



# LET's TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people

Rodno osjetljiv pristup  
mentalnom zdravlju mladih

## *National Roadmap*

Sažetak istraživanja s  
preporukama

## *Hrvatska*

*Jelena Perak, Marina Brkić*

*FORUM ZA SLOBODU ODGOJA*

*Đorđićeva 8, 10 000 Zagreb*

*Zagreb, 2022.*



Co-funded by  
the European Union

# Sadržaj

<i>Uvod</i> .....	3
Projekt „Let's Talk“ ili o mentalnom zdravlju mladih s rodnom osjetljivošću .....	3
O projektu.....	3
Rodno osjetljiv pristup .....	3
Mentalno zdravlje mladih danas .....	4
O istraživanju .....	4
<i>Pregled politika mentalnog zdravlja</i> .....	5
Što ključne politike u RH kažu o mentalnom zdravlju mladih?.....	5
<i>Postojeći sustav podrške mentalnog zdravlja mladih</i> .....	6
Tretmani, savjetovišta, podrška, prevencija .....	6
Psihosocijalni tretmani i savjetovišta za mlade – dostupnost i rodna osjetljivost.....	6
Internetske platforme i centri za mlade – primjeri dobre prakse .....	8
Neformalno obrazovanje i školski preventivni programi .....	8
<i>Što o svemu kažu mladi te stručnjaci i stručnjakinje u području mentalnog zdravlja mladih?</i> .....	9
Sažetak terenskog istraživanja „Let's Talk“ .....	9
<i>Preporuke</i> .....	12
Nacionalne strategije i smjernice.....	12
Poboljšanje dostupnosti usluga mentalnog zdravlja .....	12
Osnaživanje škola i stručnjaka u radu s mladima .....	13
Promocija mentalnog zdravlja u javnosti.....	13
<i>Literatura</i> .....	14

# Uvod

## Projekt „Let's Talk“ ili o mentalnom zdravlju mladih s rodnom osjetljivošću

### O projektu

Forum za slobodu odgoja u partnerstvu s organizacijama iz Grčke (KMOP – Social Action and Innovation Centre), Italije (CSC Danilo Dolci) i Srbije (Centar za omladinski rad) od početka 2022. do kraja 2023. provodi projekt „Let's Talk – razvoj rodno osjetljivog programa mentalnog zdravlja za mlade“ unutar programa Erasmus+ Europske unije. Jedan od ciljeva projekta je istražiti rodnu osjetljivost u području mentalnog zdravlja mladih – u politikama, dostupnim uslugama, ali i u iskustvu i stavovima stručnjaka mentalnog zdravlja mladih, kao i samih mladih. Osim toga, cilj projekta je i razviti program koji će unaprjeđivati kompetencije svih koji rade s mladima u području **mentalnog zdravlja mladih s rodno osjetljivim pristupom**.

### Rodno osjetljiv pristup

**Rodno osjetljiv pristup mentalnom zdravlju** znači promatrati temu mentalnog zdravlja uzimajući u obzir i razumijevajući utjecaj roda i rodnih uloga na mentalno zdravlje. Naime istraživanja pokazuju da postoje rodne razlike u: općem emocionalnom i mentalnom zdravlju djece i mladih; raširenosti određenih poteškoća među djecom i mladima; strategijama suočavanja s poteškoćama i traženja pomoći; kao i u odgovoru roditelja, skrbnika, škola i javnih službi na emocionalne i potrebe mentalnog zdravlja djece i mladih (prema Hamblin, Young, 2017.)

3

Tako je naime dječacima teže prepoznati probleme mentalnog zdravlja i potražiti pomoć u usporedbi s djevojčicama, te se njihove poteškoće češće manifestiraju kroz poremećaje u ponašanju, ovisnosti i agresiju, dok djevojčice pokazuju češće i intenzivnije internalizirane simptome (kao što su anksioznost, depresija, poremećaji hranjenja, negativna slika o sebi). Na ove primjere nadovezuju se i nejednak utjecaj socioekonomskih okolnosti, etničke pripadnosti, kao i rodno stereotipnih normi na njihovu općenitu dobrobit. Mladi koji propituju svoj rodni identitet ili se identificiraju s jednom od LGBTQI+ skupinom izloženi su tzv. „manjinskom stresu“ i dodatnom riziku od psihičkih poremećaja.

U Rezoluciji Europskog parlamenta o promicanju rodne ravnopravnosti u istraživanju mentalnog zdravlja (iz 2017.) navodi se da brojni sustavi diljem članica EU-a ne posvećuju dovoljno pažnje mentalnom zdravlju jer je ono još uvijek obavijeno stigmom i tabuima. Obrazovanje prepoznato kao ključ za borbu protiv stigme i diskriminacije stoga mora uzimati u obzir i rodno specifične ranjivosti, stereotipe i diskriminaciju s kojima se susreću i djevojke i mladići. Ulaganjem u formalno i neformalno obrazovanje o mentalnom zdravlju općenito te o rodno osjetljivim problemima mentalnog zdravlja (depresija, anksioznost, ovisnost o drogama, poremećaji u prehrani ili nasilje) osigurava se da škole imaju odgovarajuće okvire za otkrivanje problema mentalnog zdravlja, kao i podršku onima koji se s njima susreću. Naime, zastrašujući je podatak da među djecom i mladima koji su iskusili neke probleme mentalnog zdravlja 70% njih nisu dobili odgovarajuću podršku u dovoljno ranoj dobi. Psihosocijalni pristup, kako stoji u Rezoluciji, koji uzima u obzir cjelokupno društvo (holistički pristup), zahtijeva koherentnost javnih politika u interesu dobrobiti, uz koordinaciju zdravstvene zaštite, obrazovanja, zapošljavanja te gospodarsko-socijalne politike i politike za postizanje opće razine mentalnog blagostanja.

