ЈАВНО СООПШТЕНИЕ

Резултати од проектот "Холд Он": Олеснување на пристапот на младите до поддршка за менталното здравје

Проектот "Холд Он" има за цел да го олесни пристапот на младите до неформална врсничка поддршка за менталното здравје во не-медицинска средина, на национално како и на Европско ниво.

Цели на Проектот

Проектот цели кон:

✅ Зголемување на пристапноста и учеството на младите луѓе во сервисите за поддршка на менталното здравје.

✅ Поддржување на младите луѓе во градењето на неформални мрежи за врсничка поддршка.

✅ Помагање на професионалците во градењето на средини за поддршка на менталното здравје на младите.

✅ Поттикнување на размената на добри практики и подигнување на свеста за менталното здравје на младите.

Проектот се фокусира на млади луѓе од 14-29 години и професионалци кои работат со младите во не-медицинскиот сектор. Сите проектни ресурси и други резултати се достапни на повеќе јазици: англиски, француски, грчки, полски, македонски и албански.

Клучни Достигнувања во Рамките на Проектот

1. *Е-Курс за Ментално Здравје и Благосостојба*

Следствено на детално-спроведената анализа на потребите на целните групи, беше креиран бесплатен онлајн курс кој ги опфаќа клучните теми поврзани со менталното здравје. Курсот се состои од шест модули:

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Што е врсничка поддршка?
- Градење на отпорност и стратегии за справување
- Проучување на концептот за ментални здравствени нарушувања
- Препознавање на знаците на нарушувања во менталното здравје
- Пружање на емоционална поддршка
- Грижа за себе и самоуправување при пружање на врсничка поддршка

Курсот беше пилотиран во сите партнерски земји пред **121 млади учесници**, кои потоа дадоа своја оценка за неговата јасност, достапност и примена во реалниот живот.

2. Програма за менторство

Со цел да се создаде безбедна и не-стигматизирачка средина, каде што младите можат слободно да дискутираат за своето ментално здравје, беше развиена структурирана програма за менторство. Менторските сесии кои произлегуваат од оваа програма ја поттикнуваат врсничката поддршка преку насочување, охрабрување и длабински дискусии за менталната благосостојба.

Програмата беше имплементирана во сите партнерски земји, со учество на **57 млади учесници** кои добија менторство, поддршка и практични стратегии за справување со предизвиците на менталното здравје.

3. Меѓународна конференција во Атина, Грција

Програмата за менторство кулминираше со меѓународна конференција што се одржа во Атина под наслов „Гласот на младите: Врсничка

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

поддршка во менталното здравје“. Конференцијата претставуваше корисна платформа каде младите и професионалците можеа да разменат идеи и да споделат јдобри практики во областа на менталното здравје кај младите. Присуствуваа вкупно **42 учесници,** со претставници од секоја партнерска земја.

4. Холд Он прирачник за професионалци

Со примена на методот на теоретско истражување и спроведување на интервјуа со клучни известувачи кои работат во не-медицински сервиси за млади, беше изготвен детален транснационален истражувачки извештај за сите шест партнерски земји. Ова истражување обезбеди вредни сознанија кои го обликуваа прирачникот „Холд Он“ – кој претставува сеопфатен ресурс за оспособување на професионалците кои работат со млади луѓе надвор од медицинскиот сектор. Прирачникот е дизајниран како практичен водич што опфаќа шест клучни теми и интерактивни активности за унапредување на професионалните капацитети:

- Врсничка поддршка
- Практики за грижа за себе

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- Градење на отпорност
- Комуникација
- Емоционална интелигенција
- Идентификација и справување со предизвици

Прирачникот беше пилотиран во сите партнерски земји, вклучувајќи **105 професионалци** во активности за унапредување на капацитетите, обезбедувајќи им алатки и стратегии за подобра поддршка на менталното здравје на младите.

5. Национални денови за поврзување

Во секоја партнерска земја беше организиран Национален ден за поврзување– платформа преку која професионалците ги слушаа идеите на младите за основање и функционирање на групи за поддршка, додека истовремено истражуваа начини за нивно остварување. Овие настани кои поврзаа вкупно **145 учесници** од партнерските земји, понудија уникатна можност за младите и професионалците да се поврзат, да разменат искуства и да ги споделат најдобрите практики за врсничка поддршка во менталното здравје.

6. Холд Он платформа за размена

Беше создадена интерактивна **онлајн платформа,** која им овозможи на младите да дискутираат и ги изразат своите ставови за теми поврзани со менталното здравје. Платформата беше тестирана пред повеќе од **100** заинтересирани страни и усовршена врз основа на нивните повратни информации со цел да се подобри достапноста и активноста во платформата.

Enroll here

7. Преглед на постоечките политики и препораки

Проектот исто така резултираше со Холд Он документ што го анализира политичкиот пејзаж во сите партнерски земји и нуди препораки. Овој преглед ги мапираше клучните национални и ЕУ-актери во менталното

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

здравје на младите. Исто така, даде препораки за засилување на политичките одговори и поттикнување на соработката.

8. Заложби за промена

Со цел да се залагаат за подобрена поддршка за менталното здравје на младите, секоја партнерска организација организираше две активности за поддршка, со вклучување на **околу 100 заинтересирани страни** од сите партнерски земји. Овие активности имаа за цел да влијаат на јавните политики, распределбата на ресурси и процесите на донесување одлуки, а вклучуваа:

- Информативни сесии
- Панел дискусии
- Изложби
- Конференции
- Кампањи на социјалните медиуми
- Работилници

Пристапете до сите проектни ресурси

За повеќе детали, истражете ги нашите ресурси и резултатите од проектот:

www.holdonproject.eu

@HoldOnYouth

@holdonproject

Consortium:

Th ıte an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.