajú pracovníkov s mládežou, pedagógov a školských zamestnancov (školských psychológov, poradcov atď.) ako nedostatočne kvalifikovaných na riešenie problémov duševného zdravia mladých ľudí. Existuje potenciál pre vznik frustrácie tak u mladých ľudí, ktorí sa môžu cítiť viac nepochopení, ako aj u samotných odborníkov, ktorí sa môžu cítiť bezmocní alebo nedostatočne efektívni v tomto procese. Aj tam, kde existujú programy na podporu kompetencií pracovníkov s mládežou, sa zdajú byť nedostatočné alebo nepokrývajú všetky relevantné kompetencie. Tlak, ktorý pociťujú odborníci (z dôvodu nedostatočnej pripravenosti alebo rýchleho pracovného tempa), sa môže prejavovať aj nedostatkom času na zamyslenie sa nad kvalitou služieb alebo kompetenciami potrebnými na zlepšenie ich práce.

Záťaž zložitých postupov. Ďalšou triedou výziev je zložitosť postupov, ktoré môžu určité organizácie a inštitúcie vyžadovať pri poskytovaní služieb duševného zdravia a pohody. Vzhľadom na to, že intervencie v oblasti duševného zdravia sú citlivé, pokiaľ ide o povahu informácií, ktoré o jednotlivcoch zhromažďujú, postupy zhromažďovania a zaznamenávania údajov a súhlasu boli označené za obzvlášť zaťažujúce.

Nedostatok zdrojov. Podobne ako pri iných problémoch v sektore mládeže, aj aktivity súvisiace s duševným zdravím nie sú primerane podporované finančnými a ľudskými zdrojmi. Financovanie takýchto iniciatív vrátane budovania kapacít odborníkov a dobrovoľníkov zvyčajne zabezpečujú národné inštitúcie zaoberajúce sa zdravotníctvom (ako napríklad Rakúsko, Francúzsko a Malta) alebo otázkami mládeže (ako napríklad Lotyšsko), medzinárodní darcovia (ako napríklad UNICEF a UNFPA), ale aj prostredníctvom úsilia rôznych mimovládnych organizácií, ktoré prijali svoju zodpovednosť prispieť k profesionalizácii tohto sektora. Zdá sa však, že existujúce úsilie nestačí na uspokojenie všetkých potrieb a chýba mu udržateľnosť a rovnomerné rozdelenie medzi regióny. Samotná dostupnosť príležitostí na budovanie kapacít pre mladých profesionálov je tiež výzvou, pretože okrem nedostatku príležitostí môžu ich náklady predstavovať ďalšiu prekážku. V súčasnosti nie všetky krajiny majú národné programy, ktoré dotujú príležitosti na budovanie kapacít organizácie v tejto oblasti; preto si ich organizácia alebo úhrada súvisiacich výdavkov nemôže dovoliť veľa organizácií.

Riešenie stigmy a predsudkov. Duševné zdravie sa historicky vnímalo ako zdravotný stav, často s negatívnymi konotáciami. Zatiaľ čo rozsah služieb poskytovaných v oblasti duševného zdravia a pohody mladých ľudí sa v posledných desaťročiach rozšíril, odborníci pracujúci v školách a mládežníckych zariadeniach majú pocit, že stigma a predsudky spojené s týmto vnímaním stále pretrvávajú.

V dôsledku toho sa v priamej práci s mladými ľuďmi, ktorí nemusia dôverovať odborníkom, vyskytujú ďalšie prekážky, čo v konečnom dôsledku bráni ich prístupu k ponúkaným službám.

Podporné mechanizmy. Zohľadnenie tlaku, ktorý pociťujú odborníci pracujúci v tejto oblasti, v kombinácii s nedostatkom zdrojov a príležitostí na budovanie kapacít, rôzne organizácie uvádzajú potrebu prístupu školských zamestnancov a pracovníkov s mládežou k podporným mechanizmom, ako je poradenstvo, kontaktné miesta, mentoring, koučing alebo siete rovesníkov. Aj keď sa objavilo úsilie na riešenie tohto problému, súčasná práca sa prevažne vníma ako izolovaná činnosť, a preto odborníci pociťujú záťaž.

Prístup k profesionálnym službám. Zatiaľ čo niektoré krajiny ponúkajú prístup k psychológom a psychoterapeutom ako súčasť ich národných zdravotných systémov, plne alebo čiastočne hradených systémom verejného zdravotníctva (ako napríklad Nemecko, Lotyšsko a Holandsko), sa toto opatrenie považuje za nedostatočné. Buď preto, že počet odborníkov zahrnutých do zdravotného plánu je príliš malý pre potreby mladých ľudí, alebo preto, že v niektorých krajinách takéto služby nie sú vôbec hradené (napríklad Bulharsko hradí iba psychiatrické služby). To obmedzuje možnosti mladých ľudí, ktorí majú prístup k takýmto službám, a z dlhodobého hľadiska ich odrádza od vyhľadávania aktívnej podpory, a to aj v prípade, že relevantné služby môžu byť ponúkané bezplatne.

Riešenie vznikajúcich problémov. Duševné zdravie a pohoda sú oblasťami práce, ktoré si vyžadujú schopnosť neustále reagovať na nové výzvy. Počnúc pandemiou Covid-19, celkovo rýchlym tempom digitálneho prostredia a viacerými politickými a ekonomickými krízami, takzvaná polykríza, ktorú dnes mladí ľudia zažívajú, predstavuje rovnakú výzvu pre špecialistov, od ktorých sa očakáva poskytovanie služieb v oblasti duševného zdravia. Táto situácia často zvyšuje tlak na špecialistov pracujúcich v tejto oblasti, pretože sa snažia držať krok s poskytovaním služieb a zároveň si zvyšovať kvalifikáciu bez riadneho vedenia alebo dostatočného času na zamyslenie sa nad vlastnými potrebami a nedostatkami v oblasti vedomostí.

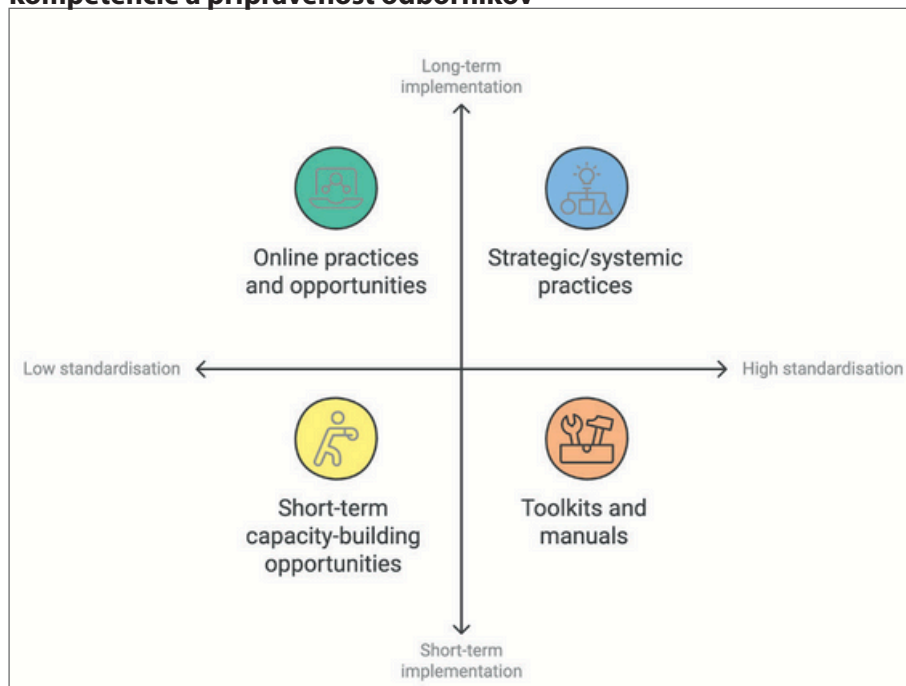
Regulácia špecializovaných povolaní. Niektoré krajiny, ako napríklad Slovinsko, ako uvádzajú Slovinská rada mládeže sa stretáva so značnými prekážkami, pretože profesie ako psychoterapia ešte nie sú regulované. Preto môžu existovať značné rozdiely v kvalite poskytovaných služieb, čo by mohlo zvýšiť riziká pre mladých ľudí, ktorí by k takýmto službám mohli mať prístup. Na druhej strane, krajiny ako Holandsko majú dobre štandardizovaný systém, v ktorom sa odborníci na mládež (identifikovaní ako pracovníci v oblasti starostlivosti o mládež, odborníci na mládež a rodiny, pedagógovia alebo psychológovia) musia zaregistrovať v registri kvality mládeže, čo je systém navrhnutý tak, aby zabezpečil, že špecialisti spĺňajú určitý súbor kritérií a zároveň podstupujú odborný dohľad.

Programy a nástroje zvyšujúce kompetencie a pripravenosť

Postupy identifikované prostredníctvom online prieskumu poukazujú na úsilie verejných inštitúcií aj sektora mimovládnych organizácií, ktoré pracujú s mladými ľuďmi v rôznych kontextoch. Prvá časť identifikuje postupy, ktoré boli navrhnuté ako rozsiahle programy presahujúce účinky jednorazového projektu, vrátane rozvoja

národných rámcov, kompetenčných osnov alebo štandardizovaného dizajnu odbornej prípravy. Druhá časť identifikuje rôzne súbory nástrojov/manuály a online príležitosti vyvinuté prostredníctvom projektov alebo ktoré ponúkajú organizácie na podporu celoživotného vzdelávania odborníkov pracujúcich v tejto oblasti. Posledná časť obsahuje príklady niekoľkých projektov alebo aktivít organizovaných prevažne mládežníckymi (pracovnými) organizáciami, financovaných EÚ a inými darcami, ktoré často vyplňajú medzery v komunitách, kde neexistujú verejné alebo systémové intervencie.

Obrázok 5. Kategorizácia programov a nástrojov zvyšujúcich kompetencie a pripravenosť odborníkov



Strategické/systémové postupy

Postupy uvedené v tejto časti boli navrhnuté ako rozsiahle programy s účinkami presahujúcimi jednorazový projekt alebo aktivitu, vrátane príkladov, ako je vývoj národných rámcov, učebných osnov zameraných na kompetencie alebo štandardizovaný dizajn odbornej prípravy.