Preporuke Europske unije ukazuju na to da, ako želimo razumjeti potrebe mladih, moramo poštovati specifičnosti različitih društvenih skupina unutar skupine mladih, a zatim tome prilagoditi buduće intervencije, pristupe i metode. Zdravstvene usluge za djecu i mlade trebale bi se razlikovati od onih za odrasle, prvenstveno u smislu pružanja brzih i učinkovitih intervencija te bržeg protoka informacija između sektora i institucija (WHO Europe Regional Office, 2011.). Mentalno zdravlje djece i mladih zahtijeva sveobuhvatan i integrativan pristup, fleksibilan i usmjeren na osnovne životne potrebe, obrazovanje, odnose u obitelji i okruženju (Ključević, 2016.).

Pristupi i intervencije koje možemo smatrati rodno osjetljivima uključuju:

- ✓ **rodno specifičan** pristup u radu s mladima koji uzima u obzir potrebe određenih skupina mladih, uključujući i one koji se identificiraju nebinarno;
- ✓ programi koji odgovaraju na **rodne razlike u problemima mentalnog zdravlja** mladih, npr. bavljenje temom nerazmjernog utjecaja poremećaja prehrane na mlade žene ili pak bavljenje mladićima kao „manjinom“ u populaciji koju pogađaju ovakvi poremećaji;
- ✓ aktivnosti u kojima se mladi potiču na **istraživanje uloge roda** u njihovom emocionalnom i mentalnom zdravlju;
- ✓ rad na **zaštiti mentalnog zdravlja** koji u planiranju usluga uzima u obzir rod (npr. unaprjeđenje dostupnosti i inkluzije) (prema Hamblin, Young, 2017).

## Mentalno zdravlje mladih danas

O stanju mentalnog zdravlja mladih danas u Hrvatskoj govori nekoliko dostupnih istraživanja. Prema jednom od novijih **59,1% učenika završnih razreda srednje škole smatra da je pandemija COVID-19 imala negativan ili vrlo negativan utjecaj** općenito na njihov život, između ostalih područja, **najviše na mentalno zdravlje** (52,4% smatra da je utjecala vrlo negativno ili negativno) (IDIZ, 2020). Dostupni podaci o psihičkim poremećajima u Hrvatskoj pokazuju da **11,5 % djece i mladih u dobi od 10 do 19 ima neki oblik poremećaja** (UNICEF, 2021:4). U odnosu na razdoblje prije pandemije COVID-19 odgojno-obrazovni radnici:ce primjećuju porast depresivnih i anksioznih stanja, fobija, strahova, vršnjačkog nasilja u virtualnom okruženju, izljeva bijesa i vršnjačkog nasilja među mladima. Također, porast je vidljiv kod poteškoća s motivacijom za učenje, poteškoća s pažnjom, emocionalnih poteškoća, poteškoća u socijalnim odnosima i ponašanju. Od rodno osjetljivih podataka u jednom od novijih istraživanja navodi se da je mentalno zdravlje djevojčica lošije od mentalnog zdravlja dječaka u područjima psihičke tjeskobe, pogleda na svijet, brige za vlastitu budućnost i zadovoljstvo životom (FFZG, 2020:28).

## O istraživanju

Kroz **istraživanje provedeno u projektu „Let's Talk“** analizirali smo niz dostupnih istraživanja i službenih dokumenata, dostupne usluge, intervjuirali ukupno 19 stručnjaka:inja u području mentalnog zdravlja mladih (školskih psihologinja, psihoterapeuta u uslugama u zajednici i privatnim praksama te osobama koje rade s mladima u sustavu neformalnog obrazovanja) te razgovarali s mladima (u dobi od 16 do 25 godina) kroz dvije fokusne skupine. Sudionice fokusnih skupina regrutirane su sukladno otvorenom pozivu koji je diseminiran putem internetskih komunikacijskih kanala Foruma, uz pomoć školskih psihologinja i pedagoginja te stručnjaka:kinja koje rade s mladima u privatnim praksama i u neformalnom obrazovanju. Stručnjkinje:ci su birani temeljem istraživanja relevantnih dionika u području mentalnog zdravlja mladih te na pojedinačan poziv. Istraživanje je provedeno u razdoblju od ožujka do lipnja 2022. godine. Zanimalo nas je kakvo je mentalno zdravlje mladih danas, kako je posebno pandemija COVID-19 utjecala na isto, kakve su rodne razlike te kako općenito pripadnost određenom rodu utječe na različitu percepciju mentalnog zdravlja te traženja i prihvaćanja stručne podrške. Također su nas zanimali stavovi o razlozima ponešto različitih poteškoća mentalnog zdravlja koje se javljaju kod

djevojaka, mladića te onih kojih se ne identificiraju ni s jednom od ovih kategorija. Konačno, željeli smo identificirati potrebe mladih, posebno u situacijama kada imaju probleme u području mentalnog zdravlja te potrebe stručnjaka:kinja koji rade s mladima u području rodno osjetljivih kompetencija, kao i njihove svijesti o važnosti rodno osjetljivog pristupa u savjetodavnom radu i neformalnom obrazovanju. Ograničenje terenskog dijela ovog istraživanja je to što su u fokusnim skupinama sudjelovale sve djevojke ili mlade žene. Posebno su nam dragocjene preporuke za donositelje odluka i autore programa zaštite mentalnog zdravlja mladih koje su nam i intervjuirani stručnjaci i mlade sudionice fokusnih skupina uputili, a koje smo u ovom dokumentu pripojile i vlastitim zaključcima. Ove ćemo smjernice i preporuke koristiti i u razvoju cjelokupnog rodno osjetljivog programa mentalnog zdravlja „Let's Talk“.

