



Co-funded by
the European Union

Glas mladih!

Raziskava duševnega zdravja mladih





1. Povzetek

Mladi v vseh petih partnerskih državah projekta Glas mladih! izražajo jasno in dosledno sporočilo: duševno zdravje in čustveno blagostanje sta temeljna pogoja, ki oblikujeta njihovo zmožnost za participacijo, učenje in osebni razvoj. Sistemi, namenjeni podpori mladim, pa ostajajo razdrobljeni, kadrovsko in finančno podhranjeni ter pogosto nedostopni tistim, ki jih najbolj potrebujejo.

Najizrazitejša ugotovitev je razkorak med prepoznavanjem in odzivom. Mladi razumejo pomen duševnega zdravja in poročajo, da se v aktivnostih, ki se jih udeležujejo, počutijo varne. Vendar so njihovi odgovori precej bolj negotovi, ko so vprašani, ali bi vedeli, kje in kako dostopati do podpore za svoje duševne stiske. V vseh petih državah pomemben delež respondentov navaja, da niso prepričani o svoji zmožnosti orientacije v obstoječih podpornih sistemih. To kaže, da kampanje ozaveščanja morda dosegajo mlade, vendar praktična infrastruktura za iskanje pomoči ostaja nejasna, nedosledna ali nevidna.

Stroški so najpogosteje navedena ovira pri iskanju pomoči, zlasti na Finskem, Portugalskem in v Avstriji, kjer jih kot oviro prepozna večina respondentov. Raziskava izpostavlja strukturno realnost: dostop do storitev na področju duševnega zdravja določajo materialni pogoji, ne pripravljenost posameznika. Časovne omejitve, težave pri usklajevanju terminov in skrb glede tega, kaj si bodo mislili drugi, so prav tako izrazito prisotne, kar kaže na okoliščine, v katerih se tudi motivirani mladi soočajo z več prekrivajočimi se ovirami pri dostopu do podpore.

Pri vprašanju zaupnosti in zasebnosti se kaže poseben vzorec. V Severni Makedoniji skoraj polovica respondentov kot oviro pri iskanju pomoči navaja skrb glede zasebnosti, v odprtih odgovorih pa mladi izražajo zaskrbljenost, da bi za to izvedele njihove družine, ali nelagodje ob izstopu iz cone udobja. Na Finskem je zaupanje v strokovno zaupnost izrazito nizko, saj večina respondentov izraža nestrinjanje ali negotovost glede tega, ali bi bila njihova zasebnost zaščitena. Te ugotovitve kažejo na primanjkljaj zaupanja, ki ga ni mogoče rešiti zgolj z izboljšanim oblikovanjem storitev, temveč zahteva dolgotrajno grajenje odnosov in kulturne spremembe na področju duševnega zdravja.

Ko so mladi vprašani o želenih načinih učenja o duševnem zdravju, se dosledno nagibajo k ustvarjalnim, izkustvenim in vrstniškim metodam. Ustvarjalne umetnosti in mediji, aktivnosti v naravi in na prostem ter vrstniško vodene skupine se v vseh državah uvrščajo med najbolj zaželeno pristope. Nasprotno pa spletna samostojna orodja in formalne šolske aktivnosti vzbujajo precej manj zanimanja. To kaže, da mladi iščejo odnosna, utelešena in izrazna učna okolja, ne pa kliničnih ali zgolj informativnih pristopov.

Raziskava obstoječih virov potrjuje te ugotovitve ankete. Dobre prakse iz vseh petih držav kažejo, da so skupnostni modeli, ki poudarjajo enostaven dostop, vrstniško podporo in ustvarjalno vključevanje, med najučinkovitejšimi pristopi za doseganje ranljivih mladih.

Ključna presečna tema je razmerje med duševnim zdravjem in participacijo. Več respondentov, zlasti v Sloveniji, izpostavlja, da duševna stiska omejuje njihovo zmožnost vključevanja oziroma aktivne participacije v družbi in da je treba duševno blagostanje razumeti kot predpogoj za participacijo, ne kot njen stranski učinek. Ta ugotovitev ima neposredne



posledice za oblikovanje intervencij mladinskega dela: programi, ki ne naslavljajo psihosocialnih okoliščin svojih udeležencev, verjetno ne bodo dosegli trajnega vključevanja, zlasti med mladimi z manj priložnostmi.

Splošni zaključek raziskave je, da za smiselni napredek pri podpori duševnemu zdravju mladih potrebujemo usklajeno delovanje na več ravneh: dostopne, cenovno dosegljive in zaupanja vredne storitve in ustvarjalna učna okolja, kjer se gradijo odnosi. Duševno blagostanje je treba razumeti kot temeljno osnovo za participacijo, učenje in človekov razvoj, ne kot izolirano področje. Dokazi, zbrani v tej analizi, predstavljajo trdno podlago za razvoj inovativnih, trajnostnih in prenosljivih metodologij mladinskega dela, ki v svoje jedro postavljajo duševno zdravje in čustveno blagostanje mladih.



2. Uvod

V okviru Erasmus + projekta Glas mladih! smo izvedli mednarodno raziskavo o duševnem zdravju in čustvenem blagostanju mladih ter vlogi mladinskega dela pri zagotavljanju podpore. V raziskavi je sodelovalo 391 mladih iz petih evropskih držav – Avstrije, Finske, Severne Makedonije, Portugalske in Slovenije. Med njimi je bilo 87 mladih iz Slovenije. Sodelujoči so bili stari med 13 in 30 let ter so prihajali iz urbanih, polurbanih in ruralnih okolij. Raziskavo je dopolnila še anketa med 140 mladinskimi delavci iz istih držav, med njimi 31 iz Slovenije. Sodelovali so predstavniki mladinskih centrov, nevladnih organizacij in drugih organizacij, ki delajo z mladimi. Njihovi odgovori ponujajo pomemben vpogled v sistemske izzive in potrebe mladih na področju duševnega zdravja.

Namen raziskave je izpostaviti področja za izboljšave v različnih nacionalnih kontekstih ter prepoznati presečne izzive in potrebe ter zagotoviti dokaze za usmerjanje razvoja orodij, usposabljanj in virov za mladinsko delo. V tem dokumentu predstavljamo rezultate terenske raziskave in raziskave obstoječih virov med mladimi in mladinskimi delavci s poudarkom na slovenskih rezultatih.

Čeprav obe anketi ponujata bogate uvide, imata tudi nekatere omejitve. Podatki niso reprezentativni in temeljijo na zaznavah, zato omogočajo poglobljen vpogled v te teme, ne zagotavljajo pa longitudinalne analize. Velikosti vzorcev se med državami precej razlikujejo, pri čemer Severna Makedonija prispeva največji delež odgovorov mladih, Finska in Avstrija pa manjša vzorca. Kljub tem omejitvam več državni pristop omogoča primerjave med različnimi konteksti, podrobni kvalitativni odgovori pa omogočajo niansirano razumevanje izkušenj mladih, povezanih z duševnim zdravjem.

Projekt Erasmus+ Glas mladih! Opolnomočenje za dobro počutje in aktivno državljanstvo, je 24-mesečno strateško partnerstvo, ki poteka od septembra 2025 do avgusta 2027. Projekt vodi Zavod Mladinska mreža MaMa (Slovenija) v partnerstvu z organizacijami Pista Magica (Portugalska), Sudwind (Avstrija), Civic Association GRIT (Severna Makedonija) in Sosped (Finska). Projekt je sofinanciran s strani Evropske unije v okviru programa Erasmus+. Prizadeva izboljšati kakovost mladinskega dela v Evropi z razvojem celostnih in inovativnih pristopov mladinskega dela, osredotočenih na duševno zdravje in aktivno državljanstvo mladih. S krepitvijo kompetenc mladinskih delavcev želi projekt zagotoviti učinkovitejšo, bolj vključujočo in smiselno podporo mladim. Eden od ciljev projekta je razviti inovativno, trajnostno in prenosljivo metodologijo mladinskega dela, ki krepi zmogljivosti mladinskih delavcev in organizacij za podporo duševnemu zdravju in čustvenemu blagostanju mladih, vključno z mladimi z manj priložnostmi.