Wales – [Rámec pre zavádzanie celoškolského prístupu k emocionálnemu a duševnú pohodu](#). Prijatá waleskou vládou v roku 2021 po skorom vplyve Covidu-19, slúži rámec ako usmerňovací nástroj pre školských zamestnancov, ktorí podporujú vzdelávanie a blahobytné potreby žiakov školského veku. Hoci sa zameriava na školské prostredie (konkrétne identifikuje nielen učiteľov, ale aj vrcholové vedenie a ostatných školských zamestnancov), stanovuje ďalšie úlohy pre ďalších aktérov, od ktorých sa očakáva podpora školského úsilia – regionálne orgány, NHS a ďalšie subjekty v širšej komunite, ako sú služby pre mládež, organizácie pracovníkov s mládežou, tímy pre mladistvých páchatel'ov delikventov atď. Rámec

možno vnímať ako systematický prístup k zlepšovaniu duševnej pohody mladých ľudí prostredníctvom integrovaného prístupu. Z hľadiska obsahu sa zaoberá blahobytom z hľadiska odolnosti a preventívnych opatrení pre študentov aj odborných pracovníkov. Na podporu odborníkov pracujúcich v školskom prostredí rámec zahŕňa opatrenia, ako je vykonávanie, dokumentovanie a konzultácie o hodnotení rizík, hodnotení zručností a hodnotení vplyvu pracovnej záťaže. Pokiaľ ide o vedenie a odbornú prípravu zamestnancov, predpokladá sa, že do počiatočného vzdelávania učiteľov alebo zvyšovania kvalifikácie špecializovaných pracovníkov, ako sú školskí poradcovia, školské zdravotné sestry, pedagogickí psychológovia a asistenti podpory vzdelávania, sa pridávajú nové prvky súvisiace s emocionálnou a duševnou pohodou študentov. Je dôležité poznamenať, že rámec nie je normatívnym nástrojom – neposkytuje jeden súbor pravidiel, ktoré by mali uplatňovať všetky zainteresované strany, ale zameriava sa na zásady a rôzne osvedčené postupy, ktoré môžu poskytnúť inšpiráciu. Osvedčené postupy ukazujú pridanú hodnotu vytvárania sietí, konzultácií na identifikáciu potrieb odbornej prípravy alebo skupín vzájomnej podpory v školskom prostredí.

Lotyšsko – Program excelentnosti pre pracovníkov s mládežou, ktorý vyvinula Lotyšská agentúra pre medzinárodné mládežnícke programy, ktorý je súčasťou Ministerstva školstva a vedy, ponúka príklad prístupu k zvyšovaniu kvalifikácie odborníkov pracujúcich s mladými ľuďmi v miestnych samosprávach aj v mimovládnych organizáciách. Rezidenčný program, ktorý sa realizuje od roku 2022, zahŕňa štyri moduly (každý trojdňový) pre dve úrovne odbornej spôsobilosti a podporuje širší prístup k duševnému zdraviu a pohode bytia. Úvodná úroveň sa zameriava na témy ako psychoemocionálne zdravotné problémy mladých ľudí, pochopenie diskriminácie alebo násillia, kultúrne rozdiely (etnické menšiny) a rozvoj iniciatív pre mladých ľudí s nedostatkom príležitostí. Pokročilá úroveň je určená pre tých, ktorí absolvovali prvú úroveň a pokrýva témy ako psychoemocionálne zdravie a pohoda pracovníka s mládežou a iných, práca s antisociálnym alebo rizikovým správaním a riešenie konfliktov, závislosti mladých ľudí (látky a procesy) a osvedčené postupy pri práci s mladými ľuďmi s nedostatkom príležitostí. Lotyšské ministerstvo školstva a vedy okrem toho ponúka supervízne a mentorské stretnutia pre pracovníkov s mládežou v rámci svojho ročného štátneho programu politiky mládeže.

Srbsko – učebné osnovy, školenia a mentorstvo pre pracovníkov s mládežou, vyvinuté Národnou asociáciou pracovníkov s mládežou v Srbsku (NAPOR) v roku 2024 (konečná forma školenia sa má realizovať v roku 2025) a financovaná srbským ministerstvom cestovného ruchu a mládeže. Po celoštátnej fáze výskumu a testovania NAPOR vyvinula vytvorila dva kurikuló ako súčasť Národného programu duševného zdravia mládeže. Prvým je kurikulum pre vzdelávanie pracovníkov s mládežou, ktorí budú program implementovať na lokálnej úrovni. Je navrhnuté ako úvodné školenie pracovníkov s mládežou pre plánovanie a implementáciu terénnej práce s mládežou vrátane koordinácie práce rovesníckych vzdelávateľov na stredných školách, vedenia školení pre implementáciu workshopov rovesníckeho vzdelávania a supervízie rovesníckych vzdelávateľov. Druhým je kurikulum pre pracovníkov s mládežou implementujúcich Národný program duševného zdravia mládeže. Školenie je zamerané na: posilnenie postavenia pracovníkov s mládežou pri využívaní skupinových zdrojov a vytváraní bezpečného priestoru pre prácu v kontexte duševného zdravia s rôznymi skupinami mladých ľudí; zlepšenie vedomostí o základných pojmoch a výzvach v oblasti duševného zdravia mladých ľudí; zvýšenie povedomia pracovníkov s mládežou o osobných schopnostiach a výzvach v oblasti duševného zdravia.

a zlepšenie ich postupov pri preberaní zodpovednosti a stanovovaní profesionálnych hraníc; posilnenie postavenia pracovníkov s mládežou pri používaní rôznych techník krízovej reakcie; zlepšenie komunikačných zručností; a identifikácia inštitúcií a zdrojov (dôležitých pre duševné zdravie mládeže) v miestnych komunitách. Po školení sa pracovníkom s mládežou ponúka mentorstvo v procese tvorby a implementácie programov práce s mládežou pre rôzne skupiny mladých ľudí, ktoré by mali zahŕňať najmenej osem stretnutí s mladými ľuďmi.

Luxembursko – Prvá pomoc pre mládež v oblasti duševného zdravia je vzdelávací program, ktorý poskytuje Formation Enfance Jeunesse Luxembourg, národný inštitút celoživotného vzdelávania v oblasti vzdelávania, pod záštitou luxemburského Národného ministerstva školstva, detí a mládeže. Školenie je určené pre odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia a jeho cieľom je poskytnúť základné vedomosti o duševných poruchách a praktických opatreniach prvej pomoci v prípade psychických ťažkostí alebo kríz. Účastníci sa dozvedia o frekvencii duševných porúch a zamyslia sa nad tým, ako sú vnímané v našej spoločnosti. Ako najbežnejšie a najzneschopňujúce duševné poruchy sú diskutované (úzkostné poruchy, psychotické poruchy, užívanie návykových látok a poruchy príjmu potravy). Učebné osnovy kladú dôraz na vedomosti (pochoopenie problémov duševného zdravia spojených s mladými ľuďmi a ich správaním), ako aj na postoje a hodnoty (odrážajúce sa v správaní a prístupoch odborníka).

Francúzsko – Prvá pomoc v oblasti duševného zdravia mládeže je nový modul pre mládež pre profesionálov, ktorí pracujú s dospelievajúcimi vo veku 12 – 18 rokov (učitelia, športoví tréneri, sociálni pracovníci, rodičia atď.). Nový modul implementuje od roku 2022 nezisková organizácia Premiers Secours en Santé Mentale France (PSSM), ktorá sa zaoberá bojom proti stigmatizácii a duševným poruchám. Je navrhnutý ako štandardný vzdelávací modul a zameriava sa na dve hlavné zložky: riešenie porúch duševného zdravia (depresia, úzkosť, psychózy, závislosti, poruchy príjmu potravy) a s krízami (sebapoškodzovanie bez samovraždenného pôvodu, samovraždenná kríza, záchvat paniky, traumatická udalosť, ťažký psychotický stav, ťažké účinky drog a alkoholu, agresívne správanie). Školenie je doplnené povinnou fázou mentoringu.

Ukrajina – trojdňový školenie „Práca s mládežou zameraná na traumy“ v rámci štátu program Pracovník s mládežou. V spolupráci s Ministerstvom mládeže a športu Ukrajiny a Všeukrajinského mládežníckeho centra, projektu Rady Európy **Mládež pre demokraciu na Ukrajine** vyvinula špecializovaný kurz „Mládež informovaná o traume“. Práca v rámci štátneho programu Pracovník s mládežou. Príručka pre odbornú prípravu Príručky pracujúca s mládežou bola navrhnutá a napísaná v **ukrajinčine** a preložená do **angličtiny**. Je k dispozícii online zadarmo.

Školiaci kurz sa riadi štandardom povolania „Špecialista na mládež (pracovník s mládežou)“ platným na Ukrajine³, ktorý zabezpečuje reflektovanie reality práce s mládežou v čase agresie Ruskej federácie voči Ukrajine. V roku 2022 Rada Európy zorganizovala diskusiu v rámci fokusovej skupiny so školiteľmi programu Práca s mládežou zameraná na traumy. Výsledkom práce fokusovej skupiny je konečné znenie štandardu povolania, ktoré obsahuje nasledujúce vedomosti a zručnosti: „Schopnosť

3. www.coe.int/en/web/kyiv/-/the-occupational-standard-for-the-profession-youth-specialist-youth-pracovník-bol-schválený.

„identifikovať vlastné potreby pre zlepšenie profesionálnej úrovne a potreby osôb zapojených do práce s mládežou“ (D1): základné znalosti v oblasti duševného zdravia; osobné, organizačné a informačné príležitosti na získanie špeciálnej pomoci pre seba a iných (profesionálne vyhorenie, stres, vedomosť o traumatickej udalosti, únava zo súcitu); schopnosť určiť potrebu získať špeciálnu pomoc pre seba a iných (profesionálne vyhorenie, stres, vedomosť o traumatickej udalosti, únava zo súcitu); využívať informácie o dostupných osobných, organizačných a informačných príležitostiach na získanie špeciálnej pomoci.

Sady nástrojov a manuály

Táto časť identifikuje rôzne súbory nástrojov, manuály alebo príručky, ktoré vznikli v rámci rôznych projektov a iniciatív. Slúžia ako zdroje pre organizácie, ktoré majú záujem dozvedieť sa viac o daných témach a objaviť nové nástroje a prístupy k práci s mladými ľuďmi a ich opatrovateľmi v kontexte blahobytu a duševného zdravia.

Súbor nástrojov pre duševné zdravie, sociálnu pohodu a zdravé návyky mládeže vytvorila Psychosociálna inovačná sieť s podporou UNFPA Srbsko. Pozostáva z teoretických a praktických častí, ktoré pokrývajú témy duševného zdravia, pohody a návykov mládeže, a bol vyvinutý prostredníctvom spoločného tvorcovského prístupu, do ktorého sa aktívne zapájajú mladí ľudia. Súbor nástrojov bol súčasťou projektu Pohoda, návyky a duševné zdravie pre rozvoj mládeže (WHAM), ktorého cieľom je zlepšiť duševnú, sociálnu a fyzickú pohodu mládeže v Srbsku prostredníctvom vytvorenia udržateľného vzdelávacieho nástroja (súboru nástrojov) určeného pre miestne úrady pre mládež; zlepšiť vedomosti a zručnosti zamestnancov miestnych úradov pre mládež a zvýšiť efektívnosť a širšiu použiteľnosť súboru nástrojov riešením rôznorodých potrieb mladých ľudí v rôznych kontextoch.