## Pregled politika mentalnog zdravlja

### Što ključne politike u RH kažu o mentalnom zdravlju mladih?

Republika Hrvatska ima određeni okvir zdravstvenih politika koje su usmjerene i na mentalno zdravlje, ali problem je u provedbi i razumijevanju da je tema mentalnog zdravlja društveno-ekonomsko pitanje u koje treba uključiti sve dionike. Također, problem leži i u nedovoljnom broju stručnjaka za mentalno zdravlje u zdravstvenom sustavu (prema podacima iz 2021. samo je 430 zaposlenih psihologa na oko 1200 djece i mladih). Prva **Nacionalna strategija za zaštitu mentalnog zdravlja donesena je 2010.** godine (za razdoblje od 2011. do 2016.), ali akcijski planovi nikada nisu usvojeni. RH od tada nije donijela novu strategiju (2016. – 2020.), kao ni hitne mjere za sprječavanje i smanjenje mentalnih poteškoća i bolesti koje su u porastu s pandemijom COVID-19. **Nacionalna razvojna strategija za Hrvatsku do 2030. godine donesena je 2021.** kao krovni dokument i sveobuhvatan akt strateškog planiranja koji usmjerava dugoročni razvoj društva i gospodarstva u svim važnim pitanjima za Hrvatsku, no u njoj se ne spominje pitanje mentalnog zdravlja, niti djeca i mladi kao važna skupina društva, pa tako ni važnost strateškog ulaganja u njihov osobni i društveni razvoj. U **Nacionalnom planu oporavka i otpornosti za razdoblje 2021. – 2026.** donesenom kao odgovor na krizu uzrokovanu pandemijom COVID-19, mladi su prepoznati kao važna skupina društva, kao vrlo heterogena i vrlo ranjiva skupina. Prepoznato je da globalne promjene utječu na mlade više od ostalih skupina stanovništva, posebno na kvalitetu njihove ukupne socijalne uključenosti. Međutim, u Planu se **pojam "mentalno zdravlje" spominje doslovno jednom riječju** (pri objašnjavanju područja rada Zavoda za javno zdravstvo (str. 1096). U vrijeme donošenja Plana već se znalo koliko je pandemija COVID-19 narušila mentalno zdravlje odraslih, a posebno djece i mladih, ali nažalost, na državnoj razini nije prepoznata važnost ulaganja u ovo područje. Ova tema nije spomenuta ni u području obrazovanja, ni tržišta rada, a niti u socijalnoj zaštiti i zdravlju.

U ovom trenutku **strateški okvir za razvoj mentalnog zdravlja za razdoblje od 2022. do 2030.** u fazi je savjetovanja. Svrha mu je uspostaviti ciljeve kako bi se unaprijedili postojeći i razvili novi modeli skrbi o mentalnom zdravlju kako bi se smanjila učestalost mentalnih poremećaja.

Ipak, djeca i mladi nisu navedeni kao zasebna skupina, čime se propušta prilika da se njihovim problemima mentalnog zdravlja pristupa u skladu s njihovim specifičnim potrebama, razvojnim fazama i da se uključi rodno osjetljiv pristup.

U srpnju 2021. donesena je Odluka o pokretanju postupka izrade Nacionalnog programa za mlade za razdoblje od 2022. do 2024. godine. Međutim, do ovog trenutka (travanj 2022.) tijekom ovog postupka nije poznat javnosti. Ipak, pozitivan primjer je **Radna skupina za mentalno zdravlje mladih koja pri Savjetu za mlade** Republike Hrvatske djeluje od 2021. a trenutno je u procesu izrade smjernica i prijedloga u ovom području.

**Nijedna od navedenih analiziranih strategija ne doprinosi adekvatnoj podršci i mogućnostima za mlade, niti odgovara na njihove potrebe i probleme, niti osigurava razvoj njihovih punih potencijala, uključujući i rodno osjetljiv pristup mentalnom zdravlju, koji u Hrvatskoj uopće nije prepoznat.**

Osim toga, ni u jednom dokumentu i strategijama nisu navedene mjere i strateški ciljevi jačanja sustava socijalne zaštite mladih.

## Postojeći sustav podrške mentalnog zdravlja mladih

### Tretmani, savjetovališta, podrška, prevencija

#### *Psihosocijalni tretmani i savjetovališta za mlade – dostupnost i rodna osjetljivost*

##### *Javne ustanove*

U Hrvatskoj postoji niz javnozdravstvenih ustanova koje imaju centre i usluge za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i ambulantno liječenje ovisnosti mladih. **Sedam je psihijatrijskih bolnica**, od kojih je šest s pratećim dnevnim bolnicama i ambulantama za djecu i mlade te jedna namijenjena isključivo djeci i mladima – Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež – Zagreb. Valja spomenuti i Kliniku za dječje bolesti Zagreb koja također ima odjel dječje i adolescentske psihijatrije. Termini u ovim bolnicama dobivaju se putem uputnica nadležnih liječnika opće prakse. Važna i prepoznata ustanova je **Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba** koja nudi niz usluga psihološke, socijalne, psihijatrijske, i dr. pomoći djeci i mladima s različitim traumatskim iskustvima. Većina ustanova nalazi se u Zagrebu. Dodatnu podršku pruža **Centar za socijalnu skrb** kroz rad s obiteljima, djecom i mladima, u okviru psihosocijalne podrške, rane intervencije i pomoći u uključivanju u obrazovne programe. Međutim, prije korištenja ovih usluga potrebno je dobiti pozitivno mišljenje Centra o potrebama za tim uslugama. Velike poteškoće odnose se i na nedovoljne kapacitete Centara. Kvaliteta usluga u području savjetovanja i psihosocijalnog tretmana ovih ustanova nije analizirana u ovom istraživanju, no prema prethodnim saznanjima u njima ne postoji poseban rodno osjetljiv pristup djeci i mladima, a mnoge od njih nisu ni izgledom, ni općenitim pristupom prilagođene mladima. Kako se i u njima termini nerijetko dugo čekaju,

mnogi mladi i njihovi roditelji (koji su u boljoj ekonomskoj situaciji te se nalaze u većim gradovima) odlučuju se za usluge privatnih psihoterapeuta.

## Fakulteti

Dobar primjer su pojedini fakulteti koji mladima koji studiraju nude **savjetovanje uz stručnu podršku u rješavanju problema** vezanih uz poteškoće u učenju, organizaciju vremena, prilagođavanje studentskom životu, anksioznost oko ispita, poteškoće u odnosima s drugima itd. Međutim, i studentice koje su sudjelovale u fokusnim skupinama, ali i stručnjakinje s fakulteta koje vode takva savjetovišta, a koje smo intervjuirali u istraživanju, navode niz problema u radu, odnosno nedovoljnu financijsku podršku i nedovoljan broj savjetovatelja i terapeuta što dovodi do dugačkih lista čekanja.