3. Rezultati ankete med mladimi

3.1. Splošne ključne ugotovitve: duševno zdravje in blagostanje mladih

Analiza združuje ugotovitve 391 mladih iz petih evropskih držav o njihovem duševnem zdravju, blagostanju, vedenjih pri iskanju pomoči in željah glede podpore. Rezultati ankete nam pokažejo kompleksno sliko, v kateri številni mladi poročajo, da se v aktivnostih počutijo varne in sprejete, hkrati pa se pri dostopu do podpore na področju duševnega zdravja soočajo s pomembnimi ovirami. Njihove želene metode učenja so osredotočene na ustvarjalne, vrstniške in v naravo usmerjene pristope, mladi pa prepoznavajo jasne, praktične spremembe, ki bi podporo naredile dostopnejšo.

Izrisuje se vzorec: čeprav številni mladi izražajo zavedanje o pomenu duševnega zdravja, praktična infrastruktura za iskanje pomoči ostaja nejasna, cenovno nedostopna ali pa obstajajo skrbi glede zasebnosti in družbene presoje. Ta razkorak med zavedanjem in dostopom predstavlja osrednji izziv, prepoznan v podatkih ankete.

Tabela 1: Povzetek ključnih ugotovitev o duševnem zdravju in dobrem počutju (vseh 5 držav)

Tema	Ključne ugotovitve	Ključni podatki
Varnost izražanja (Q8a)	Večina se počuti varno pri izražanju svojih mnenj, vendar je opazna manjšina negotova ali se ne strinja.	Strinjam se/Močno se strinjam: 35 % (FI) do 62 % (AT, MK)
Občutek pripadnosti (Q8b)	Večina poroča o občutku pripadnosti, vendar ostajajo določene vrzeli.	Strinjam se/Močno se strinjam: 42 % (FI) do 80 % (PT)
Poznavanje iskanja pomoči (Q8c)	Prisotna je precejšnja negotovost glede tega, kje in kako poiskati pomoč.	Strinjam se/Močno se strinjam: 29 % (FI) do 59 % (MK)
Ovire pri iskanju pomoči (Q8d)	Med glavnimi ovirami prevladujejo stroški, družbena stigma, pomanjkanje časa in skrbi glede zasebnosti.	Stroški: 17–73 %; stigma: 21–42 %; zasebnost: 12–45 %
Prednostni načini učenja (Q8e)	Najbolj priljubljene so ustvarjalne umetnosti, aktivnosti v naravi in skupine, ki jih vodijo vrstniki.	Ustvarjalne umetnosti: 38–71 %; narava: 35–77 %; vrstniško vodene skupine: 6–59 %
Zaupanje v zaupnost podatkov (Q8f)	Raven zaupanja se med državami močno razlikuje; posebej nizka je na Finskem.	Strinjam se/Močno se strinjam: 30 % (FI) do 77 % (AT)
Spremembe za izboljšanje dostopa (Q8g)	Med najpomembnejšimi prioritetami so nižji stroški, jasne informacije in zagotavljanje zasebnosti.	Nižji stroški: 11–90 %; jasne informacije: 38–80 %; zasebnost: 10–56 %

3.2. Tabele s primerjavo med državami

V naslednjih tabelah so podatki raziskave Q8 prikazani vzporedno za vseh pet držav, kar omogoča neposredno primerjavo vzorcev in nacionalnih razlik.

Tabela 2: Q8a. Pri dejavnostih, ki se jih udeležujem, se počutim varno, da lahko izrazim svoje misli in občutke (%)



Odgovor	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
Sploh se ne strinjam	0.0	5.9	5.5	6.3	1.2
Se ne strinjam	15.4	29.4	7.4	9.5	5.8
Niti - niti	26.9	29.4	24.8	34.9	31.0
Se strinjam	26.9	29.4	27.2	38.1	33.3
Popolnoma se strinjam	30.8	5.9	35.2	11.1	28.7

Tabela 3: Q8b. Imam občutek, da pripadam vsaj eni skupini ali dejavnosti, v kateri me sprejemajo takšnega, kakršen sem (%)

Odgovor	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
Sploh se ne strinjam	7.7	16.7	2.0	2.0	1.2
Se ne strinjam	3.9	41.7	2.5	9.8	9.2
Niti - niti	11.5	0.0	18.3	7.8	20.7
Se strinjam	19.2	25.0	28.7	35.3	28.7
Popolnoma se strinjam	57.7	16.7	48.5	45.1	40.2

Tabela 4: Q8c. Če bi potreboval pomoč za svoje duševno zdravje, bi vedel, kje in kako jo lahko dobim (%)

Odgovor	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
Sploh se ne strinjam	7.7	14.3	9.4	6.5	5.8
Se ne strinjam	15.4	14.3	9.9	12.9	9.2
Niti - niti	23.1	42.9	21.3	25.8	26.4
Se strinjam	19.2	14.3	17.3	22.6	25.3
Popolnoma se strinjam	34.6	14.3	42.1	32.3	33.3

Tabela 5: Q8d. Kaj vas lahko odvrne od tega, da poiščete pomoč, ko jo potrebujete? (v %, izberite vse, kar velja)

Odgovor	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
Ne vem, kam se obrniti po pomoč	19.2	33.3	19.3	39.7	41.4



Skrb glede mnenja drugih ljudi	42.3	26.7	29.7	20.6	36.8
Pomisleki glede zasebnosti	11.5	20.0	44.6	27.0	27.6
Pomanjkanje časa ali težave z us	53.9	33.3	20.3	46.0	35.6
Stroški	57.7	73.3	17.3	68.3	42.5
Prevoz	11.5	46.7	5.5	14.3	16.1
Jezikovne ali kulturne ovire	0.0	13.3	1.0	4.8	2.3
Predhodna negativna izkušnja	23.1	73.3	14.9	11.1	12.6

Tabela 6: Q8e. Najbolj priljubljen način pridobivanja informacij o dobrem počutju/duševnem zdravju (v %, izberite največ 3)

Metoda	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
Ustvarjalne umetnosti/mediji	50.0	70.6	37.6	55.6	56.3
Skupine, ki jih vodijo vrstniki	53.9	58.8	37.6	6.3	36.8
Kratke delavnice v šoli	26.9	17.7	13.9	15.9	20.7
Dejavnosti v naravi/na prostem	34.6	76.5	34.7	58.7	39.1
Spletna orodja za samostojno učenje	7.7	5.9	7.9	19.0	19.5
Individualna srečanja z mladinskim delavcem	3.9	35.3	24.8	17.5	23.0
Prostovoljstvo/družbeno koristno delo	26.9	29.4	23.8	55.6	34.5

Tabela 7: Q8f. Prepričan sem, da bo moja zasebnost ostala zaupna, ko se bom pogovarjal s strokovnjakom (%)

Odgovor	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
Sploh se ne strinjam	3.9	29.4	5.9	6.3	5.8
Se ne strinjam	3.9	35.3	9.9	3.2	6.9