Nástroje Psychosociálna TOPSY boli vyvinuté Rakúskou ligou pre deti a Zdravím mládeže (Kinderliga) a Federálnou radou mládeže (BJV). Súbor nástrojov, ktorý vedú odborníci z oblasti psychiatrie, psychológie, psychoterapie, práce s deťmi a mládežou bol vytvorený spolu s budúciimi užívateľmi v rámci rovnomeného projektu v 2022 – 2024. Bol primárne určený pre pracovníkov s mládežou a zdravotníckych pracovníkov a jeho cieľom bolo podporiť zvyšovanie povedomia, destigmatizáciu, krízovú podporu a vytváranie sietí pre intervencie týkajúce sa kríz duševného zdravia a duševných chorôb u mladých ľudí. V druhej fáze bol realizovaný školiaci kurz založený na súbore nástrojov, kde účastníci získali praktické vedomosti o cvičeniach, metódach a vhodných postupoch na riešenie obáv týkajúcich sa blaha detí a mladých ľudí. Konečným cieľom bolo osloviť mladých ľudí v štruktúrach, v ktorých už boli zapojení, čo viedlo k udržateľnému zakotveniu praktických kompetencií v príslušných organizáciách.

Príručka psychologickkej prvej pomoci pre detských lekárov (PFA) bola vyvinutá organizáciou Save the Children Denmark pre Iniciatívu na ochranu detí. Je neoddeliteľnou súčasťou školiacich modulov venovaných psychologickkej prvej pomoci so zameraním na deti v núdzi a ich hlavných opatrovateľov. Bolo navrhnuté na podporu kompetencií zamestnancov, partnerov a odborníkov organizácie Save the Children, ako sú učitelia, pedagógovia, zdravotníci a sociálni pracovníci alebo dobrovoľníci pracujúci priamo s deťmi v núdzových situáciách alebo

po konfliktoch, prírodných katastrofách a iných traumatických udalostiach vrátane udalostí menšieho rozsahu, ako je požiar v škole, lúpež, medziľudské násilie alebo osobná strata. Školenie pozostáva celkovo z troch dní: dva dni sú zamerané na psychologickú pomoc deťom a pokrývajú témy ako pochopenie psychologickéj prvej pomoci, detská tieseň a reakcie na krízy a komunikácia s rodičmi a opatrovateľmi v tiesni; a jeden deň je zameraný na zvládanie stresu u zamestnancov s cieľom podporiť ich okrem iného pri identifikácii a znižovaní stresových faktorov a pri riešení nadmernej a nedostatočnej angažovanosti.

Podporujem svojich priateľov je iniciatíva, ktorú vyvinul UNICEF na princípoch psychologická prvá pomoc, ktorej cieľom je vybaviť staršie deti a dospievajúcich zručnosťami a vedomosťami, aby mohli podporovať svojich priateľov v núdzi pod mentorstvom a vedením dôveryhodných dospelých. Je navrhnutý ako tréningový program a obsahuje sériu zdrojov, ktoré možno použiť aj v iných kontextoch – teoretickú a implementačnú príručku, všeobecnú tréningovú príručku, pracovný zošit pre účastníkov a príručku pre školenie facilitátorov a kontaktných osôb.

Program psychoedukačných workshopov – Príručka pre facilitátorov bola vytvorená v rámci projektov „Mládež pre zmenu: budovanie odolnosti srbskej mládeže prostredníctvom angažovanosti, vedenia a rozvoja ich kognitívnych a sociálno-emocionálnych zručností“, ktoré realizuje Sieť pre psychosociálne inovácie s podporou finančných prostriedkov EÚ. Príručka, navrhnutá ako praktický nástroj, poskytuje pedagógom metodický návrh pre aktivity súvisiace s vnímaním perspektívy a riešením konfliktov, empatia a akceptácia a posilňovanie sebavedomia, okrem iného.

Modul Juleica o duševnom zdraví je súbor nástrojov vytvorený ako súčasť štandardizovaného národného modelu vzdelávania pre mladých dobrovoľníkov, ktorí sú zapojení do mládežníckych združení. Školiaci modul, organizovaný v rezidenčnom prostredí, vyvinula v Nemecku asociácia Landesjugendring Brandenburg e.V. s cieľom zvýšiť dôveru v túto oblasť. Súbor nástrojov poskytuje celkové pochopenie konceptu duševného zdravia a rôznych nástrojov a metodík, ktoré môžu organizácie priamo používať pri práci s mladými ľuďmi.

Okrem súborov nástrojov identifikovaných prostredníctvom prieskumu je dôležité spomenúť aj **Európsku iniciatívu na budovanie kapacít v oblasti duševného zdravia**, ktorá zahŕňa vývoj súboru nástrojov pre multidisciplinárny prístup k budovaniu kapacít v oblasti duševného zdravia. Európska komisia financuje multidisciplinárny program odbornej prípravy a výmeny v oblasti duševného zdravia sumou 9 miliónov eur v rámci programu Eu4Health (EU-PROMENS 2025).

Online postupy a príležitosti

Táto časť mapuje niekoľko online vzdelávacích platforiem vyvinutých prostredníctvom projektov alebo ponúkaných organizáciami, ktorých cieľom je podporovať rozvoj príležitostí celoživotného vzdelávania pre odborníkov pracujúcich v oblasti blahobytu a duševného zdravia.

Campus FAD Juventud – je online platforma vytvorená Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) v Španielsku, ktorá organizuje online programy, školenia a zdroje zamerané na prevenciu určené pre mladých ľudí, rodiny, ako aj pre odborníkov pracujúcich v tomto sektore (napríklad pedagógov, učiteľov a sociálnych pracovníkov)

(pracovníci). Programy sa zaoberajú témami ako blahobyt, prevencia rizikového správania a rodová rovnosť. Počas roku 2024 mali odborníci z verejných a súkromných organizácií prístup k zdrojom, ako napríklad [Mladí ľudia a obrazovky: užívanie a riziká v digitálnom prostredí](#), [Život plynie: selektívna prevencia konzumácie marihuany](#); [Fialové okuliare](#) (zamerané na to, ako rod ovplyvňuje návykové správanie).

Online moduly duševného zdravia ponúkané Josefstal Studienzentrum v Nemecku zahŕňajú sériu online modulov (každý 2-3 hodiny) založených na videách, čitateľských materiáloch a interaktívnych úlohách. Poskytujú základné témy, ako je [Prevencia závislosti v práci s deťmi a mládežou](#), [Duševné zdravie v práci s deťmi a mládežou](#), [Vedenie diskusií v \(školských skupinách\)](#), [Zvládanie stresu a sebaochrana online](#), [Zvládanie kríz u detí a dospelujúcich](#), [Násilie v digitálnom priestore](#).

Online informačná služba pre školských pracovníkov a pedagogických pracovníkov na tému [aspekty duševného zdravia detí a mladých ľudí špecifické pre pandémiu](#) bola iniciatíva vyvinutá organizáciou Psychosomatics and Psychotherapy (DGKJP) v spolupráci s Federálnym centrom pre zdravotnú výchovu (BZgA) v rokoch 2021 – 2022. Bola výsledkom zapojenia DGKJP do medzirezortnej pracovnej skupiny „Zdravotné účinky koronavírusu na deti a dospelujúcich“, ktorej predsedalo Federálne ministerstvo zdravotníctva (BMG) a Federálne ministerstvo pre rodinné záležitosti, seniorov, ženy a mládež (BMFSFJ). Hoci platforma nepokračuje, obsahuje sériu 11 videomateriálov určených pre školských pracovníkov a pedagogických pracovníkov, ktorí sa zaujímajú o duševný stres a duševné poruchy u detí a dospelujúcich v súvislosti s pandémiou koronavírusu. Platforma sa okrem iného zaoberá témami, ako je zvládanie pocitov, smútku, emocionálnych alebo depresívnych porúch, zvládanie strachu a odolnosť.

Deutscher Bundesjugendring e.V., zastrešujúca organizácia pre mládežnícke organizácie a regionálne rady mládeže v Nemecku, ponúka pravidelné online výmeny venované svojim členom na témy ako „Duševné zdravie na mládežníckych cestách a medzinárodných stretnutiach“, „Duševné zdravie a dobrovoľníctvo“ alebo fenomén klimatickej úzkosti. To umožňuje organizácii neformálnym spôsobom skúmať praktické otázky spolu s mladými ľuďmi a mládežníckymi psychológmi.

Krátkodobé príležitosti na budovanie kapacít

Posledná časť obsahuje príklady rôznych projektov alebo aktivít organizovaných prevažne mládežníckymi (pracovnými) organizáciami s podporou EÚ alebo iných darcovských finančných prostriedkov, ktoré často vyplňajú medzery v komunitách, kde neexistujú verejné alebo systémové intervencie.

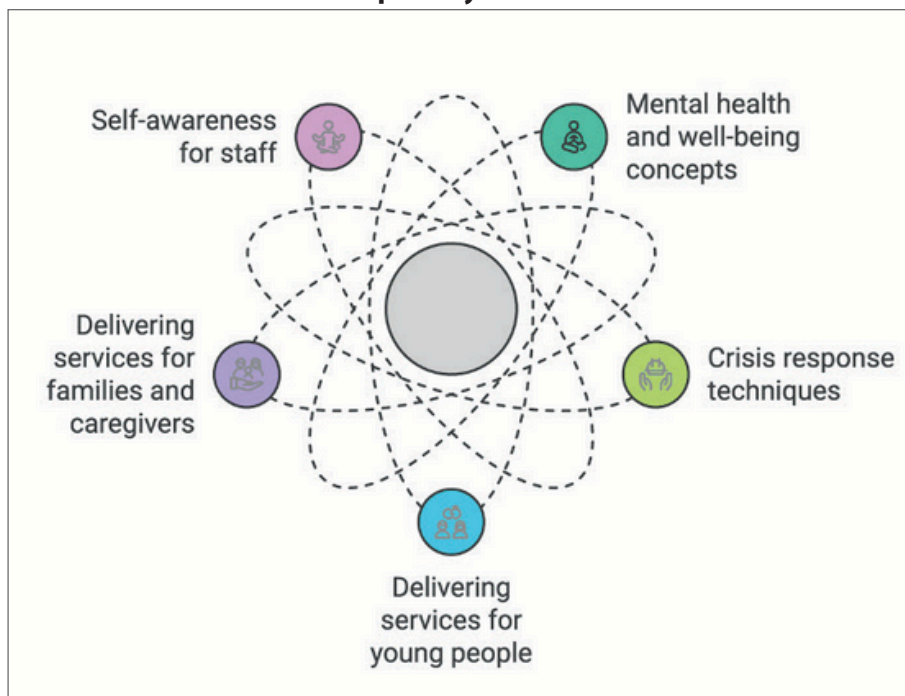
Projekt Let's Talk má za cieľ posilniť kapacity pracovníkov s mládežou v oblasti podpory mladých ľudí duševné zdravie ľudí so zameraním na vplyvy ochorenia Covid-19 na deti a mladých ľudí a rodovo citlivé prístupy k otázkam duševného zdravia. Vykonáva ho konzorcium organizácií z Chorvátska, Grécka, Talianska a Srbska v rámci programu Erasmus+.