## Organizacije civilnog društva

S početkom pandemije COVID-19 u Hrvatskoj povećao se broj usluga psihološke podrške i savjetovanja djeci i mladima koje nude **organizacije civilnog društva**. Osim toga, zbog mjera zaštite i ograničenja donesenih tijekom pandemije neke od njih počele su nuditi savjetovanje putem telefonskih linija ili putem e-maila, što je donekle olakšalo pristup prvoj psihosocijalnoj pomoći. Organizacije civilnoga društva su također pokrenule brojne **platforme na internetu te društvenim mrežama** na kojima su mladi mogli pronaći početne savjete, usluge besplatnog početnog savjetovanja i psihološke pomoći. Međutim, njihove besplatne usluge ovise o financiranju pojedinih projekata. Neke od njih su: **Ambidekster klub, Kako si?, Igra, DPP (Modus), Tesa, Plavi telefon, Hrabri telefon, Pragma, Promentz, Centar za nestalu i zlostavljanu djecu Osijek, Udruga MoSt Split i dr.** Neke od ovih organizacija svjesne su specifičnosti problema s kojima se suočavaju mladi različitih spolova i rodih identiteta, ali njihov je pristup prilično individualan. Iznimke su udruge koje se bave mladima koji dolaze iz određenih (ranjivih) skupina, poput **Udruge Lori i Udruge Iskorak** koje rade s pripadnicima seksualnih i rodnih manjina, **Ženska soba** koja nudi pomoć i podršku osobama koje su preživjele seksualno nasilje (uglavnom ženama, ali ponekad i muškarcima i/ili onima koji se ne identificiraju binarno); ili organizacije koje rade sa specifičnim poremećajima – **Bea Centar** za poremećaje hranjenja (rad s uglavnom djevojkama i mladim ženama).

7

## Gradovi

Grad Zagreb je, zajedno s drugim većim hrvatskim gradovima poput Rijeke, Osijeka, Splita, osigurao **Centre za mlade** bilo u sklopu organizacija civilnog društva ili u sklopu Nastavnih zavoda za javno zdravstvo u kojima mladi mogu dobiti određene usluge savjetovanja ili prve psihološke pomoći. Iako je većina usluga tih centara (uključujući savjetovanje) besplatna, problem su velike liste čekanja koje su bile velike i prije pandemije, a tijekom nje su se još i povećale. Još više problema s pristupačnošću nastaje u ruralnim, posebno geografski udaljenim područjima ili u gradovima i općinama s brojnim socioekonomskim problemima (visoka nezaposlenost, siromaštvo, iseljavanje, veliki broj obitelji koje primaju socijalnu pomoć, loša prometna povezanost).

Općenito, postoji niz dobrih primjera usluga u podršci mentalnog zdravlja mladih, ali **one još uvijek nisu dovoljne za ukupnu pokrivenost i potrebe mladih za adekvatnom, fleksibilnom i brzom pristupu psihosocijalnoj podršci**. Iako postoji relativna raspodjela socijalnih usluga u svim regijama, **nejednakost se odražava u financijskim sredstvima, vrstama i dostupnosti usluga po županijama i općinama**. Osim toga, programi organizacija civilnoga društva rijetko se prepoznaju kao formalne socijalne usluge, jer **Republika Hrvatska nije uspostavila postupke za ugovaranje i standardizaciju izvaninstitucionalnih socijalnih usluga s njima**, pa se pozitivni primjeri temelje na inicijativi pojedinih institucija i samih organizacija. Dodatni je problem nedostatak međusektorske suradnje i potpore sustavima, institucijama i javnim politikama kako bi se osigurala integrativna potpora djeci i mladima, uključujući rodno osjetljiv pristup. Iako popularnost savjetovišta i psihoterapije među općom populacijom, pa i među mladima, raste, te postoje brojne internetske stranice s popisima dostupnih

usluga (lokalno, regionalno i nacionalno) i dalje je prisutna stigma kod traženja ovog tipa pomoći, o čemu su govorili i sudionici našeg istraživanja.

## Internetske platforme i centri za mlade – primjeri dobre prakse

Najzanimljiviji primjer internetske platforme namijenjene mladima svakako je **nezavisna umjetnička inicijativa BoliMe – podrška mentalnom zdravlju mladih**. Cilj inicijative je staviti mentalno zdravlje u javni prostor i potaknuti dijalog, ojačati područje prevencije, a akcije uglavnom imaju promotivni karakter. Inicijativa koristi različite metode (uglavnom video intervjui, kratki promotivni videozapisi, ali i druge kreativne forme, npr. kazališne predstave u partnerstvu s dramskim glumcima, skupinama i kazalištima) kako bi temu mentalnog zdravlja promovirala u javnom prostoru. Na internetskoj stranici nude i kontakt listu brojnih organizacija, institucija i udruga iz svih dijelova Hrvatske kojima se mladi mogu obratiti za pomoć. Ova skupina entuzijasta također je jedan od osnivača **internetske platforme Pukotine** koja je usmjerena na otvaranje virtualnog prostora za mlade gdje se mogu identificirati s drugima i njihovim poteškoćama te dobiti mogućnost podrške. Platforma donosi blogove koje su mladi napisali o svojim osobnim (mentalnim) problemima i teškim životnim situacijama; pisane i video intervjue koje mladi vode s mladima; tekstove koje su napisali stručnjaci za mentalno zdravlje o različitim temama (npr. depresija, ortoreksija, propitivanje vlastitog identiteta, *sexting*, emocije, *coming-out* itd.). **Ova platforma dobar je primjer rodno osjetljivog pristupa u kojem su zastupljene različite teme jednako važne i aktualne mladima različitog spola, roda i/ili seksualne orijentacije**. Osim toga, uzimaju se u obzir određene poteškoće s kojima se mladi suočavaju i u određenoj mjeri ovise o rodnom identitetu. **Zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar** također vodi platformu za mentalno zdravlje mladih kako bi studentima ponudio stručne informacije o iskustvima koja se mogu pojaviti tijekom studija, nekim poremećajima i poteškoćama mentalnog zdravlja u studentskoj dobi, metodama samopomoći i savjetima. Ako osoba osjeća potrebu kontaktirati stručnjaka:inju – bilo za sebe / i za svoje prijatelje, rodbinu, članove obitelji – može to učiniti na platformi.