Niti - niti	15.4	5.9	19.8	15.9	26.4
Se strinjam	7.7	17.7	26.2	36.5	27.6
Popolnoma se strinjam	69.2	11.8	38.1	38.1	33.3

Tabela 8: Q8g. Kakšna sprememba bi vam olajšala izražanje ali pridobivanje podpore? (v %, izberite največ 3)

Sprememba	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
Več zasebnosti / prostor za zaupne pogovore	30.8	10.0	55.5	27.0	40.2
Jasne informacije o tem, kje poiskati pomoč	53.9	80.0	37.6	41.3	40.2
Krajši / prilagodljivi urniki	11.5	10.0	12.9	20.6	26.4
Spletni klepet ali pomoč prek sporočil	11.5	0.0	12.4	14.3	17.2
Možnost, da s seboj pripelješ zaupanja vrednega prijatelja/vrstnika	11.5	30.0	16.3	11.1	10.3
Spoštljiv jezik/zaimki	19.2	20.0	6.4	7.9	12.6
Prevajanje / enostaven jezik	0.0	0.0	2.0	1.6	4.6
Tiho sobo / senzorične odmore	15.4	30.0	12.4	30.2	14.9
Nižji stroški ali brezplačno	46.2	90.0	11.4	60.3	29.9
Pomoč pri prevozu	3.9	20.0	2.5	9.5	6.9

3.3. Ključne ugotovitve ankete med mladimi

Ugotovitev 1: Varnost izražanja je precej prisotna, vendar ni samoumevna

Izjava

Večina mladih poroča, da se počuti varne pri izražanju svojih misli in čustev v aktivnostih, ki se jih udeležujejo, vendar pomembna manjšina ostaja negotova ali se s tem ne strinja.

Dokazi

V Avstriji se 57,7 % respondentov strinja ali močno strinja, da se počutijo varne pri izražanju, medtem ko jih je 26,9 % nevtralnih, 15,4 % pa se s tem ne strinja. V Severni Makedoniji se 62,4 % strinja ali močno strinja, čeprav jih 24,8 % ostaja nevtralnih. V Sloveniji se 62 % strinja



ali močno strinja, 31 % pa jih je nevtralnih. Na Portugalskem se 49,2 % strinja ali močno strinja, 34,9 % pa jih je nevtralnih. Finska kaže poseben vzorec, saj se strinja le 35,3 %, 29,4 % je nevtralnih, 35,3 % pa se ne strinja ali se močno ne strinja.

Interpretacija

Čeprav je varnost izražanja precej prisotna, je mladi ne doživljajo enotno. Visoki deleži nevtralnih odgovorov v več državah kažejo, da številni mladi niso povsem prepričani o varnosti svojih okolij, posebej nizki deleži na Finskem pa kažejo na kontekst, v katerem je lahko varnost izražanja pomembna skrb. Da bi bila podpora na področju duševnega zdravja učinkovita, morajo mladi čutiti, da lahko o svojih izkušnjah govorijo odprto, brez strahu pred obsojanjem.

Ugotovitev 2: Občutek pripadnosti je močan, vendar ni razširjen pri vseh

Izjava

Večina mladih poroča, da pripada vsaj eni skupini ali aktivnosti, kjer so sprejeti takšni, kot so, vendar pomembne manjšine te izkušnje nimajo.

Dokazi

V Avstriji se 76,9 % strinja ali močno strinja, da pripadajo sprejemajoči skupini. V Severni Makedoniji enako poroča 77,2 %. Na Portugalskem se 80,4 % strinja ali močno strinja, čeprav je na to vprašanje odgovorilo le 51 od 63 respondentov. V Sloveniji se 68,9 % strinja ali močno strinja. Finska kaže najbolj zaskrbljujoč vzorec, saj se strinja le 41,7 %, 58,4 % pa se ne strinja ali se močno ne strinja, pri čemer nihče ni izbral nevtralnega odgovora.

Interpretacija

Občutek pripadnosti je široko prepoznan kot varovalni dejavnik duševnega zdravja. Ugotovitev, da večina mladih poroča o pripadnosti, je spodbudna, vendar vrzeli, zlasti na Finskem in med specifičnimi podskupinami, kažejo, da pripadnost ni samodejna in jo je treba aktivno gojiti. Finski podatki, ki kažejo ostro ločnico med tistimi, ki čutijo pripadnost, in tistimi, ki je ne, nakazujejo, da so nekateri mladi izpostavljeni precejšnjemu tveganju izolacije.

Ugotovitev 3: Poznavanje poti do pomoči je nezadostno

Izjava

Pomemben delež mladih ne ve, kje ali kako dobiti pomoč za svoje duševno blagostanje, tudi v kontekstih, kjer podporne storitve obstajajo.

Dokazi

Na vprašanje, ali bi vedeli, kje in kako poiskati pomoč, če bi potrebovali podporo za svoje duševno blagostanje, odgovori razkrivajo precejšnjo negotovost. Na Finskem se strinja ali močno strinja le 28,6 %, medtem ko je 42,9 % nevtralnih, 28,6 % pa se ne strinja ali se močno ne strinja. V Sloveniji se 58,6 % strinja ali močno strinja, vendar jih je 26,4 % nevtralnih, 15 % pa se ne strinja. Na Portugalskem se 54,9 % strinja ali močno strinja, 25,8 % je nevtralnih, 19,4 % pa se ne strinja. V Avstriji se 53,8 % strinja ali močno strinja, 23,1 % je nevtralnih, 23,1 % pa se ne strinja. V Severni Makedoniji se 59,4 % strinja ali močno strinja, čeprav 21,3 % ostaja nevtralnih, 19,3 % pa se ne strinja.

Interpretacija



Tudi v državah z razmeroma razvitimi sistemi storitev na področju duševnega zdravja pomemben delež mladih poroča, da ne bi vedeli, kako dostopati do podpore. To ne kaže nujno na neuspeh storitev samih po sebi, temveč na pomanjkljivosti v komunikaciji, vidnosti in navigaciji. Mladi se lahko zavedajo, da je duševno zdravje pomembno, vendar ne vedo vedno, katere konkretne korake naj naredijo, ko potrebujejo pomoč.

Ugotovitev 4: Ovire pri iskanju pomoči so raznolike in medsebojno povezane

Izjava

Mladi se pri iskanju pomoči za duševno zdravje soočajo z več prekrivajočimi se ovirami, pri čemer se kot najpogostejše kažejo stroški, družbena stigma, časovne omejitve in skrb glede zasebnosti.

Dokazi

Stroški so najpogostejše navedena ovira na Finskem (73,3 %), Portugalskem (68,3 %), v Avstriji (57,7 %) in Sloveniji (42,5 %), pomembni pa so tudi v Severni Makedoniji (17,3 %). Skrb glede tega, kaj si bodo mislili drugi, navaja 42,3 % respondentov v Avstriji, 36,8 % v Sloveniji, 29,7 % v Severni Makedoniji, 26,7 % na Finskem in 20,6 % na Portugalskem. Časovne omejitve in težave pri usklajevanju terminov so izrazite v Avstriji (53,9 %), na Portugalskem (46 %), v Sloveniji (35,6 %), na Finskem (33,3 %) in v Severni Makedoniji (20,3 %). Skrb glede zasebnosti in zaupnosti so posebej izrazite v Severni Makedoniji (44,6 %), Sloveniji (27,6 %), na Portugalskem (27 %) in Finskem (20 %). Pretekle negativne izkušnje so posebej izrazita ovira na Finskem, kjer ta dejavnik navaja 73,3 % respondentov, v primerjavi s 14,9 % v Severni Makedoniji in 12,6 % v Sloveniji.