Hlavným cieľom projektu **Rovesnícka škola pre duševné zdravie mládeže** je školiť a vzdelávať mladých ľudí v témach duševného zdravia, aby sa stali rovesníkmi-vzdelávateľmi zabezpečením zabezpečuje, aby sa duševné zdravie riešilo systematicky, ale iba ad hoc a krátkodobu. Implementuje ho Mládežnícka asociácia YMCA Bitola – Severné Macedónsko,

v rámci regionálneho programu pre miestnu demokraciu na západnom Balkáne 2 Reload2, financovaného EÚ.

Projekt Posilnenie postupov v oblasti duševného zdravia (MIND) má za cieľ posilniť kapacity odborníkov v oblasti odborného vzdelávania a prípravy s cieľom posilniť ich postupy v oblasti duševného zdravia a podporiť sociálno-emocionálnu pohodu študentov odborného vzdelávania a prípravy v rámci mobilitných projektov. Organizuje ho konzorcium organizácií – ADICE (Francúzsko), Fundación Plan B Educación Social (Španielsko) a Volunteers Centre Skopje (Macedónsko) v rámci programu Erasmus+.

Obrázok 6. Ilustrácia hlavných vzdelávacích cieľov a iniciatív zameraných na budovanie kapacít pre odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia a pohody



Európska nadácia pre mládež (EYF) Rady Európy tiež podporuje celý rad projektov zameraných na duševné zdravie a pohodu mládeže, ktoré poskytujú rôzne príležitosti na odbornú prípravu a budovanie kapacít.

Cieľom programu **Healthy ME Healthy YOUTH**, ktorý v roku 2023 realizovala organizácia Rural Youth Europe, je podporovať mladých ľudí vo vidieckych oblastiach pri uplatňovaní ich práva na najvyššiu dosiahnuteľnú úroveň fyzického a duševného zdravia. Buduje vedomosti a nástroje, ktoré mládežnícke kluby a organizácie potrebujú na podporu mladých ľudí pri objavovaní otázok ako zdravý životný štýl, zdravé a udržateľné potraviny, obehové hospodárstvo, cvičenie a duševné zdravie.

Duševné zdravie v práci s mládežou bola päťdňová aktivita zameraná na budovanie kapacít pre 18 účastníkov sa zameralo na zlepšenie kvality práce s mládežou v organizáciách účastníkov s ohľadom na vplyvy pandémie na duševné zdravie

detí a mladých ľudí, s ktorými pracujú, najmä tých najviac vylúčených. Cieľom bolo zlepšiť zručnosti pracovníkov s mládežou v oblasti vhodného zaobchádzania s duševným zdravím mladých ľudí. Zamerali sa na taktiky ako relaxačné cvičenia, všímavosť, joga, zdravá strava namiesto poradenstva a skúmali aj ochrannú politiku (napríklad pracovníci s mládežou môžu mladého človeka odporučiť psychológovi alebo poradenskému odborníkovi). Aktivitu zorganizovala Don Bosco Youth-Net ivzw v roku 2023.

Pracovný program **Trauma Informed Youth** je súčasťou projektu Rady Európy **Mládež za demokraciu na Ukrajine**. Od roku 2022 s cieľom zohľadniť potreby mladých ľudí a mládežníckych pracovníkov vo vojnovom období, projekt Rady Európy Mládež za demokraciu na Ukrajine rozvinul kompetencie mládežníckych trénerov v oblasti prácu s cieľom informovať o traume s mládežou v spolupráci s Ministerstvom mládeže a športu Ukrajiny a Všeukrajinským mládežníckym centrom. Prvá skupina školiťelov z 12 partnerských mládežníckych centier na Ukrajine absolvovala školenie počas štvormesačného programu v roku 2022; druhá skupina školiťelov – pracovníci s mládežou, psychológovia a sociálni pracovníci – z mládežníckych centier a organizácií pracujúcich s vnútorne vysídlenými osobami a navrátilcami na Ukrajine sa od roku 2024 zúčastňuje jednoročného programu. Na základe rastúcich žiadostí si všetci školiťelia každý rok zlepšujú svoje kompetencie v oblasti ľudských práv a prístupu založeného na traume počas pokročilého školenia školiťelov, ktoré spoločne organizujú projekty Rady Európy s názvom **Mládež za demokraciu na Ukrajine** a **Uľahčenie prístupu k ľudským právam a základným službám pre vnútorne vysídlené osoby a navrátilcov na úrovni komunity**.

Závery a odporúčania do budúcnosti

Štúdia poukazuje na neustále sa meniacu situáciu, v ktorej sa mladí ľudia a širší sektor mládeže musia orientovať. Keďže duševné zdravie a pohoda sa stávajú dôležitými témami verejnej agendy, súčasné postupy ukazujú, že štátnymi aj neštátnymi aktérmi bolo vynaložené pozoruhodné úsilie, no stále sa objavuje množstvo výziev. V tejto súvislosti štúdia poskytuje pohľad na tri hlavné dimenzie – politiky, služby a kompetencie odborníkov. Aby sa ktorákoľvek z nich efektívne rozvíjala, je dôležité vedieť, čo je zavedené, aké sú osvedčené postupy a aké štrukturálne problémy je potrebné zohľadniť.

Hlavné závery

Hoci duševné zdravie a pohoda sú prioritou už od predchádzajúceho desaťročia, ich význam nadobudol mimoriadny význam počas pandémie Covid-19 a po nej. Negatívny vplyv pandémie na mladých ľudí a odborníkov, ktorí s nimi pracujú, sa v posledných rokoch intenzívne skúmal, čo odhalilo trvalé negatívne zmeny v ich správaní. Napriek tomu, že sa tvorcovia politik snažili reagovať novými opatreniami na riešenie tejto výzvy, realitu je stále ťažké úplne pochopiť, keďže sa neustále objavujú nové sociálne a politické výzvy.

Predovšetkým sa ukázalo, že sa nezaoberáme dôsledkami jednej krízy, ale polykrízy. Ako bolo uvedené v úvodných kapitolách, mladí ľudia sú vystavení rôznym faktorom, ktoré prispievajú k zvýšeným problémom s duševným zdravím a pohodou – od ekonomickej neistoty až po klimatické zmeny, rýchle zavádzanie nových technológií a nové politické a sociálne krízy vrátane vojny a rastúceho populizmu. Tlak, ktorý tieto výzvy vyvíjajú na mládež, môže viesť k zvýšenému riziku zlého duševného zdravia a pohody. Na zameranie sa na tieto špecifické hrozby pre blahobyt mládeže sú potrebné silnejšie politiky, a to prostredníctvom vývoja a uplatňovania preventívnych a intervenčných stratégií na podporu alebo ochranu blahobytu mládeže. Na základe výskumu aj prieskumu vykonaného pre túto štúdiu neboli identifikované takmer žiadne politiky, ktoré by sa zameriavali konkrétne na blahobyt mládeže. Okrem toho sa zdá, že chýbajú účinné politiky zamerané na špecifické hrozby pre duševné zdravie mládeže.

Napríklad vzhľadom na to, že sociálno-ekonomické faktory, ako je neistota príjmov a nedostupné bývanie, sú dôležitými hrozbami pre blahobyt mladých ľudí, skutočnosť, že ekonomické nerovnosti v EÚ zostávajú vysoké ([Európska komisia 2024](#)) a že bytová kríza sa stále vyvíja ([Európsky parlament 2025](#)), naznačujú, že existujúce

Súvisiace politiky by sa mali lepšie zamerať na ekonomické potreby mladých ľudí a ich prechod k samostatnosti. Ďalším príkladom je potenciálna hrozba nových technológií pre duševné zdravie a blahobyt mládeže, ktorá je stále relatívne slabo pochopená. To sa odráža aj v existujúcich politikách, ktoré sa zväčša zameriavajú na zákaz smartfónov v školách – politika s nepreukázanou účinnosťou. Na túto tému je potrebný ďalší empirický výskum a na tento účel musia vlády a medzivládne inštitúcie investovať viac zdrojov do výskumu. Výskum vplyvov používania digitálnych médií na duševné zdravie mládeže je v súčasnosti brzdený politikami zdieľania údajov veľkých súkromných spoločností, ktoré vlastnia hlavné platformy sociálnych médií. Takéto spoločnosti, až na veľmi málo výnimiek, nezdieľajú údaje o používaní, čo bráni získavaniu vedeckých poznatkov o vplyve týchto technológií na blahobyt mládeže.

Pri pohľade na dostupné služby štúdia berie na vedomie rozmanité prístupy a metodiky prijaté na uspokojenie potrieb mládeže. Zistenia zdôrazňujú dominantnú úlohu mimovládnych organizácií ako poskytovateľov služieb, často v spolupráci s vládnymi inštitúciami, čím sa poukazuje na význam partnerstiev pri poskytovaní účinnej podpory. Financovanie väčšiny týchto mimovládnych organizácií sa však spolieha na možnosti financovania zo strany vlády, čo odráža kľúčovú úlohu verejných zdrojov pri udržiavaní týchto služieb.

V niektorých krajinách (ako napríklad Nemecko, Holandsko a Francúzsko) národné vlády intenzívne spolupracujú s mimovládnymi organizáciami a podporujú komplexné rámce, ktoré zvyšujú dostupnosť a účinnosť služieb duševného zdravia. Zvyšujúci sa dôraz na duševné zdravie mládeže prostredníctvom rozvoja národných stratégií a plánov je sľubným vývojom (ako napríklad v Slovinsku), pretože je spojený s dostupnosťou služieb. Okrem toho je povzbudivé vidieť, že národné služby zahŕňajú fyzické centrá na rôznych miestach v rôznych krajinách, čo umožňuje mládeži z vidieka prístup k týmto službám (napríklad v Nemecku a Slovinsku).