8

Grad Zagreb osnovao je i **Centar za zdravlje mladih** i prateću internetsku stranicu s ciljem „povećanja dostupnosti zdravstvenih ustanova vezanih uz zaštitu mentalnog zdravlja, zaštitu spolnog i reproduktivnog zdravlja te promicanje zdravog načina života mladih”. **Usluge se pružaju bez uputnice, besplatno, prema potrebama djece i mladih**, na inicijativu roditelja i/ili na preporuku škole ili liječnika. Prema informacijama dostupnim na stranici djeca i mladi mogu biti uključeni u pojedinačne i/ili grupne programe za jačanje mentalnog zdravlja, a pruža im se podrška i savjetovanje putem internetskih kanala ako nisu u mogućnosti doći u Centar.

Grad Rijeka također financira besplatno *on-line* savjetovanje za mlade „**Sve je ok**”. Na raspolaganju je niz kvalificiranih stručnjaka za mentalno zdravlje – savjetnika i terapeuta kojima se **mladi mogu obratiti anonimno te očekivati odgovor ili prvu pomoć unutar jednog tjedna**. Ako je slučaj hitan, navedeni su i telefonski brojevi lokalnih bolnica i hitnih javnih službi, ali i zanimljiva aplikacija „**Heroes Nerby**“ koja povezuje ljude kojima je potrebna pomoć s prijateljima, članovima obitelji i uslugama (čak i nekim stručnjacima) koji se nalaze u blizini.

## Neformalno obrazovanje i školski preventivni programi

Kad govorimo o školama, dobra je praksa da **svaka škola ima barem jednog stručnog suradnika:cu** – to su najčešće pedagog:inja, a nešto rjeđe psiholog:inja. Ovisno o broju učenika:ca i o postojećim dijagnozama psihosocijalnih smetnji škola može od Ministarstva tražiti **zapošljavanje dodatnih stručnih**



**suradnika:ca.** Ipak, prema našem iskustvu rada sa školama, one **pozitivan odgovor Ministarstva moraju čekati i po nekoliko godina** ili im se odobri zapošljavanje pripravnice:ka koji se onda izmjenjuju svake godine. Problem je najveći ponovno za manje škole, one u ruralnim ili geografski udaljenim mjestima koje teško dolaze do stručnjaka ovih profila. Također, stručni suradnici:e **opterećeni su radom u drugim kurikulumskim i organizacijskim područjima škole**, a nerijetko su i nedovoljno osviješteni i stručni u području savjetovanja i/ili psihosocijalnog tretmana pa i takva praksa ovisi o entuzijazmu pojedinaca. Značajan potencijal za podršku mentalnom zdravlju mladih je i **praksa razrednice:ka**. Kod njih je prepreka u većoj spomenutoj opterećenosti drugim poslovima, nedovoljnoj kompetentnosti, ali i činjenici da **velik broj nastavnika:ca temu mentalnog zdravlja ne smatra dijelom vlastite profesionalne domene**.

Mnoge škole u Hrvatskoj razvile su (često u suradnji s organizacijama civilnog društva) dobre **preventivne programe** koji podržavaju mentalno zdravlje mladih. Ti programi uključuju emocionalnu pismenost i razvoj osobnih i socijalnih kompetencija (npr. program **Medijacija, Sretno dijete, Škole podške, LaRa, Rescur, Paths, PomoziDa** i dr.), kao i različite radionice usmjerene na specifična rodna pitanja koje vode treneri, edukatori, predstavnici udruga i/ili sami nastavnici:ce u suradnji s organizacijama civilnoga društva. Većina ovih programa su kvalitetni, sveobuhvatni, evaluirani programi, no oni se ne provode sustavno, već **ovisno o entuzijazmu pojedinaca i trenutnom školskom kurikulumu**. Primjer dobre prakse programa posebno osjetljivih na rodna pitanja su udruge **Status M** (rad na dekonstrukciji toksičnih stereotipnih obrazaca muškosti – uglavnom s dječacima/mladićima) i udruga **Ženska soba** (koja se usmjerava na osvještavanje i prevenciju rodno uvjetovanog nasilja).

## Što o svemu kažu mladi te stručnjaci i stručnjakinje u području mentalnog zdravlja mladih?

9

### Sažetak terenskog istraživanja „Let's Talk“

Nalazi akcijskog istraživanja pokazuju niz zanimljivih spoznaja kada se govori o rodno osjetljivom pristupu mentalnom zdravlju mladih koje donekle potvrđuju i nalaze prijašnjih analiziranih istraživanja.

**Mladi ljudi svjesni su važnosti mentalnog zdravlja i rodnih razlika u različitim problemima s kojima se suočavaju.** Prepoznaju **razlike u spremnosti izražavanja unutaršnjeg stanja te spremnosti za traženjem i prihvaćanjem (stručne) podrške**. Ove razlike prepoznaju i same mlade ispitanice i intervjuirani stručnjaci. Prema mišljenju djevojaka/mladih žena (iako identifikacija s određenim spolom/rodom nije bila dio demografskog pitanja), **dječaci/mladići imaju više problema s mentalnim zdravljem nego djevojke i nerado razgovaraju o emocijama i mentalnom stanju i / ili traže i primaju pomoć**.