Interpretacija

Ovire pri iskanju pomoči niso posamične, temveč se kopičijo. Mladi se lahko hkrati soočajo s finančnimi omejitvami, strahom pred družbeno presojo, težavami pri usklajevanju terminov in skrbjo, ali bodo njihove informacije ostale zasebne. Posebej visok delež preteklih negativnih izkušenj, navedenih na Finskem, kaže, da so nekateri mladi že poskušali dostopati do podpore, vendar so jo doživeli kot nezadostno, škodljivo ali nekoristno, kar ustvarja trajno odvrčanje od prihodnjega iskanja pomoči.

V odprtih odgovorih mladi te ovire dodatno pojasnjujejo. V Severni Makedoniji respondenti omenjajo željo, da bi težave rešili sami, občutek nelagodja ob izstopu iz cone udobja in skrb, da bi za to izvedele njihove družine. V Sloveniji respondenti opisujejo prepričanje, da je iskanje pomoči znak šibkosti. Na Portugalskem respondenti navajajo občutek, da obstoječe storitve ne delujejo dobro, in stres zaradi orientacije v neznanih sistemih.

Ugotovitev 5: Ustvarjalni, vrstniško vodeni pristopi in pristopi v naravi so najbolj zaželeni

Izjava

Mladi za teme blagostanja in duševnega zdravja dosledno dajejo prednost ustvarjalnim, izkustvenim in odnosnim metodam učenja pred formalnimi, šolskimi ali spletnimi samostojnimi pristopi.

Dokazi

Ustvarjalnim umetnostim in medijem daje prednost 70,6 % respondentov na Finskem, 56,3 % v Sloveniji, 55,6 % na Portugalskem, 50 % v Avstriji in 37,6 % v Severni Makedoniji.



Aktivnostim v naravi in na prostem daje prednost 76,5 % respondentov na Finskem, 58,7 % na Portugalskem, 39,1 % v Sloveniji, 34,7 % v Severni Makedoniji in 34,6 % v Avstriji. Vrstniško vodene skupine daje prednost 58,8 % respondentov na Finskem, 53,9 % v Avstriji, 37,6 % v Severni Makedoniji in 36,8 % v Sloveniji, vendar le 6,3 % na Portugalskem. Nasprotno pa spletna samostojna orodja vzbujajo malo zanimanja v vseh državah, od 5,9 % na Finskem do 19,5 % v Sloveniji. Tudi kratka srečanja v šoli se uvrščajo razmeroma nizko, od 13,9 % v Severni Makedoniji do 26,9 % v Avstriji.

Interpretacija

Mladi jasno sporočajo, da se želijo s temami duševnega zdravja ukvarjati prek izkustvenih, ustvarjalnih in socialnih načinov, ne pa predvsem prek formalnega poučevanja ali zgolj digitalnih orodij. To je skladno z ugotovitvami raziskave obstoječih virov, da so umetniški in skupnostni pristopi med najučinkovitejšimi metodami za doseganje mladih, zlasti tistih, ki se soočajo s psihosocialnimi izzivi. Močna preferenca za aktivnosti v naravi, na prostem je prav tako pomembna, saj kaže, da intervencij za blagostanje ni treba omejevat na notranje ali institucionalne prostore.

Ugotovitev 6: Zaupanje v strokovno zaupnost je nedosledno

Izjava

Zaupanje, da bodo zasebnost in deljene informacije pri pogovoru s strokovnjaki na področju duševnega zdravja ostale zaupne, se med državami močno razlikuje, pri čemer nekateri konteksti kažejo zaskrbljujoče ravni nezaupanja.

Dokazi

V Avstriji se 76,9 % respondentov strinja ali močno strinja, da zaupajo strokovnjakom glede varovanja zaupnosti. Na Portugalskem se strinja ali močno strinja 74,6 %. V Severni Makedoniji se strinja ali močno strinja 64,3 %, čeprav je 19,8 % nevtrálnih, 15,8 % pa se ne strinja. V Sloveniji se strinja ali močno strinja 60,9 %, 26,4 % je nevtrálnih, 12,7 % pa se ne strinja. Finska kaže najbolj zaskrbljujočo sliko, saj se strinja ali močno strinja le 29,5 %, 5,9 % je nevtrálnih, 64,7 % pa se ne strinja ali se močno ne strinja.

Interpretacija

Zaupanje v zaupnost je temeljni pogoj za podporo na področju duševnega zdravja. Če mladi ne verjamejo, da bo to, kar delijo, ostalo zasebno, verjetno ne bodo razkrili pomembnih informacij ali se avtentično vključili v podpirne storitve. Izrazito nizka raven zaupanja na Finskem, skupaj z visokim deležem preteklih negativnih izkušenj, kaže na resno sistemsko skrb, ki presega kakovost posamezne storitve.

Ugotovitev 7: Mladi prepoznavajo jasne in praktične spremembe, ki bi izboljšale dostop

Izjava

Mladi navajajo specifične in izvedljive spremembe, ki bi jim olajšale izražanje ali dostop do podpore, osredotočene pa so na zmanjšanje stroškov, jasne informacije in zasebnost.

Dokazi

Nižji stroški ali brezplačnost so glavna prednostna naloga na Finskem (90 %), Portugalskem (60,3 %), v Avstriji (46,2 %) in Sloveniji (29,9 %), medtem ko je ta dejavnik v Severni



Makedoniji uvrščen nižje (11,4 %). Jasne informacije o tem, kje dobiti pomoč in kaj pričakovati, navaja 80 % respondentov na Finskem, 53,9 % v Avstriji, 41,3 % na Portugalskem, 40,2 % v Sloveniji in 37,6 % v Severni Makedoniji. Več zasebnosti ali zaupen prostor je glavna prednostna naloga v Severni Makedoniji (55,5 %) in je pomembna tudi v Sloveniji (40,2 %), Avstriji (30,8 %) in na Portugalskem (27 %), manj pa na Finskem (10 %). Mirne sobe ali senzorične pavze zahteva 30,2 % respondentov na Portugalskem, 30 % na Finskem, 15,4 % v Avstriji, 14,9 % v Sloveniji in 12,4 % v Severni Makedoniji.

Interpretacija

Spremembe, ki jih zahtevajo mladi, so praktične in izvedljive. Ne pozivajo k radikalno novim storitvam, temveč k temu, da obstoječa podpora postane cenovno dostopnejša, bolj transparentna in bolj spoštljiva do njihove zasebnosti. Razlike v prednostnih nalogah med državami odražajo različne kontekstualne pogoje: stroški so prevladujoča skrb v državah, kjer storitve na področju duševnega zdravja vključujejo večje neposredne stroške za posameznika, medtem ko je zasebnost ključna v kontekstih, kjer je družbena stigma glede iskanja pomoči posebej močna.

V odprtih odgovorih se pojavljajo dodatne teme. Na Portugalskem en respondent poziva k poglobljenemu in trajnejšemu vključevanju namesto površinskih pobud ter izraža željo po nečem globljem, kar uči več kot zgolj osnovne ali splošne nasvete. V Sloveniji respondenti prepoznavajo potrebo po dostopnih in zaupanja vrednih informacijah na uradnih kanalih, kot so univerzitetni profili, mladinski centri in šolska okolja. Več respondentov iz različnih držav povezuje duševno zdravje s participacijo ter ugotavlja, da duševna stiska omejuje njihovo zmožnost vključevanja in da je treba blagostanje razumeti kot predpogoj za aktivno državljanstvo.