Hoci sú niektoré služby obmedzené, ponúkajú sa vo viacerých jazykoch, čo je kľúčové pre dostupnosť, najmä v rozmanitých a multikultúrnych regiónoch, čím sa zvyšuje inklúzia služieb (napríklad Francúzsko a Nemecko). Aj keď mladé ženy majú viac problémov s duševným zdravím, informácie o špecifických službách pre tieto skupiny, ako aj pre iné znevýhodnené skupiny, ako sú mladí ľudia s migračným pôvodom alebo mladí ľudia so zdravotným postihnutím, sú obmedzené.

Pri posudzovaní rozmanitosti online, offline a hybridných typov služieb možno pozorovať rôzne výhody a výzvy. Niektoré fyzické centrá majú možnosť poskytovať komplexné služby vrátane vzdelávacích špecialistov, zapojenia rodín, odborníkov na výživu, športových trénerov, odborné poradenstvo, poradenstvo v oblasti sexuálneho zdravia, psychologické poradenstvo a terapia závislostí, všetko na jednom mieste (napríklad Francúzsko, Lotyšsko, Chorvátsko). Online služby majú na druhej strane flexibilitu zamerať sa na špecifickejšie potreby, ako je sociálna úzkosť, verejné vystupovanie alebo obavy o vzhľad v dôsledku jaziev a zranení (napríklad Nórsko). Okrem toho, horúce linky a textové možnosti prostredníctvom chatu a e-mailu ponúkajú jednoduchý prístup k poradenským službám. Nárast hybridných služieb je pozoruhodný; mnohé hybridné služby však patria do tejto kategórie predovšetkým preto, že na svojich webových stránkach obsahujú online informačné materiály.

Pri pohľade na kapacity odborníkov možno pozorovať, že do podpory zdravia mladých ľudí v jednotlivých krajinách patrí rozmanitý ekosystém – od špecializovaných odborníkov, ako sú psychológovia, školskí psychológovia/poradcovia, sociálni pracovníci alebo pracovníci s mládežou. Hoci sa očakáva rozmanitosť, základným problémom zostáva nedostatok minimálnej štandardizácie – kto sú psychiatrickí špecialisti a aká je ich úloha? Ak v iných sektoroch, ako je vzdelávanie, môžeme hovoriť o jednotnom chápaní úlohy učiteľa, aj keď môžu existovať rozdiely v spôsobe ich vzdelávania alebo v metodikách, ktoré používajú, situácia v sektore duševného zdravia nie je ani zďaleka porovnateľná. Rozmanitosť zapojených odborníkov sa značne líši; celkovo je ťažké porovnávať medzi krajinami. Navyše, keďže títo odborníci môžu byť zapojení ako platení odborníci aj dobrovoľníci, môžu sa objaviť ďalšie výzvy, od kvality služby až po jej udržateľnosť.

Jedným z dôvodov, ktoré by mohli vysvetliť túto rozmanitosť, je novosť danej problematiky a neustále sa meniaci situácia v faktoroch ovplyvňujúcich blahobyt mládeže. Napríklad faktory, ktoré prispievajú k neistote duševného zdravia, ako je riešenie úzkostí spôsobených zmenou klímy, účinky nových technológií alebo extrémistických politických hnutí, neboli tradičnými zdravotníckymi špecialistami pokrytá. Preto existuje len málo kompetenčných rámcov na podporu mladých ľudí v tejto oblasti.

Obmedzený počet príležitostí na budovanie kapacít a rámcov kompetencií identifikovaných prostredníctvom prieskumu naznačuje buď nízku informovanosť o takýchto praktikách, alebo dokonca nedostatok skutočných špecializovaných programov pre odborníkov pracujúcich v oblasti duševného zdravia a pohody. Zatiaľ čo výskum a prieskum identifikovali 46 služieb v 18 krajinách, iba 14 z týchto iniciatív je zameraných na budovanie kapacít bez započítania krátkodobých projektov. Toto sa stáva obzvlášť dôležitým, keďže pri diskusii o pripravenosti sektorov duševného zdravia sa objavujú dva scenáre. V jednej oblasti môže byť poskytovaná rozmanitá služba, ktorú však neposkytujú špecializovaní odborníci, a v druhej oblasti sú informácie o odbornej príprave odborníkov v tejto oblasti obmedzené. Situácia si vyžaduje ďalší výskum národných kontextov, aby sa pochopili skutočné príčiny tohto obmedzenia, prípadne aj z pohľadu nedostatku odborníkov, ako to uviedli rôzni respondenti online prieskumu.

Pokiaľ ide o pochopenie nových výziev, ktorým čelia mladí ľudia, zdá sa, že existuje zvýšený záujem o rozvoj kapacít odborníkov v súvislosti s vplyvom sociálnych médií a digitálnych technológií. Tento trend sa prejavil najmä po pandémii Covid-19, ale dá sa očakávať, že bude ešte potrebnější, keďže nové technologické inovácie, ako je umelá inteligencia, môžu zosilniť negatívny vplyv na správanie mladých ľudí (napríklad algoritmy, ktoré formujú identitu a sebavedomie) a vnímanie reality (napríklad deep-fakes a obrázky/videá skreslené umelou inteligenciou).

Pri bližšom pohľade na kontext práce s mládežou môžeme nájsť príklady programov, ktoré sa špecificky zameriavajú na rozvoj kompetencií pracovníkov s mládežou v oblasti práce s blahobytom mladých ľudí (pozri Lotyšsko a Srbsko). Je však dôležité rozlišovať medzi každodennou praxou v práci s mládežou a službami, ktoré si vyžadujú špecializovanejšie intervencie, aj keď nezahŕňajú zapojenie profesionálnych špecialistov, ako sú psychológovia.

Kľúčové odporúčania

Táto časť poskytuje sériu odporúčaní zameraných na zlepšenie súčasného stavu duševného zdravia a pohody so zameraním na politiky, služby, kapacity odborníkov a výskum.

Politiky v oblasti duševného zdravia a pohody mládeže

Zameranie politik duševného zdravia a pohody na mládež: keďže duševné zdravie mladých ľudí ovplyvňuje viacero faktorov, politiky na všetkých úrovniach musia identifikovať riešenia, ktoré riešia rôzne identifikované problémy. V tejto súvislosti sa politické riešenia musia zamerať konkrétne na potreby mladých ľudí ako samostatnej vekovej skupiny, a to vytvorením prispôbených politik popri iných všeobecných rámcoch duševného zdravia. Prípadne by národné rámce mali byť doplnené jasnými usmerneniami o tom, ako sa uplatňujú na mladých ľudí a ako uľahčujú ich prístup, vrátane kľúčových ukazovateľov, ktoré možno pravidelne merať.

Účasť mládeže: podobne ako pri iných politických prioritách, hlasy a perspektívy mládeže musia byť neoddeliteľnou súčasťou akejkoľvek politiky a praxe navrhutej tak, aby uspokojovala ich potreby. Hoci duševné zdravie bolo pôvodne integrované do širších politik v oblasti zdravia, je nevyhnutné, aby nové politické procesy uznávali mladých ľudí ako držiteľov práv pri navrhovaní opatrení, ktoré môžu ovplyvniť ich blaho.

Mapovanie a monitorovanie politik s vplyvom na mladých ľudí a celkové zdravie a pohoda: zohľadnenie rôznych faktorov, ktoré ovplyvňujú situáciu mladých ľudí, v súvislosti s ktorou je dôležité mať dobrý prehľad nielen o politických tradične venovaných duševnému zdraviu, ale aj o tom, ako iné politiky riešia blahobyt mládeže, napríklad tie, ktoré sa týkajú zmeny klímy, hospodárskeho rozvoja, autonómie mládeže a riadenia konfliktov. Takéto procesy by mali byť zosúladené so stratégiami prevencie a strategickou koordináciou politik pre mládež.

Medzisektorová spolupráca: poskytovanie priestorov a príležitostí na spoluprácu medzi rôznymi sektormi, ako je vzdelávanie, zdravotníctvo, sociálne a mládežnícke služby, s cieľom vytvoriť komplexné systémy podpory pre mladých ľudí. Jedným z výsledkov takejto spolupráce by mohlo byť zriadenie multidisciplinárnych tímov a jednotiek krízovej intervencie.

Služby duševného zdravia

Strategické plánovanie: služby duševného zdravia môžu byť poskytované v rôznych formách a rôznymi zainteresovanými stranami. Na zabezpečenie udržateľného vplyvu je potrebné dlhodobé strategické plánovanie a monitorovanie, a to aj identifikáciou relevantných zdrojov a zainteresovaných strán na všetkých úrovniach.

Rozšíriť rozsah služieb: poskytovatelia služieb by mali rozšíriť škálu služieb na začlenenie perspektívy a potrieb rôznych demografických skupín mládeže vrátane marginalizovaných skupín. Medzi takéto riešenia by okrem iného mohli patriť: zabezpečenie dostupnosti služieb vo vidieckych oblastiach a poskytovanie viacjazyčného prístupu.

Návrh služieb: zohľadnenie rozmanitosti vekových skupín v mapovanej oblasti duševného zdravia a služieb pre blahobyt je dôležité zabezpečiť, aby budúce služby boli starostlivo

navrhnuté s ohľadom na špecifické charakteristiky každej vekovej skupiny. Takéto služby by mali byť vhodne prispôsobené vývojovým a prechodným potrebám každej vekovej skupiny na rôznych vývojových a vzdelanostných úrovniach a kariérnym zmenám v životnom cykle mládeže a mali by poskytovať cieľenú podporu, ktorá rieši ich jedinečné výzvy a príležitosti. Okrem toho by zapojenie mladých ľudí do návrhu služieb mohlo prispieť k ich efektívnosti.

Využite digitálne nástroje: Mimovládne organizácie a vládne inštitúcie môžu využiť flexibilitu digitálnych nástrojov na preklenutie rozdielov v dostupnosti a zabezpečenie dostupnosti služieb duševného zdravia pre všetkých mladých ľudí bez ohľadu na ich miesto pobytu, identitu a špecifické potreby. Tento prístup si vyžaduje uvedomenie si a pochopenie toho, že aj digitálne nástroje majú svoje obmedzenia a nemusia byť také účinné ako iné tradičné prístupy.

Udržiavanie fyzických priestorov: vzhľadom na rozsah svojich služieb, fyzické centrá musia byť dobre vybavené a dostupné, najmä rozšírením do vidieckych oblastí s cieľom poskytovať komplexnú a mnohostrannú podporu. Keďže je však potrebné pochopiť aj obmedzenia digitálnych nástrojov, je rovnako dôležité diverzifikovať výber nástrojov a zvážiť doplnenie fyzických priestorov digitálnym prostredím, keď je to vhodné.