*Ne kažem da nekome treba posvetiti više ili manje pažnje, ali muškarcima svakako treba reći da nije sramota doći i potražiti pomoć, pokazati emocije, pokazati suze i reći da imaš problema ... dečki mogu prolaziti kroz neke od najgorih stvari. (studentica)*

I mladi i stručnjaci prepoznaju da su takve razlike **društveno uvjetovano zbog stereotipnog odgoja** i uvjerenja da muškarci ne bi trebali previše izražavati neugodne emocije i ne trebaju (profesionalnu) pomoć i podršku. **Ipak, dio ispitanih stručnjaka koji direktno radi u savjetovalištu, primjećuje trend u polaganom izjednačavanju omjera djevojaka i mladića koji traže pomoć** (ili dolaze po preporuci). Isto tako, iako je i dalje vidljivo da su djevojke sklonije internaliziranim problemima (depresivni anksiozni poremećaji, nedostatak samopoštovanja, nedostatak motivacije, suicidalne misli, samoozljeđivanje i napadi panike itd.), a mladići eksternaliziranim problemima (problemi s ljutnjom i agresijom, nasilno ponašanje, ovisnosti), neki od ispitanih stručnjaka koji direktno rade u savjetovalištim **i ovdje primjećuju brisanje jasne granice, tj. izjednačavanje omjera**. Mlade djevojke i žene iz fokusnih skupina misle da su **mladi općenito stigmatizirani ako traže stručnu pomoć**, također više mladići nego djevojke, i više u manjim gradovima i ruralnim područjima nego u većim gradovima

*...čim kažeš stručna pomoć, odmah si stigmatiziran i odmah nešto nije u redu s tobom... a i ako odeš tražiti pomoć, to ćeš zadržati za sebe. (studentica)*

Društveni pritisak da se mladi ponašaju sukladno društvenim očekivanjima vezanim uz rod također negativno utječe na njihovo mentalno zdravlje.

*...za sada se planiram usredotočiti na svoju karijeru, a to se odmah smatra svojevrsnom izdajom rodno nametnute uloge, jer pretpostavljam da bih se trebala udati odmah nakon fakulteta. (studentica)*

Također se suočavaju sa stigmatizacijom i predrasudama ako njihovo (žensko) ponašanje ili izgled nisu u skladu sa stereotipnom društvenom ulogom (žene) *(Kada se djevojke ne ponašaju sukladno rodnim stereotipima, suprotni spol nas se automatski boji jer nas se percipira kao dominantne)* (studentica). **LGBTQI+ mladi se i dalje suočavaju s diskriminacijom i stigmatizacijom, verbalnim nasiljem i prijetnjama (više od strane cisrodnih i heteroseksualnih muškaraca nego žena i više u ruralnim područjima nego u većim gradovima)**. Ovo vodi i do različitih problema mentalnog zdravlja mladih iz ove skupine (*... i mislim da prolaze kroz puno stvari jer još drugi nisu prihvatili te LGBTQ+ ljude, (učenica)...*, *Ne daj Bože da se netko outa, odmah drugi mrze te ljude i mislim da bi im trebalo puno pomoći i snažno ih podržati* (studentica).

Stručnjaci su prepoznali da je **COVID-19 pandemija do neke mjere intenzivirala simptomatologiju i ukazala na alarmantnu potrebu za kontinuiranim, sveobuhvatnim, preventivnim i efikasnim radom s mladima na svim razinama** (odgojno-obrazovni i zdravstveni te sustav socijalne skrbi itd.). Pandemija COVID-19 i prateće mjere utjecale su na odnose mladih, akademski uspjeh, a time i na mentalno zdravlje na uglavnom negativan način (**gubitak motivacije, stagnacija ili gubitak socijalnih vještina, strah, anksioznost, simptomi depresije itd.**); **posebno su pogođeni bili učenici na prijelazu iz osnovne u srednju školu te iz srednje škole na fakultet**. Također, stručnjaci su u tom razdoblju primijetili i **snižavanje prosječne dobi u kojoj se manifestiraju određeni problemi te povećanje internaliziranih poteškoća, usamljenosti, kao i problema iz domene socijalnih kompetencija**.

*Neki od njih dolaze k meni jer doista nemaju s kime razgovarati. (školska psihologinja)*

*Prije je bilo više mladih koji su bili agresivni, danas ih je više koji imaju internalizirane poteškoće; Navode da je komunikacija s vršnjacima vrlo problematična i teška. Većina mladih, posebno srednjoškolaca, govori da im je najveći problem što ne znaju kako pristupiti nekome. (psihoterapeutkinja u lokalnom savjetovalištu)*

Sudionice fokusnih skupina, ali i neki sudionici intervjua (školske psihologinje i sveučilišne profesorice) otkrivaju da **često odrasli (učitelji i roditelji) ne shvaćaju probleme mladih kao dovoljno ozbiljne, što negativno utječe na spremnost mladih na traženje i primanje (profesionalne) podrške i pomoći.**

*Stalno slušamo: 'Nemate vi problema' ili 'Nisu to problemi' ili 'Vi klinici mislite da su to veliki problemi, a vidjet ćete kasnije koji su pravi problemi u životu'... sve smo više obeshrabreni da ne idemo nigdje i ne razgovaramo ni s kim. (studentica)*

Dio intervjuiranih stručnjaka:inja također je primijetio da su **mladi danas izrazito dobro informirani i suočeni s „dvostrukim identitetima“** (virtualni na jednoj strani, te onaj u *offline* životu), a **teme seksualnosti, LGBTQI+ teme, razlike u rodnim identitetima i seksualnostima i sl. vrlo su im važne.**

Dakle obje skupine ispitanika:ca smatraju da je **mladima potrebno više prostora i slobode u izražavanju emocija, stvarni interes odraslih i razumijevanje njihovog svijeta i perspektive.** Odgojno-obrazovni radnici:e te sve osobe koje rade s mladima trebaju nastojati **pojedinačno razvijati dobre i kvalitetne odnose s mladima te osigurati individualni pristup.** Važno je raditi **na rodnoj ravnopravnosti i na prevladavanju rodnih stereotipa u školama i centrima za mlade te koristiti raznovrsnije metode poučavanja** (suradnička nastava, iskustveno učenje). Mladima je **najpoželjniji oblik pomoći od kvalificiranog stručnjaka:inje kroz osobni kontakt** i to bez stigmatizacije. Prije svega je to u školama, učeničkim savjetovalištim i savjetovalištim u lokalnoj zajednici.