Slovenija (n = 87)

Slovenski respondenti poročajo o zmerni varnosti izražanja (62 %) in pripadnosti (68,9 %). Poznavanje poti do pomoči je zmerno (58,6 %). Ovire so porazdeljene med stroške (42,5 %), nepoznavanje tega, kam se obrniti (41,4 %), skrb glede presoje drugih (36,8 %) in časom oziroma usklajevanjem terminov (35,6 %). Prednostne metode učenja so ustvarjalne s poudarkom na umetnosti (56,3 %), aktivnosti v naravi in na prostem (39,1 %), vrstniško vodene skupine (36,8 %) in prostovoljstvo (34,5 %). Jasne informacije (40,2 %) in več zasebnosti (40,2 %) sta enakovredno najpogostejše zahtevani spremembi, sledijo nižji stroški (29,9 %). Zaupanje v zaupnost je zmerno (60,9 %). V odprtih odgovorih slovenski udeleženci artikulirajo povezavo med duševnim zdravjem in participacijo ter ugotavljajo, da aktivno državljanstvo postane težavno, kadar se posameznik sooča z duševno stisko. Drugi poudarjajo potrebo po strokovni diagnozi namesto samo diagnosticiranja prek družbenih omrežij, vztrajnost stigme na področju duševnega zdravja in izolacijske učinke tehnologije.



4. Rezultati ankete med mladinskimi delavci

4.1. Splošne ključne ugotovitve: mladinski delavci o duševnem zdravju in blagostanju

Ta analiza združuje ugotovitve 140 mladinskih delavcev iz petih evropskih držav glede njihovih opažanj o izražanju mladih na področju duševnega zdravja, pripravljenosti organizacij za napotitve, zaznanih ovirah pri iskanju pomoči, praksah varnega prostora in želenih oblikah krepitve zmogljivosti. Respondenti so predstavniki različnih vrst organizacij, predvsem mladinskih centrov in nevladnih organizacij, večina pa jih deluje v urbanih ali pol urbanih okoljih.

Perspektiva mladinskih delavcev ponuja dopolnilni pogled k podatkom iz ankete med mladimi. Medtem ko mladi poročajo o lastnih izkušnjah in preferencah, mladinski delavci prispevajo strokovna opažanja o tem, kaj vidijo v praksi, kakšne so strukturne razmere v njihovih organizacijah in katere sistemske ovire prepoznajo. Skupaj ti dve perspektivi ustvarjata celovitejšo sliko področja duševnega zdravja.

Tabela 9: Povzetek ključnih ugotovitev ankete med mladinskimi delavci o duševnem zdravju (vseh 5 držav)

Tema	Ključne ugotovitve	Ključni podatki
Izražanje mladih (Q5a)	Mladinski delavci pogosto opažajo, da mladi sami začnejo pogovore o svojih občutkih.	Začetek pogovora: 64–88 %; neverbalno izražanje: 23–78 %; prošnja za podporo: 0–86 %
Organizacijske poti za napotitev (Q5b)	Številne organizacije nimajo jasno opredeljenih poti za napotitev; veliko je nevtralnih odgovorov.	Strinjam se/Močno se strinjam: od 22 % (S. Makedonija) do 69 % (Avstrija)
Zaznane ovire (Q5c)	Mladinski delavci najpogosteje navajajo družbeno stigmo in nepoznavanje možnosti pomoči.	Stigma: 56–96 %; ne vedo, kam se obrniti: 58–100 %; zasebnost: 33–81 %; predhodna negativna izkušnja: 42–89 %
Prakse za zagotavljanje varnega prostora (Q5d)	Najpogosteje se uporabljajo opomniki o zaupnosti in možnosti sodelovanja po izbiri posameznika.	Zaupnost: 47–100 %; možnosti sodelovanja: 45–100 %; prilagoditve: 10–78 %
Oblike krepitve kompetenc (Q5e)	Najbolj zaželeno so delavnice v živo in izmenjava izkušenj med vrstniki.	Delavnice v živo: 61–77 %; vrstniška izmenjava: 41–71 %; mentorstvo na delovnem mestu: 11–45 %

4.2. Primerjalne preglednice po državah: Anketa med mladinskimi delavci

Tabela 10: Q5a. Kaj ste opazili v zvezi s tem, kako mladi izražajo svoje misli in čustva? (%)

Opazanje	Avstrija	Finska	S. Makedonija	Portugalska	Slovenija
----------	----------	--------	---------------	-------------	-----------



Začeli so pogovor o čustvih	87.8	77.8	82.6	63.5	67.7
Uporabili so neverbalno komunikacijo	57.1	77.8	56.5	38.5	22.6
Prosili so za podporo ali nasvet	85.7	0.0	56.5	55.8	54.8
Nič od naštetega / Ne vem	0.0	0.0	4.4	9.6	9.7

Tabela 11: Naša organizacija ima jasen in dostopen sistem napotitve (%)

Odgovor	Avstrija	Finska	S. Makedonja	Portugalska	Slovenija
Sploh se ne strinjam	4.1	11.1	4.4	1.9	3.2
Se ne strinjam	12.2	11.1	21.7	7.7	19.4
Niti - niti	14.3	11.1	52.2	28.8	35.5
Se strinjam	34.7	44.4	21.7	26.9	19.4
Popolnoma se strinjam	34.7	22.2	0.0	34.6	22.6

Tabela 12: Q5c. Kakšne ovire po vašem mnenju mlade odvračajo od iskanja pomoči? (v %, izberite vse, kar velja)

Ovira	Avstrija	Finska	S. Makedonja	Portugalska	Slovenija
Neznanje o tem, kam naj se obrnejo	79.6	100.0	78.3	82.7	58.1
Skrb glede mnenja drugih	77.6	55.6	95.7	78.8	93.6
Skrb glede zasebnosti	32.7	66.7	73.9	53.8	80.7
Težave s časom ali dogovorjenimi termin	24.5	22.2	13.0	36.5	38.7
Stroški	42.9	33.3	43.5	55.8	48.4
Prevoz	18.4	11.1	34.8	19.2	29.0
Jezikovne ali kulturne ovire	49.0	44.4	13.0	26.9	22.6
Pretekle negativne izkušnje	65.3	88.9	65.2	42.3	58.1

Table 13: Q5d. Katere prakse za vključevanje/ustvarjanje varnega prostora redno uporabljate? (v %, izberite vse, kar velja)



Praksa	Avstrija	Finska	S. Makedonja	Portugalska	Slovenija
Opomniki in omejitve glede zaupnosti	93.9	100.0	69.6	46.2	67.7
Možnost sodelovanja ali nesodelovanja	44.9	100.0	56.5	82.7	64.5
Zaimki in spoštljiv jezik	57.1	88.9	4.4	44.2	38.7
Skupaj oblikovani dogovori v skupini	44.9	100.0	47.8	38.5	38.7
Napotitev na lokalno pomoč	59.2	55.6	39.1	30.8	38.7
Prilagoditve (tempo, senzorični odmori)	71.4	77.8	34.8	57.7	9.7

Tabela 14: Q5e. Najbolj učinkovite oblike za razvoj zmogljivosti za spodbujanje dobrega počutja (v %, izberite največ 2)

Format	Avstrija	Finska	S. Makedonja	Portugalska	Slovenija
Kratke praktične delavnice (osebno)	61.2	66.7	73.9	75.0	77.4
Mikro-srečanja prek spleta	30.6	33.3	8.7	19.2	41.9
Moduli z opcijo prenosa dokumentov	26.5	11.1	13.0	7.7	25.8
Izmenjava izkušenj med kolegi / skupnosti	40.8	44.4	52.2	59.6	71.0
Mentorstvo/opazovanje na kraju samem	22.5	11.1	39.1	21.2	45.2

4.3. Ključne ugotovitve ankete med mladinskimi delavci

Ugotovitev 8: Mladinski delavci opažajo visoko raven izražanja mladih na področju duševnega zdravja

Izjava

Mladinski delavci v vseh državah poročajo, da mladi med aktivnostmi aktivno izražajo svoje misli, čustva in skrbi, tako verbalno kot neverbalno.