Zabezpečenie kvality a úloha pracovníkov s mládežou: kvalita duševného zdravia a služby pre blahobyt sú základným aspektom. V tejto súvislosti, hoci služby môžu byť vytvorené na základe potrieb a niekedy dokonca ako reakcia na krízu, je rovnako dôležité zabezpečiť, aby boli starostlivo naplánované a aby ich poskytoval kvalifikovaný personál. Okrem toho je dôležité rozlišovať medzi tromi typmi služieb: služby duševného zdravia poskytované iba kvalifikovanými odborníkmi (psychoterapeutmi, psychiatrami); služby poskytované pracovníkmi s mládežou a inými odborníkmi, ktorí absolvovali špecializovanú odbornú prípravu týkajúcu sa duševného zdravia a pohody mladých ľudí; všeobecné služby pre mládež, ktoré si nevyžadujú dodatočné školenie, ale stále prispievajú k blahobytu mladých ľudí. Toto rozlíšenie môže byť kľúčové pre zabezpečenie efektívnosti služieb, ale aj pre budovanie dôvery medzi mladými ľuďmi a poskytovateľmi služieb.

Budovanie kapacít odborníkov z oblasti mládeže

Pochopenie duševného zdravia a pohody: pracovníci s mládežou, zamestnanci škôl a ďalší relevantní odborníci potrebujú viac príležitostí na budovanie kapacít, aby mohli rozpoznať príznaky problémov s duševným zdravím, pochopiť rôzne stavy a poskytovať počiatočnú podporu alebo odporúčania.

Kľúčové kompetencie: budúce národné rámce alebo iniciatívy na rozvoj kompetencií vyžadujú zohľadniť rozmanitú škálu kompetencií požadovaných od odborníkov a poskytnúť im priestor na zvyšovanie kvalifikácie v kontexte polykrízy (s prihliadnutím na súčasný vývoj a predvídanie nového). Špecialisti potrebujú jasné metodické usmernenie, ako aj silný podporný mechanizmus (koučing alebo supervíziu), ktorý im umožní pracovať v bezpečnom prostredí.

Výskum a zber údajov

Zlepšený zber údajov o službách: poskytovatelia služieb a tvorcovia politik by mali mať zavedené postupy zberu údajov a analýzy vplyvu. Výsledky by mali byť súčasťou mechanizmov hodnotenia, ktoré sa zaoberajú účinnosťou a potenciálnou škálovateľnosťou služieb duševného zdravia.

Zoznam služieb: s cieľom zabezpečiť udržateľný rozvoj a využívanie služieb v oblasti duševného zdravia a pohody je nevyhnutné zabezpečiť ich známosť a viditeľnosť. V tejto súvislosti sa odporúča národný zoznam alebo úložisko dostupných služieb. Takéto inventáre môžu zahŕňať služby poskytované štátnymi aj neštátnymi subjektmi.

Budúci výskum: ako bolo identifikované v celej štúdii, budúci výskum si vyžaduje dopĺňajú súčasné zistenia. Z hľadiska politiky je potrebný ďalší výskum, aby sme pochopili, ako štáty zahŕňajú hlas mladých ľudí do tvorby svojich politik v oblasti duševného zdravia a ako riešia všetky faktory, ktoré zhoršujú duševné zdravie a pohodu mladých ľudí. Z hľadiska služieb je dôležité vedieť, ako sa vyvíja dizajn služieb a aké sú konkrétne výzvy na zabezpečenie ich udržateľnosti. Z hľadiska budovania kapacít je dôležité preskúmať aj záväzky verejných aj súkromných zainteresovaných strán vrátane potreby navrhnuť nové štandardy alebo zlepšiť súčasné kvalifikačné rámce.

Referencie

Appel M., Marker C. a Gnambs T. (2020), „Nútia nám sociálne médiá životy? Prehľad metaanalytických dôkazov“, *Review of General Psychology*, zv. 24, č. 1, s. 60 – 74, dostupné na <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>, prístup 6. júla 2025.

Becht A. a kol. (2024), „Pocit úzkosti a angažovanosť v otepľujúcom sa svete: klimatická úzkosť a proenvironmentálne správanie adolescentov“, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, zv. 65, č. 10, s. 1270 – 1282, dostupné na <https://doi.org/10.1111/jcpp.14035>, prístup 6. júla 2025.

Boer M. a kol. (2020), „Intenzívne a problematické používanie sociálnych médií a ich blahobyt u dospievajúcich v 29 krajinách“, *Journal of Adolescent Health*, zv. 66, č. 6, dodatok, S89 – S99, dostupné na <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>, prístup 6. júla 2025.

Boer M. a kol. (2021), „Intenzita používania sociálnych médií, problémy s používaním sociálnych médií a duševné zdravie u dospievajúcich: skúmanie smerovania a mediačných procesov“, *Computers in Human Behavior*, zv. 116, 106645, dostupné na <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>, prístup 6. júla 2025.

Chadwick L. (2024), „Ktoré krajiny v Európe zakázali alebo chcú obmedziť smartfóny v školách?“, Euronews, dostupné na www.euronews.com/next/2024/12/29/which-countries-in-europe-have-banned-or-want-to-restrict-smartphones-in-schools#:~:text=Belgium,the%202025%2F2026%20school%20year, prístup 6. júla 2025.

Cosh S. M. a kol. (2024), „Vzťah medzi klimatickými zmenami a duševným zdravím: systematický prehľad súvislosti medzi ekologickou úzkosťou, psychickou tiesňou a príznakmi závažných afektívnych porúch“, *BMC Psychiatry*, zv. 24, č. 833, dostupné na <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06274-1>, prístup 6. júla 2025.

Cosma A. a kol. (2023), „Zameranie na duševné zdravie a pohodu adolescentov v Európe, strednej Ázii a Kanade. Medzinárodná správa o zdravotnom správaní u detí školského veku z prieskumu 2021/2022“, zv. 1, Regionálna kancelária WHO pre Európu, Kodaň.

Rada Európy (2020), „Zapojenie mladých ľudí do hodnôt Rady Európy“, Stratégia pre sektor mládeže do roku 2030, dostupná na <https://rm.coe.int/background-document-youth-sector-strategy-2030-english/1680a0bb33>, prístup 6. júla 2025.

Rada Európy (2023), „Duševné zdravie a blaho detí a mladých dospelých“, dostupné na <https://rm.coe.int/mental-health-and-well-being-of-children-and-young-adults/1680aca16c>, prístup 6. júla 2025.

Rada Európy (2024), Starostlivosť o duševné zdravie, dostupné na www.coe.int/en/web/ludské-práva-a-biomedicína/starostlivosť-o-duševné-zdravie#%7B%22281088545%22:%5B1%5D%7D, prístup 6. júla 2025.

ERYICA (2023), „Informácie pre mládež zamerané na duševné zdravie mladých ľudí – Správa z prieskumu“, dostupné na www.eryica.org/publications/yiminds, prístup 6. júla 2025.

Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež (2022), časopis Coyote, č. 32: Well-being?!, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/issue-32>, prístup 6. júla 2025.

Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež (2025), Glosár o mládeži, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/glossary>, prístup 6. júla 2025.

Eurochild (2024), dostupné na <https://eurochild.org/>, prístup 6. júla 2025.

Eurofound (2022), *Piate kolo elektronického prieskumu o živote, práci a COVID-19 – Život v novej ére neistoty*, Úrad pre publikácie Európskej únie, Luxemburg, dostupné na <https://data.europa.eu/doi/10.2806/190361>, prístup 6. júla 2025.

Eurofound (2023), *Nedostupné a nedostatočné bývanie v Európe*, Úrad pre publikácie Európskej únie, dostupné na www.eurofound.europa.eu/en/publications/2023/unaffordable-and-inadequate-housing-europe, prístup 6. júla 2025.

Eurofound (2024), *Dospievanie: mladí ľudia v postpandemickom svete*, Úrad pre publikácie Európskej únie, dostupné na www.eurofound.europa.eu/en/publications/2024/becoming-adults-young-people-post-pandemic-world, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2023), Komplexný prístup k duševnému zdraviu, k dispozícii dostupné na [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/propagacia nášho európskeho spôsobu života/európskej zdravotnej únie/komplexného prístupumental-health_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/propagacia_nasho_europskeho_spособu_zivota/europskej_zdravotnej_unie/komplexneho_prístupumental-health_en), prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024a), Mládež a demokracia – máj 2024, Eurobarometer, dostupné na stránke [Youth and democracy – May 2024 – Eurobarometer survey](#), prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024b), Európska záruka pre deti má nový rámec na lepšie monitorovanie prístupu detí k vzdelávaniu, zdravotnej starostlivosti a bývaniu, dostupné na adrese https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/news/european-child-guarantee-has-new-framework-better-monitor-childrens-access-education-healthcare-and-2024-01-19_en prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024c), Stratégia EÚ o právach dieťaťa a Európska záruka pre deti, dostupné na https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/politika/politiky/spravodlivosť-a-základné-práva/práva-dieťaťa/stratégia-eu-práva-dieťaťa-a-európska-záruka-pre-deti_sk, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024d), Európska zdravotná únia: spoločná ochrana nášho zdravia, dostupné na [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/podpora-nášho európskeho spôsobu života/európska zdravotná únia_sk](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/podpora-nasho_europskeho-spособu-zivota/európska-zdravotná-unia_sk), prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024e), Komisia predstavuje nové iniciatívy pre digitálnu infraštruktúru-štruktúry zajtrajška, dostupné na https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_24_941, prístup 6. júla 2025.

Európska komisia (2024f), Európska stratégia pre lepší internet pre deti (BIK+), dostupné na <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/strategy-better-internet-kids>, prístup 6. júla 2025.

Európska rada (2018), Stratégia EÚ pre mládež, dostupná na https://youth.europa.eu/strategy_en, prístup 6. júla 2025.

Európska rada (2022), Odporúčanie Rady z 28. novembra 2022 o cestách k úspechu v škole, ktorým sa nahrádza odporúčanie Rady z 28. júna 2011 o politikách na zníženie predčasného ukončenia školskej dochádzky, dostupné na [EUR-Lex – 32022H1209\(01\) – EN - EUR-Lex](#), prístup 6. júla 2025.

Eurostat (2024), Mladí ľudia – digitálny svet, dostupné na https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Young_people_-_digital_world&oldid=639272#:~:text=97%20%25%20of%20young%20people%20in,between%2094%20%25%20and%20100%20%25, prístup 6. júla 2025.

EU-PROMENS (2025), Národný vzdelávací program pre výmeny, vytváranie sietí a zručností v oblasti duševného zdravia, dostupné na [stránke projektu EU-PROMENS](#), prístup 6. júla 2025.