*Velika je razlika kad možeš sjesti i razgovarati s nekim, a druga je kad ti netko priča u kameru, a ti slušaš, i kao sad ti je nešto pomogao, a ništa nije napravio. (studentica)*

Stoga je potrebno imati **lako dostupne usluge mentalnog zdravlja koje su prilagođene mladima, na mjestima pogodnim za mlade.** Društvene mreže i aplikacije dobrodošle su za početne informacije i učenje o temama od interesa, ali ne i za dobivanje konkretnije podrške.

Stručnjaci:kinje (posebno učitelji i savjetovatelji u lokalnim centrima) slažu se da im je **potrebno dodatno stručno znanje kada je riječ o približavanju djevojkama, mladićima i svima onima koji se ne identificiraju s definiranim rodnim kategorijama.** I stručnjaci i mladi predstavili su niz opažanja i preporuka za cijeli sustav podrške mladima, uključujući **bolju međusektorsku suradnju, jasnije politike i kontinuirano ulaganje u obrazovanje, zapošljavanje i dostupnost stručnjaka u radu s mladima,** kao i stručna usavršavanja za odgojno-obrazovne radnike:ce koji:e su s njima u svakodnevnom kontaktu.

*Prije svega odrasli, učitelji, bi trebali smisleno pitati mlade ljude „Kako si?“, i da ne odustaju ako netko kaže „Dobro“, „Ok“; dati mladima prostor i podršku. (studentica)*

*Potrebno je normalizirati ideju, u obrazovnim okruženjima, da je u redu tražiti pomoć i raditi i s roditeljima. (psiholog i psihoterapeut u radu s mladima)*

Velika je važnost ranih pedagoških intervencija za individualni razvoj dobrih i kvalitetnih odnosa s djecom i mladima, tako da netko tko bi mogao imati problema ne prođe nezapaženo. (studentica)

## Preporuke

Preporuke proizišle iz ovog istraživanja razmatraju se kroz četiri područja: **nacionalne strategije i smjernice** (donosioci odluka i socijalnih, obrazovnih i zdravstvenih politika), **poboljšanje dostupnosti usluga mentalnog zdravlja za mlade**, **osnaživanje škola i organizacija koji se bave mladima** te **područje promocije mentalnog zdravlja u javnosti**.

### Nacionalne strategije i smjernice

Potrebno je na nacionalnoj razini donošenje **strukturiranog programa mentalnog zdravlja i osiguravanje kontinuiteta pružanja usluga mentalnog zdravlja mladima**. **Temu mentalnog zdravlja potrebno je staviti kao prioritetnu i u drugim nacionalnim politikama, posebice onima koje se tiču mladih, obrazovanja i zdravstva.**

**U zdravstvenim politikama potrebno je usvajanje holističkog pristupa** i povezivanje tjelesnog, mentalnog, emocionalnog i psihičkog zdravlja i dobrobiti te u tom smislu i **povezivanja javnozdravstvenih usluga i drugih dobrih primjera programa u zajednici** koji podržavaju mentalno zdravlje mladih. Isto tako potrebno je osiguravanje modela intervizije za stručnjake koji rade s mladima kroz međuresornu suradnju, posebno sa stručnjacima koji se bave rodnom pitanjima. Konačno, potrebno je **poticanje i podrška kontinuiranih i longitudinalnih multidisciplinarnih istraživanja mentalnog zdravlja mladih s rodno osjetljivim pristupom**.

**U obrazovnim politikama potrebno je naglasiti mentalno zdravlje i dobrobit kao temelj akademskog uspjeha** i aktivno raditi na razumijevanju neodvojivosti jednog od drugog. S tim u vezi potrebno je osigurati **sustavno i sveobuhvatno stručno usavršavanje i obrazovanje odgojno-obrazovnih radnika i svih koji rade s mladima u području mentalnog zdravlja**, uključujući rodno osjetljiv pristup. Izuzetno je važno i osigurati financijska sredstva za osnivače škola u ekonomski i socijalno ugroženim područjima.

### Poboljšanje dostupnosti usluga mentalnog zdravlja

Potrebno je **ulaganje u standard mentalnog zdravlja**, prije svega u **povećanje broja stručnjaka i dostupnost usluga mladima**, na prvom mjestu **stručnih suradnika u školskim stručnim službama** (osobito psihologa) te psihologa, terapeuta i **psihijataru za djecu i mlade u svim drugim postojećim ustanovama u zajednici**. S tim u vezi potrebno je **poticati specijalizaciju u ovim područjima**. Isto tako je potrebno sve postojeće dostupne usluge revidirati iz perspektive zadovoljavanja potreba mladih, kao i uvesti rodnu osjetljivost u njihov rad.

Potrebno je **osigurati dovoljno besplatnih i lako dostupnih usluga i stručnjaka za mentalno zdravlje prilagođenih mladima** – javne usluge prilagoditi mladima i olakšati pristup istima; promicati i poticati

otvaranje i institucionalnu podršku **lokalnim centrima za mlade u svakoj županiji**; osigurati besplatne i dostupne mobilne stručnjake za mentalno zdravlje za lokalne zajednice i škole u geografski udaljenim područjima.

## **Oснаživanje škola i stručnjaka u radu s mladima**

**Izuzetno je važno jačanje kapaciteta učitelja, posebno razrednika i stručnih suradnika** (pedagoga, psihologa i dr.) u znanju i vještinama prepoznavanja problema mladih, savjetodavnim vještinama, vještinama grupnog rada, razvojnim potrebama djece i mladih, osnovnoj emocionalnoj pismenosti, socijalnim vještinama i dr., kao i u boljoj informiranosti o temama važnim mladima (rod, spol i seksualnost, identitet, samosvijest, ljudska prava i dr.). Isto tako, potrebna je podrška sustava u tome da škole prepoznaju svoju ulogu u zaštiti mentalnog zdravlja i da za to dobiju adekvatnu podršku.

**Potrebno je poticati uvođenje tema i radionica o mentalnom zdravlju u škole** – snažnije promovirati i podržavati provođenje kurikuluma međupredmetnih tema Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje; zatim je potrebno jačanje, poticanje i podržavanje preventivnih programa kao primarne prevencije – s tim u vezi jačanje, poticanje i posredovanje u suradnji škole i drugih sustava u zajednici, kao i organizacija civilnog društva iskusnih u području mentalnog zdravlja te rodne ravnopravnosti.