Dokazi

V Avstriji 87,8 % mladinskih delavcev poroča, da so mladi začeli pogovore o svojih čustvih, 85,7 % pa jih je opazilo, da so mladi prosili za podporo ali usmerjanje. Na Finskem 77,8 % mladinskih delavcev opaža tako verbalno pobudo kot neverbalno izražanje, vendar je



pomembno, da nihče ne poroča o tem, da bi mladi neposredno prosili za podporo. V Severni Makedoniji 82,6 % mladinskih delavcev opaža začete pogovore, 56,5 % pa tako neverbalno izražanje kot neposredne prošnje za podporo. Na Portugalskem 63,5 % mladinskih delavcev opaža začete pogovore, 55,8 % pa prošnje za usmerjanje. V Sloveniji 67,7 % mladinskih delavcev opaža začete pogovore, 54,8 % pa prošnje za podporo.

Interpretacija

Mladi o svojem duševnem zdravju ne molčijo. V aktivnostih, ki se jih udeležujejo, se obračajo na druge, tako verbalno kot neverbalno. Finska ugotovitev, da noben mladinski delavec ne poroča o tem, da bi mladi neposredno prosili za podporo, kljub visoki ravni čustvenega izražanja, kaže na razkorak med čustvenim razkrivanjem in izrecnim iskanjem pomoči, kar lahko odraža kulturne norme ali ovire zaupanja. To je skladno z ugotovitvijo ankete med mladimi o nizkem zaupanju v zaupnost med finskimi respondenti.

Ugotovitev 9: Organizacijske poti napotovanja k pomoči so v številnih kontekstih nezadostne

Izjava

Številne organizacije mladinskega dela nimajo jasnih in dostopnih poti napotovanja k pomoči za mlade, ki potrebujejo podporo na področju duševnega zdravja, kar ustvarja razkorak med potrebami, ki jih mladinski delavci opažajo, in njihovo zmožnostjo odzivanja.

Dokazi

V Avstriji se 69,4 % mladinskih delavcev strinja ali močno strinja, da ima njihova organizacija jasno pot napotovanja. Na Portugalskem se strinja ali močno strinja 61,5 %. Na Finskem se strinja ali močno strinja 66,6 %, čeprav je vzorec majhen. V Severni Makedoniji pa se strinja le 21,7 % in nihče se močno ne strinja, medtem ko je 52,2 % nevtralnih, 26,1 % pa se ne strinja ali se močno ne strinja. V Sloveniji se 42 % mladinskih delavcev strinja ali močno strinja, vendar je 35,5 % nevtralnih, 22,6 % pa se ne strinja ali se močno ne strinja.

Interpretacija

Visok delež nevtralnih odgovorov, zlasti v Severni Makedoniji (52,2 %) in Sloveniji (35,5 %), kaže, da številni mladinski delavci niso prepričani o zmogljivostih svoje organizacije za napotovanje. Ta negotovost je že sama po sebi ovira: če mladinski delavci ne vedo jasno, kam usmeriti mlade, bodo mladi, s katerimi delajo, težko našli pot do ustrezne podpore. Ugotovitev iz Severne Makedonije je posebej zaskrbljujoča, saj noben mladinski delavec ne navaja močnega strinjanja, da jasna pot obstaja.

Ugotovitev 10: Mladinski delavci prepoznavajo družbeno stigmo kot prevladujočo oviro

Izjava

S strokovnega vidika sta družbena stigma in skrb glede tega, kaj si bodo mislili drugi, prepoznani kot najbolj razširjena ovira pri iskanju pomoči, celo izraziteje kot v sami anketi med mladimi.

Dokazi



Skrb glede tega, kaj si bodo mislili drugi, navaja 95,7 % mladinskih delavcev v Severni Makedoniji, 93,6 % v Sloveniji, 78,8 % na Portugalskem, 77,6 % v Avstriji in 55,6 % na Finskem. Nepoznavanje tega, kam se obrniti, navaja 100 % mladinskih delavcev na Finskem, 82,7 % na Portugalskem, 79,6 % v Avstriji, 78,3 % v Severni Makedoniji in 58,1 % v Sloveniji. Pretekle negativne izkušnje navaja 88,9 % na Finskem, 65,3 % v Avstriji, 65,2 % v Severni Makedoniji, 58,1 % v Sloveniji in 42,3 % na Portugalskem. Skrbi glede zasebnosti navaja 80,7 % v Sloveniji, 73,9 % v Severni Makedoniji, 66,7 % na Finskem, 53,8 % na Portugalskem in 32,7 % v Avstriji.

Interpretacija

Mladinski delavci dosledno prepoznavajo ovire v višjih deležih kot mladi sami, kar odraža njihovo širšo opazovalno perspektivo pri delu z več posamezniki. Skoraj univerzalno prepoznavanje družbene stigme v Severni Makedoniji in Sloveniji je skladno z ugotovitvami ankete med mladimi, ki kažejo, da je zasebnost v teh državah prevladujoča skrb. Finska ugotovitev, da 100 % mladinskih delavcev kot oviro prepoznava nepoznavanje tega, kam se obrniti, v kombinaciji z 88,9 %, ki navajajo pretekle negativne izkušnje, močno potrjuje ugotovitve ankete med mladimi o nizkem zaupanju in težavah pri orientaciji po sistemu na Finskem.

Ugotovitev 11: Prakse varnega prostora se izvajajo neenakomerno

Izjava

Čeprav so nekatere prakse varnega prostora široko uporabljene, se druge uporabljajo nedosledno, med državami pa obstajajo pomembne razlike v obsegu in globini vključujočih praks.

Dokazi

Finska kaže najcelovitejšo izvedbo, saj 100 % mladinskih delavcev poroča o uporabi opomnikov glede zaupnosti, možnosti participacije in skupinskih dogovorov. Avstrija kaže močno uporabo opomnikov glede zaupnosti (93,9 %) in prilagoditev (71,4 %). Vendar se prakse uporabe zaimkov in spoštljivega jezika uporabljajo le pri 4,4 % v Severni Makedoniji v primerjavi z 88,9 % na Finskem. Napotitev na lokalno pomoč ob koncu srečanj se giblje od 30,8 % na Portugalskem do 59,2 % v Avstriji. Prilagoditve, kot so prilagoditve tempa in senzorične pavze, se gibljejo od 9,7 % v Sloveniji do 77,8 % na Finskem.

Interpretacija

Razlike v praksah varnega prostora odražajo tako različne kulturne kontekste kot različne ravni organizacijskega razvoja pri odzivanju na duševno zdravje. Zelo nizka stopnja praks uporabe zaimkov in spoštljivega jezika v Severni Makedoniji (4,4 %) v primerjavi s Finsko (88,9 %) kaže na pomembne kulturne razlike v razumevanju vključujoče prakse. Nizka stopnja prilagoditev v Sloveniji (9,7 %) kaže, da je fleksibilnost glede načinov participacije mladih lahko premalo razvito področje, kljub njenemu pomenu za dostopnost.