Gago T., Sargisson R. J. a Milfont T. L. (2024), „Metaanalýza vzťahu medzi klimatickou úzkosťou a blahobytom“, *Journal of Environmental Psychology*, zv. 94, 102230, dostupné na www.researchgate.net/publication/374560736_A_metaanalysis_on_the_relationship_between_climate_anxiety_and_wellbeing, prístup 6. júla 2025.

Hickman C. a kol. (2021), „Úzkosť z klímy u detí a mladých ľudí a ich presvedčenie o reakciách vlád na zmenu klímy: globálny prieskum“, *The Lancet Planetárne zdravie*, zv. 5, č. 12, e863 – e873, dostupné na [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3), prístup 6. júla 2025.

Kelly Y. a kol. (2018), „Používanie sociálnych médií a duševné zdravie adolescentov: zistenia z britskej kohortovej štúdie Milénium“, *eClinicalMedicine*, zv. 6, s. 59 – 68, dostupné na <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>, prístup 6. júla 2025.

Keyes K. M. a Platt J. M. (2024), „Ročný prehľad výskumu: pohlavie, rodová identita a internalizačné podmienky u adolescentov v 21. storočí – trendy, príčiny, dôsledky“, *Časopis detskej psychológie a psychiatrie*, zv. 65, č. 4, str. 384 – 407, dostupné na <https://doi.org/10.1111/jcpp.13864>, prístup 6. júla 2025.

Mastrotheodoros S. (2021), „Účinky ochorenia Covid-19 na duševné zdravie a psychickú pohodu mladých ľudí“, Partnerstvo pre mládež, Európska únia a Rada Európy, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/Effects-COVID-Youth-Mental-Health-Psychological-Well-Being.pdf>, prístup 6. júla 2025.

Mastrotheodoros S. a Ranta M. (2022), „Účinky ochorenia Covid-19 na duševné zdravie a psychickú pohodu mladých ľudí: aktualizovaný prehľad literatúry“, Partnerstvo pre mládež, Európska únia a Rada Európy, dostupné na <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/72351197/COVID-19+mental+health.pdf/6f17b66e-019f-1b34-0031-fc3cdda9ef3e>, prístup 6. júla 2025.

Mazzocchi P. a kol. (2024), „Subjektívna pohoda NEET a zamestnatelnosť: štúdia mimomestskej mládeže v Španielsku, Taliansku a Portugalsku“, *Politics and Governance*, zv. 12, č. 7415, dostupné na <https://doi.org/10.17645/pag.7415>, prístup 6. júla 2025.

Miller J. a kol. (2023), „Vplyv aktivity digitálnych obrazoviek na funkčnú mozgovú organizáciu v neskorom detstve: Dôkazy zo štúdie ABCD“, špeciálne vydanie „Štúdia kognitívneho vývoja mozgu adolescentov (ABCD)“: registrovaná správa, zv. 169, december 2023, s. 290 – 308, dostupné na <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2023.09.009>, sprístupnené 6. júla 2025.

OECD (2021), „Podpora duševného zdravia mladých ľudí počas krízy COVID-19“, dostupné na www.oecd.org/en/publications/2021/05/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis_978cbecb.html, prístup 6. júla 2025.

OECD a Európska únia (2022), *Zdravie v skratke: Európa 2022. Stav zdravia v Cyklus EÚ*, OECD Publishing, Paríž, dostupné na <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>, prístup 6. júla 2025.

Ogunbode a kol. (2023), „Negatívne emócie týkajúce sa zmeny klímy súvisia s príznakmi nespavosti a duševným zdravím: prierezové dôkazy z 25 krajín“, *Current Psychology*, zv. 42, č. 2, str. 845 – 854, dostupné na <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01385-4>, prístup 6. júla 2025.

Orben A. a kol. (2022), „Okná vývoje citlivosti na sociálne médiá“, *Nature Communication*, zv. 13, č. 1649, dostupné na <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>, prístup 6. júla 2025.

Pihkala P. (2024), „Práca s mládežou a klimatické emócie“, in Gorman J. a kol. (eds.), *Mládež a demokracia v klimatickej kríze*, Vydavateľstvo Rady Európy, Štrasburg, s. 89 – 110.

Salmela-Aro K. a kol. (2021), „Pozdĺžne zapojenie a vyhorenie dospievajúcich do školy pred a počas pandémie Covid-19 – Úloha socioemocionálnych zručností“, *Journal on Research of adolescence*, zv. 31, č. 3, s. 796 – 807.

Schoeps K. a kol. (2023), „Sociálne a psychologické účinky pandémie Covid-19 na duševné zdravie dospievajúcich a mladých dospelých: medzikultúrna mediačná štúdia“, *Psychologické správy*, zv. 126, č. 6, s. 2729 – 2756.

Twenge J. M. (september 2017), „Zničili smartfóny generáciu?“, *The Atlantic*, dostupné na www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/, prístup 6. júla 2025.

Twenge J. M. a kol. (2018), „Zvýšenie depresívnych symptómov, samovražedných úvah“ a miera samovrážd medzi adolescentmi v USA po roku 2010 a súvislosti so zvýšeným časom stráveným pred obrazovkou nových médií“, *Clinical Psychological Science*, zv. 6, č. 1, s. 3 – 17, dostupné na <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>, prístup 28. júla 2025.

UNESCO (2024), *Správa o monitorovaní globálneho vzdelávania 2024: správa o rodovej rovnosti – Technológia podľa jej podmienok*, dostupné na <https://www.unesco.org/gem-report/en/publication/2024-gender-report>, prístup 28. júla 2025.

UNICEF (2021), *Stav detí vo svete 2021*, dostupné na www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021, prístup 6. júla 2025.

UNICEF (2025), „Európska komisia a UNICEF oznamujú nové partnerstvo na zlepšenie zdravotných výsledkov detí“, UNICEF, dostupné na www.unicef.org/eca/press-releases/european-commission-and-unicef-announce-new-partnership-improve-health-outcomes, prístup 6. júla 2025.

Centrá pre kontrolu a prevenciu chorôb v USA (2024), O duševnom zdraví, dostupné na www.cdc.gov/mental-health/about/index.html, prístup 6. júla 2025.

Vuorre M. a Przybylski A. K. (2024), „Globálna pohoda a duševné zdravie v internetovom veku“, *Clinical Psychological Science*, zv. 12, č. 5, s. 917 – 935, dostupné na <https://doi.org/10.1177/21677026231207791>, prístup 6. júla 2025.

Weber M. W. a kol. (2024), „Stratégie WHO na zlepšenie zdravia detí a dospelých v Európe“, *Global Pediatrics*, zv. 9, 100215, dostupné na <https://doi.org/10.1016/j.gped.2024.100215>, prístup 6. júla 2025.

Whitmarsh L. a kol. (2022), „Úzkosť z klímy: čo ju predpovedá a ako súvisí s opatreniami v oblasti klímy?“, *Journal of Environmental Psychology*, zv. 83, 101866, dostupné na <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866>, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2013), *Akčný plán pre duševné zdravie na roky 2013 – 2020*, dostupné na www.who.int/publications/i/item/9789240031029, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2020), *V centre pozornosti zdravie a pohoda adolescentov: Zistenia z prieskumu Zdravotné správanie u detí školského veku (HBSC) z rokov 2017/2018 v Európe a Kanade*, Medzinárodná správa, Zv. 1. Kľúčové zistenia, Regionálna správa WHO Úrad pre Európu, Kodaň, dostupný na www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055000, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2022a), *Duševné zdravie*, dostupné na www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2022b), *Európsky rámec pre činnosť v oblasti duševného zdravia 2021 – 2025*, Regionálna kancelária WHO pre Európu, Kodaň, dostupné na www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057813, prístup 6. júla 2025.

Svetová zdravotnícka organizácia (2024), *Duševné zdravie adolescentov*, dostupné na www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health, prístup 6. júla 2025.

Zagórski P., Rama J. a Cordero G. (2021), „Mladí a dočasní: neistota zamestnanosti mladých ľudí a podpora pravicovo-populistických strán v Európe“, *Government and Opposition*, zv. 56, č. 3, s. 405 – 426, dostupné na <https://doi.org/10.1017/gov.2019.28>, prístup 6. júla 2025.

Dodatok I

Výskum duševného zdravia a pohody mladých ľudí sa zameriava na mapovanie existujúcich/nadchádzajúcich politických procesov a praktík v tejto oblasti, na národnej a európskej úrovni. Je to organizované pod záštitou partnerstva medzi Európskou komisiou a Radou Európy v oblasti mládeže (Partnerstvo pre mládež) a realizuje ho tím pridružený k Skupine európskych výskumníkov v oblasti mládeže (PEYR). Viac informácií o práci partnerstva v oblasti duševného zdravia a pohody si môžete [prečítať tu](#).

Žiadame vás o podporu tohto procesu poskytnutím informácií o politikách a/alebo postupoch vo vašej krajine/regióne (vrátane služieb, informácií o nástrojoch a online platformách, kompetenciách a pripravenosti odborníkov, ktorí pracujú v teréne). Vyplnenie tohto prieskumu bude trvať približne 20 – 30 minút.

Účasť v tomto prieskume je dobrovoľná. V prípade otázok alebo ďalších informácií o výskume kontaktujte Veronicu Stefan, členku výskumného tímu, na adrese veronica.stefan@digitalcitizens.net.

Prosím, vyplňte nižšie uvedený dotazník do 15. augusta.

Oznámenie o spracovaní osobných údajov

Mládežnícke partnerstvo spracováva vaše údaje v súlade s oficiálnym [Zásadami ochrany osobných údajov](#). Upozornenie. Pred ďalším pokračovaním si prečítajte dokument.

Súhlasím so zmluvnými podmienkami uvedenými v Oznámení o ochrane osobných údajov.

- ▶ Súhlasím
- ▶ Nesúhlasím

Osobné údaje

Meno a priezvisko:

Organizácia/Inštitúcia:

E-mailová adresa:

Krajina (bydliska, pre ktorú uvádzate príklady nižšie):

Zásady

V tejto časti môžete uviesť podrobnosti o relevantných politikách na národnej alebo európskej úrovni. Pridávajte každú politiku jednu po druhej; pre každú úroveň môžete pridať maximálne 3 politiky.

1. Poznáte nejaké politické rámce (zákony [navrhované alebo prijaté], stratégie, iné politické iniciatívy) vo vašej krajine, ktoré sa zaoberajú duševným zdravím a pohodou mladých ľudí?