**Potrebno je osmišljavanje ciljanih intervencija za podršku izvrsnim učenicima i drugim učenicima u riziku**, te za podršku roditeljima u ranom otkrivanju problema mentalnog zdravlja. Isto tako jačanje participacije i glasa mladih u školama, učilištima i fakultetima i njihove aktivne uloge u promociji mentalnog zdravlja put je koji dodatno može osnažiti mentalno zdravlje mladih.

Mladima u školama i svim drugim sredinama u kojima se najviše nalaze (uključujući virtualni prostor) osigurati kontinuirane informacije o dostupnoj podršci i pomoći.

## **Promocija mentalnog zdravlja u javnosti**

Izuzetno je važno temu mentalnog zdravlja i dalje donositi **u javni prostor na svim razinama**, te s tim u vezi donositelji odluka trebaju svoje aktivnosti usmjeriti i na podržavanje i financiranje kampanja **podizanja svijesti o mentalnom zdravlju i problemima mladih** – s fokusom na povećanje razumijevanja pojma mentalnog zdravlja i općenitog blagostanja, na utjecaj i povezanost spola i roda i mentalnog zdravlja te razumijevanje intersekcionalnosti u rizičnim faktorima. Dodatno je potrebno snažnije na svim razinama raditi na **suzbijanju stigmatizacije mentalnih problema i poteškoća, kao i na rodnoj ravnopravnosti i prevladavanju rodnih stereotipova**.

# Literatura

European Parliament resolution of 14 February 2017 on promoting gender equality in mental health and clinical research (2016/2096(INN)) [https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2017-0028\\_EN.html](https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2017-0028_EN.html)

Evidence for gender responsive actions to promote mental health (2011.), WHO Regional Office for Europe

Hamblin, E., Young, H. (2017.): [Gender – sensitive approaches to addressing children and young people's emotional and mental health and well-being](#), National Children's Bureau

Jeđud Borić, I. (2012) Rodna osjetljivost prilikom procjene rizika i potreba te programiranja intervencija za djevojke s problemima u ponašanju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilište u Zagrebu <https://hrcak.srce.hr/file/140694>

Jokić, B. i Ristić Dedić, Z. (2021) Nacionalno praćenje učinaka pandemije Covid-19 i potresa 2020. na organizaciju obrazovnih procesa i dobrobit učenika i odgojno-obrazovnih djelatnika u Republici Hrvatskoj, Institut za društvena istraživanja i Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Jokić Begić, N. i sur. (2020) Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone, Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu

[https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo\\_Preliminarni-rezultati\\_brosura.pdf](https://web2020.ffzg.unizg.hr/covid19/wp-content/uploads/sites/15/2020/06/Kako-smo_Preliminarni-rezultati_brosura.pdf)

Ključević, Ž i sur. (2016): [Zaštita mentalnog zdravlja djece i mladih, uloga javnozdravstvenih projekata](#), Split

[Nacionalna razvojna strategija Republike Hrvatske do 2030. godine](#), (NN br.123/17)

[Nacionalni plan oporavka i otpornosti 2021. – 2026.](#), 2021.

[Nacrt strateškog okvira razvoja mentalnog zdravlja 2022. – 2030.](#), e-savjetovanje, Ministarstvo zdravstva

The State of the World's Children 2021 "On My Mind: promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF

[https://www.unicef.org/croatia/media/8446/file/Stanje\\_djece\\_-\\_Europa.pdf](https://www.unicef.org/croatia/media/8446/file/Stanje_djece_-_Europa.pdf)

## Mrežne stranice:

<https://demografijaimladi.gov.hr/istaknute-teme/mladi-4064/nacionalni-program-za-mlade-4072/4072> (pristupljeno 5.4.2022.)

<https://faktograf.hr/2021/01/22/mentalno-zdravlje-strategija-zastite-ministarstvo-zdravstva/> (pristupljeno 9.4.2022.)

<https://www.psihijatrija.hr/site/psihijatrijske-bolnice-u-rh/> (pristupljeno 25.4.2022.)

<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/wp-content/uploads/2022/01/Prirucnik-Zagreb-za-zdravlje-mladih-2019..pdf> (pristupljeno 25.4.2022.)

<https://www.czss-zagreb.hr/> (pristupljeno 14.4.2022.)

<https://stampar.hr/hr> (pristupljeno 15.4.2022.)

<https://www.srednja.hr/faks/studenti-bijesni-na-novi-zakon-gube-pravo-na-psiholosku-i-zdravstvenu-pomoc-konzultacije-mentore/> (pristupljeno 6.4.2022.)

<https://www.czm.hr/> (pristupljeno 24.4.2022.)

<https://www.bolime.hr/O-nama> (5.5.2022.)  
<https://pukotine.hr/> (5.5.2022.)  
<https://svejeok.hr/> (5.5.2022.)  
<https://heroes-nearby.com/> (7.5.2022.)  
<https://zenskasoba.hr/en/womens-room/> (8.5.2022.)  
<https://www.status-m.hr/> (8.5.2022.)  
<https://www.lori.hr/hr/> (9.5.2022.)  
<http://www.centarbea.hr/> (9.5.2022.)  
<https://cmzg.info/> (9.5.2022.)  
<https://www.kakosi.hr/> (9.5.2022.)  
<http://udrugaignra.hr/> (10.5.2022.)  
<https://dpp.hr/> (10.5.2022.)  
<https://www.tesa.hr/> (11.5.2022.)  
<https://www.plavi-telefon.hr/> (11.5.2022.)  
<https://hrabritelefon.hr/> (11.5.2022.)  
<https://www.udruga-pragma.hr/> (13.5.2022.)  
<https://www.psiholoskapomoc.hr/psiholoska-pomoc/udruga-promentz/> (13.5.2022.)  
<https://cnzd.org/> (13.5.2022.)  
<https://cnzd.org/> (13.5.2022.)  
<https://www.most.hr/> (14.5.2022.)



# LET'S TALK

Developing gender sensitive mental health program for young people



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.  
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by  
the European Union