Ugotovitev 12: Mladinski delavci izrazito dajejo prednost neposredni, odnosni krepitvi zmogljivosti

Izjava



Mladinski delavci za svoj strokovni razvoj pri podpori blagostanju pretežno dajejo prednost kratkim praktičnim delavnicam v živo in vrstniški izmenjavi, kar zrcali odnosne preference, ki so jih izrazili sami mladi.

Dokazi

Kratke praktične delavnice v živo so najvišje uvrščena izbira v vseh državah: 77,4 % v Sloveniji, 75 % na Portugalskem, 73,9 % v Severni Makedoniji, 66,7 % na Finskem in 61,2 % v Avstriji. Vrstniška izmenjava in skupnosti prakse so uvrščene na drugo mesto: 71 % v Sloveniji, 59,6 % na Portugalskem, 52,2 % v Severni Makedoniji, 44,4 % na Finskem in 40,8 % v Avstriji. Spletna mikrosrečanja in prenosljivi moduli se dosledno uvrščajo najnižje, pri čemer je prenosljive module izbralo le 7,7 % mladinskih delavcev na Portugalskem in 11,1 % na Finskem.

Interpretacija

Ujemanje med preferencami mladinskih delavcev in preferencami mladih je opazno. Tako kot mladi dajejo prednost odnosnemu, ustvarjalnemu in vrstniškemu učenju o duševnem zdravju, mladinski delavci dajejo prednost odnosnemu, praktičnemu in vrstniškemu strokovnemu razvoju. To ujemanje kaže, da bodo najučinkovitejši pristopi h krepitvi zmogljivosti odražali metode, ki jih želijo poučevati: izkustvene, sodelovalne in utemeljene v praksi, ne pa izvedene predvsem prek digitalnih ali samostojno vodenih oblik.

Ugotovitev 13: Mladinski delavci prepoznavajo potrebo po strukturni podpori

Izjava

Ko so bili vprašani, katera posamezna sprememba bi najbolje podprla blagostanje mladih, mladinski delavci v vseh državah prepoznavajo strukturne in sistemske potrebe, ne pa individualnih orodij ali tehnik.

Dokazi

V odprtih odgovorih na vprašanje Q5f se v vseh državah pojavljajo dosledne teme. Avstrijski mladinski delavci pozivajo k okrepljenemu šolskemu socialnemu delu, terapevtskim ponudbam, vključenim v mladinske centre, več kadra, več finančnih virov in močnejšim partnerstvom s terapevtskimi storitvami. Finski mladinski delavci kot najnujnejše potrebe prepoznavajo več virov, boljše in bolj predvidljivo financiranje ter učinkovita partnerstva. Severno makedonski mladinski delavci zahtevajo posebej določene zaposlene za duševno zdravje v organizacijah, vključitev usposabljanj o duševnem zdravju v šolske programe in oblikovanje mrež za napotovanje. Portugalski mladinski delavci poudarjajo partnerstva med šolami in zdravstvenimi centri, usposabljanje strokovnih delavcev za neobsojajoče poslušanje in ustvarjanje namenskih varnih prostorov. Slovenski mladinski delavci prepoznavajo strukturirano usposabljanje in krepitev zmogljivosti (omenjeno 15-krat), partnerstva s strokovnjaki na področju duševnega zdravja (7-krat) in brezplačen dostop mladih do svetovanja (omenjeno dvakrat).

Interpretacija

Mladinski delavci razumejo, da podpora duševnemu zdravju mladih ni predvsem vprašanje individualnih veščin ali motivacije, temveč sistemske zmogljivosti. Zahtevajo več kadra, več



financiranja, boljša partnerstva s službami na področju duševnega zdravja in jasnejše poti napotovanja. To je skladno z ugotovitvijo raziskave obstoječih virov, da učinkovita podpora na področju duševnega zdravja zahteva medsektorsko sodelovanje in institucionalne naložbe, ne le inovativnih metod.

4.4. Primerjava pogledov mladih in mladinskih delavcev

Ena od izrazitih prednosti te analize je razpoložljivost vzporednih podatkov, ki jih o prekrivajočih se temah zagotavljajo tako mladi kot mladinski delavci. Primerjava teh dveh pogledov kaže na pomembne vzorce ujemanja in razlik, ki imajo neposredne posledice za oblikovanje ukrepov.

Najbolj presenetljiva ugotovitev primerjalne analize je, da mladinski delavci dosledno ugotavljajo ovire pri iskanju pomoči v znatno večjem obsegu kot mladi sami. Ta vzorec velja za skoraj vse ovire in skoraj vse države. To kaže na ključen uvid: problem ni v pomanjkanju zavedanja, temveč v pomanjkanju zmogljivosti. Mladinski delavci vedo, katere so ovire. Jasno jih vidijo. Kot dosledno kažejo njihovi odprti odgovori, jim primanjkuje strukturne podpore za njihovo naslavljanje: ustreznega financiranja, zadostnega kadra, integriranih partnerstev s službami na področju duševnega zdravja in jasnih poti napotitve.

Tabela 15: Ovire pri iskanju pomoči: mladi v primerjavi z mladinskimi delavci (odstotek tistih, ki so navedli posamezno oviro)

Ovira	Mladi (povprečje)	Mladinski delavci (povp.)	Razlika
Ne vedo, kam naj gredo	30.6	79.7	+49.1
Skrb glede mnenja drugih	31.2	80.3	+49.1
Skrb glede zasebnosti	26.1	61.5	+35.4
Pretekle negativne izkušnje	27.0	63.9	+36.9
Stroški	51.8	44.8	-7.0
Jezikovne ali kulturne ovire	4.3	31.2	+26.9



5. Zaključek

Ta analiza potreb in stanja kaže, da imajo mladi v Avstriji, na Finskem, v Severni Makedoniji, na Portugalskem in v Sloveniji skupne izkušnje in izzive, povezane z duševnim zdravjem in čustvenim blagostanjem. Čeprav se specifične okoliščine med nacionalnimi konteksti razlikujejo, so temeljni vzorci dosledni: mladi si želijo podpore, vendar sistemi, ki naj bi jo zagotavljali, ostajajo razdrobljeni, cenovno nedostopni in premalo vidni.

Analiza poudarja ključni pomen obravnavanja duševnega zdravja ne kot ločenega področja, temveč kot temeljnega pogoja za participacijo, učenje in osebni razvoj. Pobude, ki psihosocialno podporo vključujejo v participativne, ustvarjalne in skupnostne strukture, so med najučinkovitejšimi pristopi, prepoznanimi tako v namizni raziskavi kot v anketnih podatkih. Ti pristopi so skladni s tem, kar mladi sami izražajo kot potrebo: ustvarjalne umetnosti, aktivnosti v naravi, vrstniško vodene skupine in varne prostore za odprto izražanje.

Hkrati ugotovitve poudarjajo vztrajnost strukturnih ovir, zlasti stroškov, stigme in primanjkljajev zaupanja, ki jih ni mogoče rešiti zgolj z oblikovanjem programov, temveč zahtevajo trajne naložbe, politično zavezanost in kulturne spremembe. Posebej zaskrbljujoče ugotovitve s Finske glede zaupanja v zaupnost in preteklih negativnih izkušenj opominjajo, da dobri nameni niso zadostni brez sistemske kakovosti in odgovornosti.

Inovativne prakse in pridobljene izkušnje iz petih partnerskih držav zagotavljajo bogato podlago za naslednje faze projekta Glas mladih!. Skupnostni modeli, kot je Culture House Peer Tutor Path, ki duševno zdravje vključujejo v participacijo, kaskadni modeli vrstniškega izobraževanja, ki dosežejo na tisoče mladih, soustvarjanje digitalnih vsebin o duševnem zdravju z mladimi prek projektov, kot je Safe.Space, ustvarjalne in umetniške metode, ki omogočajo čustveno izražanje, ter na dokazih temelječe šolske intervencije, ki kažejo merljive učinke, niso zgolj obetavne ideje, temveč preizkušeni pristopi z dokazano učinkovitostjo v petih evropskih državah.

Rezultati poudarjajo tudi vrednost vključevanja skupnosti in partnerstev. Sodelovanja z lokalnimi šolami, nevladnimi organizacijami, zdravstvenimi ustanovami, občinskimi organi in mednarodnimi mladinskimi programi so razširila doseg in trajnost teh pobud. Z aktivnim vključevanjem deležnikov skupaj z mladimi projekt zagotavlja, da so intervencije umeščene v lokalne strukture ter lahko vplivajo na politike, ozaveščenost in zagotavljanje storitev na več ravneh. Transnacionalno sodelovanje, kot je razvidno iz glasbenega izobraževanja o človekovih pravicah in portugalskih čezmejnih mladinskih prostorov, je dodatno omogočilo medkulturni dialog, izmenjavo znanja in deljenje inovativnih praks.

Pomen dolgoročne trajnosti in prilagodljivosti je še en osrednji zaključek. Učinek teh pobud presega neposredne uporabnike, saj spodbuja nadaljnje vključevanje mladih, ponavljanje praks v drugih skupnostih in prispeva k širšim evropskim prednostnim nalogam, vključno s socialnim vključevanjem, okoljsko ozaveščenostjo, promocijo duševnega zdravja in aktivnim državljanstvom. Izzive, kot so neenakomerno vključevanje, čustvene obremenitve in logistične omejitve, je mogoče ublažiti s skrbnim mentorstvom, prožno zasnovo in stalno evalvacijo. Zagotavljanje, da glas mladih ostane v središču, ob podpori usposobljenih fasilitatorjev, je ključno za ohranjanje tako individualnega razvoja kot sistemskih sprememb.



Dokazi, zbrani v tej analizi, zagotavljajo trdno podlago za razvoj inovativnih, trajnostnih in prenosljivih metodologij mladinskega dela, ki v svoje središče postavljajo duševno zdravje in čustveno blagostanje. S povezovanjem uvidov iz raziskave obstoječih virov, anketnih podatkov in živetih izkušenj, ki so jih izrazili mladi iz petih evropskih držav, je projekt Glas mladih! dobro umeščen za oblikovanje orodij in pristopov, ki temeljijo na dokazih, se odzivajo na potrebe in so osredotočeni na glasove mladih samih.

Izzivi so pomembni, vendar niso nepremostljivi. Mladi niso pasivni prejemniki podpore, temveč aktivni akterji, ki ob dostopnih, cenovno dosegljivih in zaupanja vrednih priložnostih kažejo izjemno zmožnost odpornosti, ustvarjalnosti in medsebojne skrbi. Naloga mladinskega dela je ustvariti pogoje, v katerih lahko ta zmožnost uspeva.



5. Reference

- Association for Roma Community Development SUMNAL (n.d.). Solidarity Project Clear Skies, Healthy Minds. North Macedonia.
- Associacao Manifestamente (n.d.). Basic Mental Health Kit for Young People. Aveiro, Portugal. manifestamente.org
- Bundes Jugend Vertretung (n.d.). Pantomime of Emotions and Sensations. Austria. bjv.at
- Bundesjugendvertretung Austria (n.d.). Box of Selfworthiness. Austria. bjv.at
- Carapeto, M. J., Gracio, L., and Pires, H. (n.d.). Adolescent Mental Health in Portugal: Needs and Strengths. Stronger Youth Project. Universidade de Evora.
- Costa, T. F. et al. (2025). Validating a positive mental health measure with Portuguese adolescents. Multi-institutional study.
- Drustvo Center za Pomoc Mladim (n.d.). The Call for Challenges (Poziv na izziv). Ljubljana, Slovenia.
- Gesunde Jugendarbeit (n.d.). Identity-Map. Austria. aktivwerden.gesunde-jugendarbeit.at
- Gesunde Jugendarbeit (n.d.). Know Your Feelings! Austria. aktivwerden.gesunde-jugendarbeit.at
- Javni zavod Mladi zmaji (n.d.). Mobile Psychosocial Counsellor. Ljubljana, Slovenia.
- LabRP, Polytechnic University of Porto (2024). Bicho De 7 Cabeças B-learning school-based programme. BMC Psychology.
- Lintumaki, A. (2025). Socially Engaged Art for Ecosocial Participation. Youth and Globalization. Culture House Virta, Tampere.
- Meilsmeidth, G. et al. (2024). Bicho de 7 Cabeças study. BMC Psychology, February 2024.
- MIELI (n.d.). Hand of Mental Health. Finland.
- MIELI (n.d.). Safety Net Mapping (Mental Health Power). Finland.
- MIELI (n.d.). Grouping and Belonging Boosters (Mental Health Power). Finland.
- MIELI (n.d.). Stress and Recovery Routines (Mental Health Power). Finland.
- MPOW / Sosped Foundation (n.d.). Culture House Peer Tutor Path. Tampere, Finland.
- National Youth Council of Macedonia, MladiHub (n.d.). MladiHub Mental Health Programme. North Macedonia. mladihub.mk
- pro mente jugend Oberosterreich (n.d.). safe.space. Upper Austria. promentejugend.at
- Public Institute for Youth, Sports and Tourism Ptuj (n.d.). Insta po#moc (Insta em#power): Free Counselling Programme for Young People. Slovenia, Podravska Region. www.cid.si/instapomoc/
- Sosped / Mioletonta valoa (n.d.). Inclusive Media Workshops (Mediatoimintaa kaikille!). Finland.
- Universidade Catolica Portuguesa (2023). #EntreViagenseAprendizagens. Frontiers in Psychology.
- Universidade Catolica Portuguesa (n.d.). Abrir Espaco a Saude Mental. Portugal.
- University St. Kliment Ohridski, UKLO (n.d.). Psychological Counselling Center for Students. North Macedonia.
- Various authors (2025). Understanding Academic Evaluation Anxiety in Portuguese Adolescents. Multi-institutional study.



Volonterski Centar Skopje (n.d.). MIND: Reinforce Mental Health Practices. North Macedonia. vcs.org.mk

Vol'Go project (n.d.). Safer Space Starter. Finland / European.

Vol'Go project (n.d.). Mental-Health-Sensitive Volunteering Checklist. Finland / European.

Yeesi (n.d.). How are you? Mental health and emotional skills. Finland.

Yeesi (n.d.). How are you? Inner strength and exhaustion. Finland.

Yeesi (n.d.). How are you? Social skills and communality. Finland.

Yeesi (n.d.). How are you? Addressing concerns and seeking help. Finland.

YMCA Bitola (n.d.). Peer School for Children and Youth Mental Health. North Macedonia. YMCA.mk

Youth Can (n.d.). Peer Education and School Mental Health Support Program. North Macedonia. youthcan.org.mk

Youth Voices! (2025). Youth Survey: Mental Health and Well-being (Q8). Erasmus+ Youth Voices! Project (2025-1-SI02-KA220-YOU-000364484).

Youth Voices! (2025). Youth Worker Survey: Mental Health and Well-being (Q5). Erasmus+ Youth Voices! Project (2025-1-SI02-KA220-YOU-000364484).

Zavod Mladinska mreza MaMa (n.d.). Youth Centres for Mental Health of Young People. Slovenia.

Zavod Utopija (n.d.). Outreach Work to Reduce Harm in Nightlife. Slovenia.