- ▶ Áno
- ▶ Nie [cesta k otázke 2]

AK ÁNO:

1a) Uvedte názov politiky. [otvorené]

1b) Aké je tematické zameranie politiky (vyberte všetky, ktoré sa vzťahujú na danú tému):

- ▶ Ekonomické faktory a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Úzkosť z klimatických zmien a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Používanie digitálnych médií (vrátane sociálnych médií) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Covid-19 a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Sociálna segregácia (migrácia, imigrácia) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Neistota (vrátane bytovej krízy) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Globálne konflikty (neistota) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Politika nie je aktuálne zameraná (zaoberá sa problémami mladých ľudí celkové duševné zdravie)
- ▶ Iné: ____ [otvorené]

1c) Stručne opíšte hlavné prvky zahrnuté v politike (napr. zahrnuté opatrenia, mechanizmy implementácie atď.). [otvorené]

1d) Ktorá inštitúcia je zodpovedná za politiku a poskytované financovanie? Uvedte, prosím, či existuje iná inštitúcia, ktorá zabezpečuje financovanie. [otvorené]

1e) Uvedte, prosím, odkaz na uvedený dokument alebo na ďalšie informácie, ak sú k dispozícii, v angličtine alebo v národnom jazyku.

1f) Uvedte, prosím, akékoľvek osobné postrehy k príslušnej politike (napr. nedostatky-alebo silné stránky ich ustanovení).

1g) Politický proces sa zameriava na (vyberte všetky možnosti, ktoré sa vzťahujú na danú oblasť):

- ▶ Deti (do 18 rokov)
- ▶ Mladí ľudia vo veku 18 – 25 rokov
- ▶ Mladí ľudia nad 25 rokov
- ▶ V procese tvorby politiky nie je uvedený vek
- ▶ Iné [otvorené, uvedte vek]

Chceli by ste uviesť podrobnosti o inej politike/stratégii? (zopakujte dvakrát)

- ▶ Áno (zobraziť rovnaké otázky ako vyššie)
- ▶ Nie (preskočiť na ďalšiu otázku)

2. Poznáte iné politické rámce alebo stratégie zamerané na mladých ľudí? duševné zdravie a pohoda na európskej úrovni?

- ▶ Áno
- ▶ Nie [cesta k otázke 3]

AK ÁNO

2a) Uvedte názov politiky. [otvorené]

2b) Aké je tematické zameranie politiky? (vyberte všetky možnosti, ktoré sa vzťahujú na danú problematiku):

- ▶ Ekonomické faktory a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Úzkosť z klimatických zmien a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Používanie digitálnych médií (vrátane sociálnych médií) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Covid-19 a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Sociálna segregácia (migrácia, imigrácia) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Neistota (vrátane bytovej krízy) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Globálne konflikty (neistota) a duševné zdravie mladých ľudí
- ▶ Politika nie je aktuálne zameraná (zaoberá sa duševnými problémami mladých ľudí)
- ▶ Iné: _____ [otvorené]

2c) Stručne opíšte hlavné prvky politiky (napr. zahrnuté opatrenia, mechanizmy na implementáciu atď.).

2d) Ktorá inštitúcia je zodpovedná za politiku a poskytované financovanie? Uveďte, prosím, či existuje iná inštitúcia, ktorá zabezpečuje financovanie. [otvorené]

2e) Ak sú k dispozícii, uveďte odkaz na ďalšie informácie. [otvorené]

2f) Uveďte, prosím, akékoľvek osobné postrehy k príslušnej politike (napr. nedostatky alebo silné stránky ich ustanovení). [otvorené]

Chceli by ste uviesť podrobnosti o inej politike/stratégii? (zopakujte dvakrát)

- ▶ Áno (zobraziť rovnaké otázky ako vyššie)
- ▶ Nie (preskočiť na ďalšiu otázku)

Prax

V tejto časti môžete uviesť maximálne 3 príklady postupov (služieb). Uveďte podrobnosti o každom z nich podľa nižšie uvedenej štruktúry.

3. Poznáte služby, ktoré podporujú duševné zdravie mladých ľudí a pohodu na národnej/lokálnej/organizačnej úrovni?

- ▶ ÁNO
- ▶ NIE [ak neexistuje trasa do 4]

3a) Ktorá organizácia je hlavným poskytovateľom (názov)? [otvorené]

3b) Je hlavným poskytovateľom [vyberte jeden]

- ▶ Národná vláda (napr. ministerstvo, vládny útvar alebo agentúra)
- ▶ Miestna samospráva
- ▶ Mimovládna organizácia (MVO alebo občianska spoločnosť)

3c) Kde sa služba ponúka? [vyberte jednu možnosť]:

- ▶ Školy
- ▶ Mládežnícke centrá

- ▶ Iné [otvorené – špecifikujte]

3d) Na akú vekovú skupinu je služba zameraná? (vyberte všetky možnosti, ktoré sa vzťahujú na danú skupinu).

- ▶ Deti (do 18 rokov)
- ▶ Mladí ľudia vo veku 18 – 25 rokov
- ▶ Mladí ľudia nad 25 rokov
- ▶ Služba nie je zameraná na konkrétny vek
- ▶ Iné [otvorené, uveďte vek]

3e) Služba je ponúkaná [vyberte jednu možnosť]

- ▶ Online
- ▶ Offline
- ▶ Hybridný

3f) Uveďte stručný popis služby a odkaz na ňu, ak je k dispozícii.

[otvorené] Chceli by ste uviesť podrobnosti o inej praxi? (zopakujte dvakrát)

- ▶ Áno (zobraziť rovnaké otázky ako vyššie)
- ▶ Nie (preskočiť na ďalšiu otázku)

4. Poznáte (digitálne) nástroje, ktoré sa používajú na identifikáciu, posúdenie alebo monitorovať blahobyt alebo duševné zdravie mladých ľudí (môže sa použiť u mládeže/vzdelávacích zariadení alebo v spojení so službami uvedenými vyššie)? V tejto časti môžete uviesť príklady postupov (nástroje a online platformy). Prosím, uveďte stručné informácie o všetkých, ktorých poznáte.

- ▶ ÁNO (*Prosím, uveďte pre každý nástroj 1) stručný popis, ak je k dispozícii; 2) odkaz na viac informácií*)
- ▶ NIE (preskočiť)

5. Poskytuje vaša organizácia niektorú z vyššie uvedených služieb?

- ▶ ÁNO (*Uveďte, prosím, akékoľvek výzvy alebo nové príležitosti, s ktorými sa môžete stretnúť a s ktorými ste sa stretli. Prosím uveďte akékoľvek osobné postrehy.*)
- ▶ NIE (preskočiť)

Pripravenosť a kompetencie pracovníkov s mládežou/odborníkov z mládežníckeho sektora pracujúcich s duševným zdravím a pohodou mládeže

6. Poznáte nejaké špecifické rámce kompetencií určené pre pracovníkov s mládežou/ profesionálov z oblasti duševného zdravia mládeže?

- ▶ ÁNO (*Prosím, uveďte 1) krátky popis; 2) odkaz na ďalšie informácie*)
- ▶ NIE (preskočiť)

7. Viete o nejakých konkrétnych príležitostiach na budovanie kapacít (napr. počiatočné vzdelávanie, školenia, semináre)

- ▶ ÁNO (*Prosím, uveďte 1) krátky popis; 2) odkaz na ďalšie informácie*)
- ▶ NIE (preskočiť)

8. Podľa vašich vedomostí existujú konkrétne iniciatívy zamerané na zvyšovanie kvalifikácie odborníkov s cieľom zvládnuť nové výzvy (napr. tie, ktoré vytvárajú digitálne médiá, politická kríza – vojna, utečenci)?

▶ ÁNO (*Prosím, uveďte 1) krátky popis; 2) odkaz na ďalšie informácie*)

▶ NIE (preskočiť)

9. Poskytuje vaša organizácia takéto príležitosti na budovanie kapacít?

▶ ÁNO (*Prosím, uveďte 1) krátky popis; 2) odkaz na ďalšie informácie*)

▶ NIE (preskočiť)

10. Aké sú z vášho pohľadu typy kompetencií pracovníkov s mládežou a s čím by profesionáli potrebovali viac podpory? [otvorené]

Výskum a literatúra

11. Existujú nejaké nedávne štúdie, výskumy, publikácie alebo iné webové zdroje ktoré by ste odporučili použiť v prehľade literatúry? [otvorený]

Mladí ľudia v Európe čelia mnohým tlakom, ktoré majú vplyv na ich duševné zdravie a pohodu. Medzi tieto faktory patrí sociálno-ekonomický status, neistota zamestnania alebo nedostatok finančnej stability, prebiehajúce geopolitické konflikty, zmena klímy, ako aj digitálna transformácia a zvýšené používanie sociálnych médií. V tejto súvislosti štúdia poskytuje pohľad na tri hlavné dimenzie: politiky, služby a kompetencie odborníkov podporujúcich mladých ľudí. Predkladá dôkazy z 24 krajín, ako aj prácu vykonanú významnými európskymi a medzinárodnými organizáciami.

Táto štúdia, založená na kombinácii výskumu z praxe a údajov zozbieraných prostredníctvom online prieskumu, upriamuje pozornosť na vplyv globálnych polykríz na duševné zdravie a pohodu mladých ľudí. Predstavuje všeobecný prehľad európskych, medzinárodných a národných politík a právnych rámcov určených na podporu duševného zdravia a pohody mladých ľudí. Taktiež poskytuje pohľad na neustále sa meniacu krajinu rôznych služieb a nástrojov dostupných mladým ľuďom a ponúka zoznam existujúcich postupov. Analyzuje hlavných poskytovateľov služieb duševného zdravia, hlavné vekové skupiny, pre ktoré sú služby určené, a formáty, v ktorých sú poskytované (online, v priestoroch školy alebo hybridne). Nakoniec skúma kompetencie tých, ktorí pracujú v tejto oblasti, vrátane pracovníkov s mládežou, školských poradcov a iných odborníkov, a dostupné nástroje, rámce kompetencií a príležitosti na budovanie kapacít.

Autori dielo zakončujú súborom odporúčaní týkajúcich sa politík, služieb, kompetencií a výskumu v oblasti duševného zdravia a pohody mládeže, pričom berú do úvahy hodnotné úsilie a vznikajúce výzvy.

Členské štáty Európskej únie sa rozhodli spojiť svoje know-how, zdroje a osudy. Spoločne vybudovali zónu stability, demokracie a trvalo udržateľného rozvoja a zároveň zachovali kultúrnu rozmanitosť, toleranciu a individuálne slobody. Európska únia je odhodlaná zdieľať svoje úspechy a hodnoty s krajinami a ľuďmi za svojimi hranicami.

<http://europa.eu>

Rada Európy je poprednou organizáciou pre ľudské práva na kontinente. Zahŕňa 46 členských štátov vrátane všetkých členov Európskej únie. Všetky členské štáty Rady Európy podpísali Európsky dohovor o ľudských právach, zmluvu určenú na ochranu ľudských práv, demokracie a právneho štátu. Európsky súd pre ľudské práva dohliada na implementáciu Dohovoru v členských štátoch.

www.coe.int



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE