

**Choose
life**



D4.1. Youth - Choose Council Manifesto



Co-funded by
the European Union



CHOOSE LIFE

**Implementing a drug-(ab)use prevention program & shaping youth policies
with disadvantaged young people for psychosocial well-being promotion**

D4.1 - D7 - Youth-Choose Council Manifesto



Co-funded by
the European Union

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.



Project Information

Project Acronym	CHOOSE LIFE
Project Name	CHOOSE LIFE Implementing a drug-(ab)use prevention program & shaping youth policies with disadvantaged young people for psychosocial well-being promotion
Call	ERASMUS-YOUTH-2024-YOUTH-TOG
Reference	101187341 – [Choose-life]
Type	ERASMUS-LS
Project Starting Date	01.11.2024.
Project Duration	24 months
Coordinator	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE (CESIE ETS)

Deliverable Information

Deliverable Name	D4.1 D7 Youth-Choose Council Manifesto
Type	R – Document, report;
Dissemination Level	PU (Public)
Main Author(s)	Marija Bumbak, Marko Paunovic, Auguste Taruškaitė, Out of The Box International
Contributors	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE, LIBERA PALERMO ASSOCIAZIONE, RIGHTCHALLENGE - ASSOCIACAO, Związek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Gdanska, KMOP - KOMVOS EKPAIDEFSIS KAI KAINOTOMIAS ASTIKI MI KERDOSKOPIKI ETAIREIA, CARDET CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH & DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LIMITED, WESTERN BALKANS INSTITUTE,, OUT OF THE BOX INTERNATIONAL (OTB).
Document Reviewers	Marko Paunovic, Out of The Box International



Table of Contents

Contents

Executive Summary.....	6
Choose Life Manifesto	7
National recommendations	11
1. Greece	11
1.1 Recommendations for local governments.....	11
1.2 Recommendations for education institutions	12
1.3 Recommendations for European leaders	13
2. Poland	13
2.1 Recommendations for local government	13
2.2 Recommendations for education institutions	15
2.3 Recommendations for European leaders	16
3. Cyprus	17
3.1 Recommendations for local government	17
3.2 Recommendations for education institutions	18
3.3 Recommendations for European leaders	18
4. Portugal.....	19
4.1 Recommendations for local government	19
4.2 Recommendations for education institutions	20
4.3 Recommendations for European leaders	20
5 Italy.....	21
5.1 Recommendations for local government	22



D4.1 Youth-Choose Council Manifesto

5.2 Recommendations for education institutions	22
5.3 Recommendations for European leaders	23
6. Serbia	24
6.1 Recommendations for local governments.....	24
6.2 Recommendations for education institutions	25
6.3 Recommendations for European leaders	26



Co-funded by
the European Union

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.

Table of Abbreviations and Acronyms

Abbreviation	Meaning
EU	European Union
EC	European Commission
YCC	Youth-Choose Council

Executive Summary

Choose Life Manifesto is creation of local Youth-Choose Council members from Italy, Poland, Greece, Portugal, Cyprus and Serbia, containing youth-informed policy recommendations. It highlights the needs of at-risk youth and proposes necessary actions to improve preventive programs and social-welfare initiatives. Thus, urging that drug-related issues receive priority in local government plans, contributing to stronger, more cohesive responses to the challenges facing the community. The manifesto was created throughout collection and feedback gain from young people participating in the Choose Life project activities. Through thorough analysis and conversations, we have explored youth perspectives, local needs, challenges, opportunities and priorities related to mental health and social inclusion. This document showcases youth recommendations on how to fight stigma, discrimination, drug abuse, social isolation and lack of awareness that remain barriers to youth mental well-being as well as limited access to health care, inadequate funding and fragmented support systems.

Main problems highlighted by young people are: too much pressure from school obligations and busy schedule; lack of psychologists and mental support in schools; being unsafe when going out; drug trafficking; regulation of film; series and music industry; peer pressure; long waiting time for mental health doctors; lack of public doctors; lack of support for mental health and wellbeing; the availability of drugs especially to minors; school dropouts, life and social media pressure.

What to do? Youngsters propose: organize interactive and raising awareness activities; install cameras and increase public security; implement school prevention lessons among young people; inform about new practices regarding drugs and drugs users; provide in school support; enhance youth mental health problems validation; regulate drugs seeing / presence online; organize / establish support groups for victims; establish free youth spaces; establish free platform for obtaining reliable and confidential information; mainstream mental health and wellbeing; provide education for families; provide education about drug abuse consequences; gamify raising awareness and education related to drug abuse; ensure free psychological support; provide better support and rehabilitation for people with addiction; create shelters for users; regulate and fight local criminal organization; provide and ensure better protection of minors; enhance school and public spaces.

Preventive and person-centred approach, increase of health literacy, early intervention, promotion of open mental health conversations, improvement of education and social services were main messages and needs these young people wanted to communicate. Youngsters emphasised early life intervention across schools and communities, better coordination across sectors, long term investments and partnerships by local and EU decision makers, supportive peers and families, creation of safe spaces and strong social connections as well as participation opportunities as best responses and solutions to their needs. A shared vision was created, for collective societal responsibility rather than individual concern.

Choose Life Manifesto

Many opportunities yet even more uncertainties.

We are a generation growing up with pressure to succeed.

We are a generation living in a world of comparisons.

Online pressure.

Lonely, even though constantly and more than ever connected.

Our minds challenged every step of the way.

To many youngsters struggle in silence.

Too much stigma instead of understanding.

Too many days go by in wait for help.

Too many encounter drugs before support.



D4.1 Youth-Choose Council Manifesto

We refuse to accept this as normal.

Prevention has no place for fear, blame and punishment.

It has to happen much earlier.

It has to start with conversations, with feeling safe, to unburden our minds.

It has to start with healthy community, trusted adults, supportive friends, educated teachers, meaningful opportunities and access to timely help.

We believe every young person deserves these foundations.

We declare that:

Mental health and wellbeing is a human right, not a privilege.

Seeking support and help is act of strength not weakness.

Every young person deserves quality, free and timely mental health care, no matter who they are or where they live.

Education should prepare us for life not only exams.

We should learn about resilience, emotional wellbeing and healthy relationships.

We need drug prevention free of stigma.

We need to be heard.

We need to cocreate policies that impact our realities.

We are valuable and our participation should not be and is not symbolic but essential.



Co-funded by
the European Union

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.



D4.1 Youth-Choose Council Manifesto

Communities should protect us.

Safe public spaces, youth centers, arts, sports, culture, work and opportunities should not be luxuries.

Reclaim spaces. Rebuild communities.

They are protective factors that strengthen our wellbeing and reduce vulnerability to seek escape in substance abuse.

There should be more compassion instead of discrimination, exclusion and shame.

Technology should protect us, not exploit us. Protect us from addictive online design, harmful content and the normalization of substance use across digital platforms.

Our governments need to fight harder against organized crime and drug trafficking.

Reduce availability of drugs, protect minors and strengthening community safety.

Protecting young people's futures.

We call on governments, schools, communities and European leaders to:

Invest in prevention as seriously as intervention.

Ensure rapid access to mental health support for every young person.

Strengthen schools by providing psychologists, trained teachers and safe environments where students can ask for help without fear.

Support parents, families and caregivers with knowledge, guidance and practical resources.

Create accessible youth spaces where belonging, creativity, sport, culture and participation can flourish.



Co-funded by
the European Union

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.



D4.1 Youth-Choose Council Manifesto

Promote education that replaces myths, stigma and fear with knowledge, dialogue and critical thinking.

Protect young people online by limiting the promotion and normalization of harmful behaviors.

Reduce inequalities so that geography, disability, income or social background never determine access to support.

Strengthen cooperation between health services, education, youth organizations, local communities and policymakers.

Recognize young people as partners in building healthier societies.

Our commitment:

We commit to supporting one another.

We commit to speaking openly about mental health.

We commit to rejecting stigma.

We commit to creating communities where asking for help is welcomed, where diversity is respected, and where everyone has the opportunity to thrive.

We choose connection over isolation.

Knowledge over misinformation.

Hope over fear.

Community over exclusion.

Because prevention is not simply about saying “no” to drugs.



Co-funded by
the European Union

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.



D4.1 Youth-Choose Council Manifesto

It is about creating a society where every young person has countless reasons to say “yes” to life, to opportunity, to belonging, and to their future.

Together, we declare that the strongest prevention begins where we feel seen, supported and empowered. Together, we can build communities where every young person has the chance not only to avoid harm, but to flourish.

National recommendations

1. Greece

Schools, families and community organizations should support young people by guiding them. By helping young people we help prevent drug use which ensures a safer, healthier and more successful future. Through education, communication and positive activities, youngsters can avoid drugs and make better choices.

1.1 Recommendations for local governments

Fund youth centers

Create dedicated, safe, and accessible spaces where teens can hang out and receive guidance from trained counsellors. These centers can serve as a first point of contact for young people who need support but aren't ready to seek formal help.

Improve mental health access

Municipalities and local governments should work on making mental health services either free or highly affordable by hiring more local professionals and reducing waitlists. Ensuring that cost is never a barrier will allow more young people to seek the help they need early on.

Work with NGOs

Partner with non-governmental organizations to design and deliver targeted programs that address youth mental health at a community level. This collaboration is especially crucial for



Co-funded by
the European Union

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.

reaching young people in remote areas, like smaller islands or isolated villages, where resources are often scarce.

Run awareness campaigns

Launch community-wide initiatives that normalize conversations around mental health and actively work to reduce the stigma that still prevents many young people from speaking up. These campaigns should be tailored to local culture and delivered through channels that young people actually use.

Increase school area safety

Support anti-bullying initiatives and help fund on-site school psychologists, creating an environment where students feel genuinely safe and heard. A secure school environment is a fundamental foundation for good mental health and healthy development.

1.2 Recommendations for education institutions

Integrate drug prevention into the curriculum

We need to start educating students about the dangers of substance abuse from an early age. The focus shouldn't just be on the risks, but also on practical life skills, like how to resist peer pressure and confidently say "no."

Empower and train teachers

Since educators spend the most time with students, they need proper training to spot the early signs of drug use. They should be equipped with a clear action plan, but more importantly, they need the skills to approach these sensitive conversations with empathy and zero judgment.

Expand school counselling services

Schools must be a safe space. Hiring more full-time psychologists will give students a reliable outlet to talk about their problems and get professional help for stress or underlying mental health struggles before things escalate.

Invest in sports and the arts

Keeping kids engaged after school is crucial. By funding extracurricular activities, whether that's football, painting, or music, we give them healthy outlets, a sense of belonging, and productive routines that naturally steer them away from drugs.

Break the taboo through open dialogue

We need to foster an environment where drugs aren't a forbidden topic. Students should feel completely safe asking questions or reaching out for help without the fear of being punished or misunderstood.

1.3 Recommendations for European leaders

Develop a unified EU prevention strategy

European leaders need a shared approach that prioritizes early education and prevention, ensuring all member states are working toward the same goals to reduce risks.

Increase funding for addiction research

Better data leads to better policies. Investing in research will help us understand addiction more deeply and design recovery programs that actually work across Europe.

Promote youth exchange programs

Initiatives that help young people travel and experience new cultures are vital. They build confidence, reduce social isolation, and encourage positive lifestyle choices, which naturally lowers the risk of harmful behaviors.

Strengthen cross-border cooperation

Individual countries can't beat drug networks alone. Real-time information sharing and coordinated law enforcement are essential to cut off supply chains and improve safety continent-wide.

Launch impactful awareness campaigns

We need modern media and school campaigns to educate the public, encourage safer choices, and ultimately remove the stigma around seeking addiction support.

2. Poland

The wellbeing of children and adolescents in Poland has become a critical area of concern in recent years. Evidence from national and international studies indicates a significant increase in mental health difficulties, emotional distress, and substance use among young people. These trends are shaped by structural, socio-economic, educational and legal factors that collectively influence the everyday functioning and long-term development of youth.

2.1 Recommendations for local government

Improve access to mental health services



Co-funded by
the European Union

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.

Municipalities should expand youth mental health care by hiring more specialists, increasing funding for public services, and significantly reducing waiting times for therapy and psychiatric support. Services must be free or affordable so that no young person is excluded due to cost or delays. The President should sign and enact the legislation enabling children under 13 to independently access psychological support. The previous amendment—intended to grant autonomy to adolescents aged 13–17; it was submitted to the Constitutional Tribunal and did not enter into force, leaving minors without the ability to seek help when parental consent is unavailable or unsafe. The Government should formally revisit this legislative initiative, remind the public and Parliament of its importance, and reintroduce the proposal to ensure its adoption.

Strengthen community-based and early intervention systems

Local governments should invest in evidence-based early prevention programmes focused on stress management, emotional regulation, and substance use prevention. Community mental health centres should be expanded across regions, especially in rural areas with limited access to support.

Enhance cooperation between police, schools and NGOs

Local governments should establish formal cooperation mechanisms between police, schools and NGOs to improve early identification and communication regarding local drug distribution points. When law enforcement identifies locations where drug dealers operate, this information should be shared with schools and youth-serving organisations through secure channels such as electronic school communication systems (e-journals). This supports targeted prevention, safer school environments and coordinated community

Introduce stricter regulations on youth access to medications

Municipalities should advocate for national reforms addressing the growing problem of youth access to over-the-counter medications with psychoactive or harmful potential. Measures should include stricter age verification, limiting access to high-risk medications, mandatory pharmacist counselling and public education campaigns on medication safety.

Create youth-friendly spaces and centers

Municipalities should fund safe, accessible youth centers where young people can socialize, receive guidance, and access early psychological support. These spaces can serve as low-threshold entry points for prevention and intervention.



Run awareness and anti-stigma campaigns

Local authorities should launch relatable, youth-oriented campaigns that normalize conversations about mental health and substance use. Communication should be non-judgmental and delivered through platforms and formats used by young people.

Strengthen regulation and prevention policies

Governments should introduce stricter regulations on alcohol and gambling advertising, while also prioritising long-term investment in youth mental health and addiction prevention system

2.2 Recommendations for education institutions

Integrate mental health education into the curriculum

Schools should provide comprehensive and mandatory education on mental health, emotional regulation, stress management, and substance use prevention. Students should learn practical life skills such as coping with pressure, making responsible decisions, and resisting peer influence.

Ensure access to school psychologists and counselling services

Every school should guarantee full-time access to qualified psychologists and counsellors. Support must be confidential, stigma-free, and available not only in crisis situations but also as early intervention.

Train teachers to identify and respond to risk factors

Teachers should receive regular, mandatory training to recognize early signs of emotional distress, addiction risks, behavioral changes and crisis indicators among students. Training must equip educators with practical, empathetic response strategies and clear procedures for referring students to appropriate support services. To ensure consistency and quality, national and local authorities should provide ready-to-use, professionally verified teaching materials, including: evidence-based lesson plans, youth-friendly educational content, interactive activities designed to engage students, “take-and-teach” KONSPEKTY that teachers can immediately implement in classrooms. These materials must be reviewed not only for substantive accuracy, but also for appeal and relevance to young people, ensuring that lessons are engaging, modern and aligned with current youth communication styles. High-quality, standardized resources will help teachers deliver effective prevention and wellbeing education across all regions.

Invest in well-being and extracurricular programmes



Co-funded by
the European Union

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.

Sports, arts, volunteering, and interest-based activities should be actively supported, as they strengthen resilience, belonging, and identity. These activities act as protective factors against stress and substance use.

2.3 Recommendations for European leaders

Support mental health reforms across Member States

Ensure full implementation of EU-wide youth mental health standards across all Member States. The European Union should ensure that all Member States fully implement the youth mental health standards established in the 2023 *Comprehensive Approach to Mental Health*. While the framework outlines clear expectations regarding accessibility, early intervention, quality of care, digital safety, prevention systems and youth participation, implementation remains uneven across Europe. The European Commission should: monitor national progress through structured reporting mechanisms, require Member States to align national legislation with EU standards, provide targeted funding to support countries with slower implementation, issue corrective recommendations where gaps persist, ensure equal access to high-quality mental health services for all young people, regardless of region or socio-economic background. This oversight is essential to guarantee that the 2023 standards - covering early intervention, school-based mental health systems, digital protection, substance use prevention and youth rights are not optional guidelines but consistently applied foundations of youth wellbeing across

Fund youth-focused prevention programmes

EU institutions should invest in prevention initiatives addressing addiction, emotional well-being, substance use, and digital risks, with particular attention to challenges linked to social media and emerging technologies.

Regulate addictive digital mechanisms and platforms

The EU should introduce stronger regulations on addictive design features used by platforms such as TikTok and Instagram, creating safer digital spaces and better protecting young people's mental health. The EU has taken partial steps through the Digital Services Act (DSA) and Digital Markets Act (DMA), which regulate platform responsibility, transparency and content moderation. Yet neither DSA nor DMA directly prohibit addictive design features.

3. Cyprus

We need to create a society where every young person is supported early in life to make informed, healthy choices and avoid the path of drug addiction. Prevention should start within families, schools and local communities, offering young people the knowledge, confidence and emotional support they need to protect themselves. The values we should follow are sustainability, accessibility, acceptance and reduction of stigma and solidarity.

3.1 Recommendations for local government

Offer a parent support line

Local authorities should provide a support link where parents can call and ask questions when they need help with their child's behavior. This service could offer early guidance, emotional support and referral to appropriate professionals before challenges become more serious.

Create safe youth spaces in neighborhoods

Municipalities should create safe and accessible spaces where young people can go, spend time, talk about their concerns and receive support from trained youth workers or counsellors. These spaces can help young people feel heard, included and less isolated.

Train police and frontline professionals

Local governments should provide workshops for police officers and other frontline professionals to help them respond to young people and drug users with empathy, respect and understanding. This can reduce stigma and encourage a more supportive approach instead of punishment or rejection.

Launch national and local awareness campaigns

Municipalities should work together with NGOs, schools and social media influencers to create campaigns that reduce stigma around drug users, promote solidarity and encourage healthy lifestyles. These campaigns should speak in a language that young people understand and use platforms they actually follow.

Train key professionals in the community

Youth workers, social workers, teachers, police officers, health professionals and local authority staff should receive training on prevention, early warning signs, mental health and appropriate referral pathways. This will help communities respond faster and more effectively when a young person needs support.

Organize local awareness events

Local authorities should organize events in towns and communities to raise awareness among parents, young people and the wider public. These events can include open discussions, workshops, youth-led activities and testimonies from professionals or people with lived experience.

3.2 Recommendations for education institutions

Creative educational material

Schools can provide such resources like audio books, short movies and other creative resources that discuss friendship, feelings, peer pressure, and the significance of voicing out problems. Involving such educational tools will make it easy for young people to grasp preventive information and messages.

Provide long-term guidance and emotional support

Career counseling and psychological services should be available to students throughout their educational process. Such long-term guidance would help students cope with stress and make the right decisions, leading them to academic success.

Drug awareness through storytelling

When conducting drug awareness programs, it is essential to involve true stories as well as those of experience. Such a method will make students realize the implications of substance abuse.

Strengthen school counselling services

The schools need to have enough psychologists and counselors available so they can reach students in time, before the situation gets worse. It is important to ensure that it is confidential, available, and judgment-free.

Promote open dialogue without fear of being punished or shamed

The students need to be able to talk about drugs, their mental well-being, and potentially dangerous behavior without getting punished or judged. It is necessary to foster an environment where seeking help is considered a sign of strength.

3.3 Recommendations for European leaders

Create and finance a European Youth Prevention Strategy

Create and finance a European Youth Prevention Strategy focusing on prevention, early intervention, mental health, and substance use prevention efforts in all Member States.

Increase funding for youth mental health and prevention services

Co-funded by
the European Union

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.

Increase funding for accessible youth mental health and substance abuse prevention programs to make sure that all young people, no matter where they live or what financial means they have, will get proper assistance.

Promote the exchange of good practices between countries

Foster best practice exchange and the dissemination of successful youth prevention projects among European states to let local communities benefit from other countries' experience.

Launch a European anti-stigma campaign

Initiate an anti-stigma European campaign regarding youth substance use, mental health, and social inclusion, promoting empathy and solidarity among young people.

Strengthen youth participation in policymaking

Foster youth participation in policy decision-making processes by creating favorable funding conditions for youth-led initiatives and youth participation processes.

4. Portugal

Drug use is a social and public health issue that requires a collective response. Communities, families and young people need to work together to promote mental health and prevent risky behaviors, grounded in education, empathy and respect. Young people often learn most effectively through lived experience and active participation.

4.1 Recommendations for local government

Foster Institutional partnerships

Strengthen and formalize collaboration between education, health, youth and social services to ensure more coordinated and coherent responses to drug prevention and mental health promotion.

Invest in capacity building of professionals

Invest in continuous training for teachers, youth workers, social and health professionals, focusing on early identification, mental health literacy, harm reduction, youth engagement and non-stigmatizing approaches.

Promote informal involvement of families

Promote accessible and informal ways of engaging families through community-based spaces and activities that encourage dialogue and reduce barriers to participation.

Standardization and access to referral networks

Improve clarity and coordination of referral pathways between services, ensuring better visibility, faster access to support and more effective inter-institutional communication.

Proximity between young people and the community

Strengthen youth connection to local communities through participation opportunities, intergenerational initiatives and inclusive local spaces that foster belonging and engagement.

4.2 Recommendations for education institutions

Peer sessions and horizontal relationships

Promote peer-led sessions and more horizontal relationships between students and educators, fostering dialogue, trust and shared responsibility in educational processes.

Capacity building of the educational community

Strengthen the skills and knowledge of the educational community, particularly through access to updated scientific evidence on drug prevention, mental health and adolescent development, ensuring more informed and effective responses.

Artistic, civic and political participation

Promote opportunities for artistic, civic and political engagement within schools, supporting young people to develop critical thinking, expression and active citizenship.

Informal involvement of families

Encourage more informal and flexible forms of family engagement in school life, fostering dialogue and collaboration without creating additional barriers to participation.

Problem-posing education approach

Promote a problem-posing educational approach inspired by Paulo Freire, encouraging critical reflection, dialogue and the co-construction of knowledge rather than purely transmissive models of education

4.3 Recommendations for European leaders

Sustainability of funding

Ensure continuity and long-term stability of funding schemes supporting youth work, prevention and mental health initiatives, avoiding short-term project cycles that limit impact and sustainability.

Regulation of artificial intelligence and social media

Develop and enforce clear regulatory frameworks for artificial intelligence and social media platforms, with a focus on protecting young people's mental health, data safety and exposure to harmful content.

Promotion of problem-posing education approaches

Encourage education systems across Member States to adopt problem-posing approaches inspired by Paulo Freire, fostering critical thinking, dialogue and active citizenship.

Awareness and accountability frameworks on drugs and addictions

Strengthen EU-level guidance and awareness strategies, supporting Member States in addressing different types of drugs and addictions through evidence-based, coordinated and accountable policies.

Regulation of smartphone use and promotion of alternative activities

Support the development of guidelines on the use of smartphones in educational and youth settings, alongside the promotion of meaningful alternative activities that encourage social interaction, wellbeing and engagement.

5 Italy

We are a generation that knows hardship, temptation, and absence. We know what it means to feel alone, to go unheard, and to search for a place where we truly belong. But we also know the power of human connection, of sharing music, of playing together until sunset, of public spaces filled with life, and of someone looking at you and saying, "You matter. You belong." We believe in a vibrant society built on connection rather than isolation. A society where no one has to seek in substances what they should be able to find in people, shared spaces, and opportunities that are accessible to everyone. That is why we call for the creation and revitalization of community centers, neighborhood libraries, and open educational services: places where children, young people, adults, and older generations can meet, play, take part in outdoor sports, learn from one another, and feel part of the same community.



Because prevention does not begin when someone says "no" to substances. It begins when every person has the chance to say "yes" to meaningful relationships, to dreams, to opportunities, and to a future.

5.1 Recommendations for local government

Strengthen community spaces for prevention and wellbeing

Invest in the regeneration and renovation of safe, accessible, and inclusive public spaces. Libraries, cultural centers, sports facilities, and shared community spaces can foster participation, wellbeing, and the prevention of risky behaviors.

Involve young people in local decision-making

Establish structured mechanisms for dialogue between young people, local authorities, and public institutions. Meaningful youth participation helps ensure that policies reflect the real needs and priorities of the community.

Improve access to support services

Reduce administrative and bureaucratic barriers to make health, social, and prevention services easier to access. Ensure that free and accessible mental health support is available to all young people.

Strengthen community-based prevention

Develop outreach activities and community initiatives in areas where substance use is more prevalent. Work closely with NGOs, youth organizations, and community groups to design and implement effective prevention actions.

Promote transparency and cross-sector collaboration

Increase transparency and accountability in local policies related to substance use prevention and youth wellbeing. Foster strong partnerships between public institutions and civil society organizations to enhance the impact and sustainability of prevention efforts.

5.2 Recommendations for education institutions

Strengthen prevention and life skills education

Integrate comprehensive education on addictions, including substance use, digital addictions, gambling, and unhealthy relationships. Develop essential life skills such as critical thinking, emotional regulation, communication, self-awareness, and decision-making.





Ensure Mental Health Support in Schools

Provide continuous access to psychological counselling and mental health services within educational institutions. Offer regular training for teachers and school staff to strengthen prevention efforts and support the early identification of risk factors.

Promote Active Student Participation

Encourage students to actively contribute to the design and implementation of wellbeing and prevention initiatives. Promote peer education programmes as an effective way to foster youth leadership, shared learning, and engagement.

Build Inclusive and Community-Oriented Schools

Create school environments where students feel heard, respected, and connected to their community. Open school facilities beyond school hours to support community activities and provide safe spaces for young people.

Encourage Creative and Participatory Learning

Adopt creative, artistic, and experiential learning approaches that strengthen resilience, self-expression, adaptability, and problem-solving skills. These methods enhance student engagement while supporting personal and social development.

5.3 Recommendations for European leaders

Strengthen the regulation of digital platforms

Implement stronger measures to limit the promotion and normalization of substance use and other harmful behaviors on social media platforms. Foster a safer digital environment for young people.

Invest in prevention and public health

Increase investment in public health systems, prevention services, mental health support, and evidence-based addiction treatment programmes. Ensure equitable access to these services across all European regions.

Support community-based initiatives and social inclusion

Allocate dedicated funding to local initiatives that promote healthy lifestyles, social inclusion, and positive alternatives to substance use. Strengthen the role of community organizations in prevention efforts.

Raise awareness of organized crime and drug trafficking



Co-funded by
the European Union

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.

Support communication campaigns, educational initiatives, and training programmes that increase public awareness of organised crime, drug trafficking, and their social consequences. Promote evidence-based prevention strategies across Europe.

Ensure meaningful youth participation in EU policies

Actively involve young people in the design, implementation, and evaluation of European policies on substance use prevention. Their perspectives should contribute to more effective, relevant, and inclusive policymaking.

6. Serbia

Most students in Serbia probably know at least a few people who use drugs. The reasons are different – curiosity, trying things out for fun, but also peer pressure, family problems, or struggles with mental health. A lot of young people who deal with substance use feel like they're alone or like nobody really understands what they're going through, but that's not true. There is always someone who can help, and reaching out for support is important. Even when it feels like there's no way out, things can change – and different choices are always possible.

6.1 Recommendations for local governments

Start a "Talk Corner" in every city

Provide continuous funding of quiet and safe rooms where every young person can speak with a trained peer or counselor any day, without the need for an appointment. Mental health crises can arise unexpectedly, and immediate access to support is essential, rather than having to wait weeks for a free appointment at a local primary healthcare centre.

Train parents to spot warning signs

Local authorities should support at least one practical workshop each year to help parents recognize the early signs of depression, anxiety, substance use, and other mental health challenges their children may be facing. Equipping parents with the knowledge results in understanding and timely support for their children.

Open youth clubs on weekends

Municipalities should provide continuous support for free and accessible youth spaces where young people can engage in music, sports, arts, and other creative activities in a safe and

welcoming environment. Positive social interaction helps reduce isolation, promotes wellbeing, and serves as an effective form of early prevention.

Install mental health first aid boxes in public spaces

Place visible and easily accessible mental health first aid boxes in city centres, youth hubs, and other public locations. Stock them with self-help resources, stress-relief items, crisis support information, and contacts for local mental health services. These simple, visible, low-cost interventions can raise awareness, reduce stigma, and help young people access support when they need it most.

Provide anonymous question boxes for young people

Install anonymous question boxes in schools and youth centres where young people can safely share their worries, problems or doubts. A psychologist or trained professional should provide weekly responses to common questions in a public format (without personal identifiers). This approach can lower barriers to seeking help and ensure early access to reliable information and support.

Fund mobile mental health support vans

Set aside funds for mobile mental health units that regularly visit small towns and rural villages, bringing psychologists and professionals closer to young people in underserved areas. These outreach services can provide early support, basic counselling and psychoeducation, reducing geographical barriers and ensuring more equitable access to mental health care.

6.2 Recommendations for education institutions

Ensure school security systems are functional and actively monitored

All surveillance cameras in schools should be fully operational, regularly maintained, and actively monitored, rather than installed as a formality. Only when used in this way can it contribute to a safer school environment.

Strengthen the role of school security in supporting student safety

Security staff should be clearly focused on ensuring a safe and supportive environment for students, rather than being perceived as purely symbolic figures. They need to be present, and approachable in order to provide protection for all students.

Normalize conversations about mental health in schools

Schools should actively promote open, informed, and stigma-free discussions about mental health among students and staff. Integrating mental health awareness can encourage early help-seeking and create a more supportive learning environment.

Provide students with more education about drugs

In all classes (not only biology and psychology), drugs should be discussed openly, while ensuring that students understand the risks, develop critical thinking skills, and feel empowered to make informed and safe decisions.

Train teachers to recognize early warning signs

Provide teachers with regular training to help them identify early signs of emotional distress, mental health challenges, substance use, and other risk behaviors among students. Strengthening teachers' capacity for early recognition can enable timely intervention.

6.3 Recommendations for European leaders**Develop shared education standards on mental health awareness and substance use prevention across Europe**

Leaders should support development of common guidelines and minimum standards that integrate mental health awareness, emotional wellbeing, and substance use prevention into education systems across Europe.

Increase funding for youth mental health services across Europe

Funding for accessible, high-quality mental health services for young people should be significantly increased and prioritized. This includes expanding early intervention services, community-based supports, school-based mental health services, and crisis response mechanisms.

Promote cross-country cooperation on youth mental health and prevention

Strengthen cross-country cooperation to improve the exchange of good practices, tools, and evidence-based approaches in youth mental health promotion and substance use prevention.



D4.1 Youth-Choose Council Manifesto

Develop stronger and more targeted prevention campaigns for young people

Invest in more impactful, evidence-based prevention campaigns addressing mental health, substance use, and related risk behaviors among young people. These campaigns should be youth-oriented, co-created with young people, and delivered through channels they actively use, including digital and social media platforms.

Provide cross-European training for early identification and prevention of mental health issues among young people

Development and implementation of joint training programmes for youth workers, teachers, healthcare professionals, and other relevant stakeholders across Europe should be supported. Trainings will strengthen the capacity to recognize early signs of mental health difficulties and risk behaviors, and to respond with timely, coordinated, and preventive interventions.

The 'Choose life' logo is centered on a light blue background with abstract yellow and black splatters. To the right, there is a large, stylized yellow hand graphic. The logo itself consists of the word 'Choose' in yellow and 'life' in teal, both in a bold, sans-serif font with a dark blue drop shadow.

Choose life

www.chooselife-project.eu



Co-funded by
the European Union

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.

CHOOSE LIFE

Implementing a drug-(ab)use prevention program & shaping youth policies
with disadvantaged young people for psychosocial well-being promotion
101187341



No drugs,
just hugs.

A quiet rebellion in a restless world, where hands reach not for escape but for each other.

Choose life, not an escape.

A youth movement for prevention, inclusion & wellbeing



THE MOVEMENT

A clear mind, a clean life.

Real change begins the moment we choose ourselves and each other over the escape. Not louder, not harder — just clearer, calmer, and free.

Reclaim spaces.

Rebuild communities.

Rooting our future together, from the ground up.

We stand for young people.

We stand for inclusion and respect.

We stand for drug-free schools and environments.

We stand for a more human approach to drug detoxification.

We stand for communities that prevent, not
just systems that respond.



Choose

I said I was fine,
but I wasn't OK.

YOU ARE NOT ALONE

Not broken, but searching for light through the haze.

Your problem is not bigger than you.

Remember — if you don't change your actions, your actions will
change you.



PREVENTION THROUGH CONNECTION

Every connection is an act of prevention.

Remember yourself.

Come back to who you are.

Listen more, judge less.

Tolerance starts with a single
conversation.

Reach out.

Hands for each other, not for
escape.

Your mental health is more important than other people's
expectations.

Join Choose Life

Web: chooselife-project.eu



CHOOSE LIFE

Implementing a drug-(ab)use prevention program & shaping youth policies
with disadvantaged young people for psychosocial well-being promotion
101187341



Choose life.

A quiet rebellion, together.

Listen more. Judge less. Every connection is an act of prevention.

OUR PARTNERS



**Co-funded by
the European Union**

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 granting authority. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Choose

**Choose
life**



D4.1. Jeunesse – Manifeste de « Choose Council »



Co-funded by
the European Union



CHOOSE LIFE

Mise en œuvre d'un programme de prévention de la consommation (abusives) de drogues et élaboration de politiques en faveur de la jeunesse avec les jeunes en situation de précarité afin de promouvoir leur bien-être psychosocial

D4.1 - D7 - Manifeste du Conseil « Youth-Choose »



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en



Informations sur le projet

Acronyme du projet	CHOOSE LIFE
Nom du projet	CHOOSE LIFE Mise en œuvre d'un programme de prévention de la consommation (abusives) de drogues et élaboration de politiques en faveur de la jeunesse avec des jeunes en situation de précarité pour la promotion du bien-être psychosocial
Appel	ERASMUS-YOUTH-2024-YOUTH-TOG
Référence	101187341 – [Choose-life]
Type	ERASMUS-LS
Date de début du projet	01/11/2024.
Durée du projet	24 mois
Coordinateur	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE (CESIE ETS)

Informations sur les livrables

Nom des livrables	D4.1 D7 Manifeste du Conseil « Youth-Choose »
Type	R – Document, rapport ;
Niveau de diffusion	PU (Public)
Auteurs principaux	Marija Bumbak, Marko Paunovic, Auguste Taruškaitė, Out of The Box International
Contributeurs	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE, LIBERA PALERMO ASSOCIAZIONE, RIGHTCHALLENGE - ASSOCIACAO, Związek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Gdanska, KMOP - KOMVOS EKPAIDEFSIS KAI KAINOTOMIAS ASTIKI MI KERGOSKOPIKI ETAIREIA, CARDET CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH & DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LIMITED, WESTERN BALKANS INSTITUTE, OUT OF THE BOX INTERNATIONAL (OTB).
Réviseurs du document	Marko Paunovic, Out of The Box International



Table des matières

Contenu

Résumé.....	6
Manifeste « Choose Life ».....	7
Recommandations nationales	12
1. Grèce	12
1.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales	12
1.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement	13
1.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens.....	13
2. Pologne	14
2.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales	14
2.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement	16
2.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens.....	17
3. Chypre	18
3.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales	18
3.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement	20
3.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens.....	20
4. Portugal.....	21
4.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales	21
4.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement	22
4.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens.....	23
5 Italie	23
5.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales	24



D4.1 Manifeste du Conseil « Youth-Choose »

5.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement	25
5.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens.....	26
6. Serbie	26
6.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales.....	27
6.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement	28
6.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens.....	29



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en

Tableau des abréviations et acronymes

Abréviation	Signification
UE	Union européenne
CE	Commission européenne
YCC	Conseil «Youth-Choose»

Résumé

Le manifeste « Choose Life » a été élaboré par les membres des Conseils « Youth-Choose » locaux d'Italie, de Pologne, de Grèce, du Portugal, de Chypre et de Serbie. Il contient des recommandations politiques fondées sur les avis des jeunes. Il met en évidence les besoins des jeunes en situation de vulnérabilité et propose les mesures nécessaires pour améliorer les programmes de prévention et les initiatives en matière de protection sociale. Il insiste ainsi pour que les questions liées à la drogue soient considérées comme prioritaires dans les plans des collectivités locales, contribuant ainsi à des réponses plus solides et plus cohérentes aux défis auxquels la communauté est confrontée. Ce manifeste a été élaboré à partir des retours recueillis auprès des jeunes participant aux activités du projet « Choose Life ». Grâce à une analyse approfondie et à des échanges, nous avons exploré les points de vue des jeunes, les besoins locaux, les défis, les opportunités et les priorités liés à la santé mentale et à l'inclusion sociale. Ce document présente les recommandations des jeunes sur la manière de lutter contre la stigmatisation, la discrimination, la toxicomanie, l'isolement social et le manque de sensibilisation, qui constituent autant d'obstacles au bien-être mental des jeunes, ainsi que contre l'accès limité aux soins de santé, le financement insuffisant et la fragmentation des systèmes de soutien.

Les principaux problèmes mis en avant par les jeunes sont les suivants : une pression excessive liée aux obligations scolaires et à un emploi du temps surchargé ; le manque de psychologues et de soutien psychologique dans les établissements scolaires ; le sentiment d'insécurité lors des sorties ; le trafic de drogue ; la réglementation de l'industrie du cinéma, des séries et de la musique ; la pression des pairs ; les longs délais d'attente pour consulter un psychiatre ; le manque de médecins du secteur public ; le manque de soutien en matière de santé mentale et de bien-être ; l'accès aux drogues, en particulier pour les mineurs ; le décrochage scolaire ; ainsi que la pression de la vie quotidienne et des réseaux sociaux.

Que faire ? Les jeunes proposent : d'organiser des activités interactives et de sensibilisation ; d'installer des caméras et de renforcer la sécurité publique ; de mettre en place des cours de prévention à l'école destinés aux jeunes ; d'informer sur les nouvelles pratiques concernant les drogues et les consommateurs de drogues ; d'apporter un soutien en milieu scolaire ; de mieux prendre en compte les problèmes de santé mentale chez les jeunes ; de réglementer la diffusion



D4.1 Manifeste du Conseil « Youth-Choose »

et la présence de contenus liés aux drogues en ligne ; d'organiser ou de créer des groupes de soutien pour les victimes ; de créer des espaces gratuits pour les jeunes ; de mettre en place une plateforme gratuite permettant d'obtenir des informations fiables et confidentielles ; d'intégrer la santé mentale et le bien-être dans toutes les politiques ; de proposer des formations aux familles ; de sensibiliser aux conséquences de l'abus de drogues ; l'utilisation de techniques ludiques pour la sensibilisation et l'éducation liées à la toxicomanie ; garantir un accompagnement psychologique gratuit ; offrir un meilleur accompagnement et une meilleure réinsertion aux personnes souffrant d'addiction ; créer des centres d'accueil pour les usagers ; réglementer et lutter contre les organisations criminelles locales ; assurer une meilleure protection des mineurs ; améliorer les espaces scolaires et publics.

Une approche préventive et centrée sur la personne, l'amélioration des connaissances en matière de santé, une intervention précoce, la promotion d'un dialogue ouvert sur la santé mentale, ainsi que l'amélioration des services éducatifs et sociaux figuraient parmi les principaux messages et besoins que ces jeunes souhaitaient faire passer. Les jeunes ont mis l'accent sur l'importance d'une intervention précoce dans les écoles et les communautés, d'une meilleure coordination intersectorielle, d'investissements à long terme et de partenariats entre les décideurs locaux et européens, du soutien des pairs et des familles, de la création d'espaces sûrs et de liens sociaux solides, ainsi que des possibilités de participation, qu'ils considèrent comme les meilleures réponses et solutions à leurs besoins. Une vision commune a ainsi vu le jour, axée sur la responsabilité sociétale collective plutôt que sur la préoccupation individuelle.

Manifeste « Choose Life »

De nombreuses opportunités, mais encore plus d'incertitudes.

Nous sommes une génération qui grandit sous la pression de la réussite.

Nous sommes une génération qui vit dans un monde de comparaisons.

Une pression en ligne.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en

Seuls, même si nous sommes constamment et plus que jamais connectés.

Notre esprit est mis à rude épreuve à chaque instant.

Trop de jeunes souffrent en silence.

Trop de stigmatisation au lieu de compréhension.

Trop de jours s'écoulent dans l'attente d'une aide.

Trop nombreux sont ceux qui découvrent la drogue avant de trouver du soutien.

Nous refusons de considérer cela comme normal.

La prévention n'a pas de place pour la peur, le blâme et la punition.

Elle doit intervenir bien plus tôt.

Elle doit commencer par des discussions, par un sentiment de sécurité, pour nous libérer l'esprit.

Elle doit s'appuyer sur une communauté saine, des adultes de confiance, des amis solidaires, des enseignants bien formés, des opportunités enrichissantes et l'accès à une aide rapide.

Nous pensons que chaque jeune mérite de bénéficier de ces bases.

Nous affirmons que :

La santé mentale et le bien-être sont un droit humain, et non un privilège.

Demander du soutien et de l'aide est un acte de force, et non de faiblesse.

Chaque jeune mérite des soins de santé mentale de qualité, gratuits et dispensés en temps opportun, quels que soient son identité et son lieu de résidence.



D4.1 Manifeste du Conseil « Youth-Choose »

L'éducation doit nous préparer à la vie, et pas seulement aux examens.

Nous devrions apprendre la résilience, le bien-être émotionnel et les relations saines.

Nous avons besoin d'une prévention contre la toxicomanie exempte de stigmatisation.

Nous avons besoin d'être entendus.

Nous devons co-élaborer des politiques qui ont un impact sur nos réalités.

Nous avons de la valeur et notre participation ne doit pas être, et n'est pas, symbolique, mais essentielle.

Les collectivités doivent nous protéger.

Des espaces publics sûrs, des centres pour la jeunesse, les arts, le sport, la culture, le travail et les opportunités ne devraient pas être un luxe.

Reprenons possession des espaces. Reconstruisons les communautés.

Ce sont des facteurs de protection qui renforcent notre bien-être et réduisent notre vulnérabilité, qui nous pousse à chercher refuge dans la toxicomanie.

Il devrait y avoir davantage de compassion plutôt que de discrimination, d'exclusion et de honte.

La technologie devrait nous protéger, et non nous exploiter. Protégez-nous contre les interfaces en ligne addictives, les contenus préjudiciables et la banalisation de la consommation de substances sur les plateformes numériques.

Nos gouvernements doivent lutter plus fermement contre le crime organisé et le trafic de drogue.

Réduire la disponibilité des drogues, protéger les mineurs et renforcer la sécurité des communautés.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en



D4.1 Manifeste du Conseil « Youth-Choose »

Protéger l'avenir des jeunes.

Nous appelons les gouvernements, les établissements scolaires, les communautés et les dirigeants européens à :

Investir dans la prévention avec autant de sérieux que dans l'intervention.

Garantir à chaque jeune un accès rapide à un accompagnement en santé mentale.

Renforcer les établissements scolaires en mettant à disposition des psychologues, des enseignants formés et des environnements sûrs où les élèves peuvent demander de l'aide sans crainte.

Soutenir les parents, les familles et les personnes qui s'occupent des jeunes en leur apportant des connaissances, des conseils et des ressources pratiques.

Créer des espaces accessibles aux jeunes où le sentiment d'appartenance, la créativité, le sport, la culture et la participation puissent s'épanouir.

Promouvoir une éducation qui remplace les mythes, la stigmatisation et la peur par des connaissances, le dialogue et l'esprit critique.

Protéger les jeunes en ligne en limitant la promotion et la normalisation des comportements préjudiciables.

Réduire les inégalités afin que la situation géographique, le handicap, les revenus ou l'origine sociale ne déterminent jamais l'accès à l'aide.

Renforcer la coopération entre les services de santé, l'éducation, les organisations de jeunesse, les communautés locales et les décideurs politiques.

Reconnaître les jeunes comme des partenaires dans la construction de sociétés plus saines.

Notre engagement :



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en



D4.1 Manifeste du Conseil « Youth-Choose »

Nous nous engageons à nous soutenir mutuellement.

Nous nous engageons à parler ouvertement de la santé mentale.

Nous nous engageons à lutter contre la stigmatisation.

Nous nous engageons à créer des communautés où l'on peut demander de l'aide sans crainte, où la diversité est respectée et où chacun a la possibilité de s'épanouir.

Nous préférons la connexion à l'isolement.

La connaissance plutôt que la désinformation.

L'espoir plutôt que la peur.

La communauté plutôt que l'exclusion.

Car la prévention ne se résume pas à dire « non » à la drogue.

Il s'agit de créer une société où chaque jeune a d'innombrables raisons de dire « oui » à la vie, aux opportunités, au sentiment d'appartenance et à son avenir.

Ensemble, nous affirmons que la prévention la plus efficace commence là où nous nous sentons pris en compte, soutenus et responsabilisés. Ensemble, nous pouvons bâtir des communautés où chaque jeune a la chance non seulement d'éviter les dangers, mais aussi de s'épanouir.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en

Recommandations nationales

1. Grèce

Les écoles, les familles et les associations locales doivent soutenir les jeunes en les accompagnant. En aidant les jeunes, nous contribuons à prévenir la consommation de drogues, ce qui garantit un avenir plus sûr, plus sain et plus épanouissant. Grâce à l'éducation, à la communication et à des activités positives, les jeunes peuvent éviter les drogues et faire de meilleurs choix.

1.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales

Financer des centres pour la jeunesse

Créer des espaces dédiés, sûrs et accessibles où les adolescents peuvent se retrouver et bénéficier des conseils de conseillers qualifiés. Ces centres peuvent servir de premier point de contact pour les jeunes qui ont besoin de soutien mais ne sont pas encore prêts à solliciter une aide officielle.

Améliorer l'accès aux soins de santé mentale

Les municipalités et les collectivités locales devraient s'efforcer de rendre les services de santé mentale gratuits ou très abordables en recrutant davantage de professionnels locaux et en réduisant les listes d'attente. En veillant à ce que le coût ne soit jamais un obstacle, davantage de jeunes pourront solliciter l'aide dont ils ont besoin dès le début.

Collaborer avec les ONG

Établir des partenariats avec des organisations non gouvernementales pour concevoir et mettre en œuvre des programmes ciblés qui abordent la santé mentale des jeunes au niveau communautaire. Cette collaboration est particulièrement cruciale pour les jeunes vivant dans des zones reculées, telles que les petites îles ou les villages isolés, où les ressources sont souvent limitées.

Mener des campagnes de sensibilisation

Lancer des initiatives à l'échelle de la communauté visant à normaliser les discussions autour de la santé mentale et à lutter activement contre la stigmatisation qui empêche encore de nombreux jeunes de s'exprimer. Ces campagnes doivent être adaptées à la culture locale et diffusées via les canaux que les jeunes utilisent réellement.

Renforcer la sécurité dans les environs des écoles



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en

Soutenir les initiatives de lutte contre le harcèlement et contribuer au financement de psychologues scolaires sur place, afin de créer un environnement où les élèves se sentent véritablement en sécurité et écoutés. Un environnement scolaire sûr constitue un fondement essentiel pour une bonne santé mentale et un développement sain.

1.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement

Intégrer la prévention de la toxicomanie dans les programmes scolaires

Il faut commencer à sensibiliser les élèves aux dangers de la toxicomanie dès leur plus jeune âge. L'accent ne doit pas être mis uniquement sur les risques, mais aussi sur des compétences pratiques de la vie quotidienne, comme la manière de résister à la pression des pairs et de dire « non » avec assurance.

Donner les moyens d'agir aux enseignants et les former

Comme ce sont les enseignants qui passent le plus de temps avec les élèves, ils doivent bénéficier d'une formation adéquate pour repérer les premiers signes de consommation de drogues. Ils doivent disposer d'un plan d'action clair, mais surtout, ils doivent acquérir les compétences nécessaires pour aborder ces conversations délicates avec empathie et sans porter de jugement.

Développer les services d'accompagnement psychologique en milieu scolaire

Les écoles doivent être des lieux sûrs. Le recrutement d'un plus grand nombre de psychologues à temps plein offrira aux élèves un espace fiable où ils pourront parler de leurs problèmes et obtenir une aide professionnelle pour gérer leur stress ou leurs difficultés de santé mentale sous-jacentes avant que la situation ne s'aggrave.

Investir dans le sport et les arts

Il est essentiel de maintenir l'intérêt des enfants après l'école. En finançant des activités extrascolaires, qu'il s'agisse de football, de peinture ou de musique, nous leur offrons des exutoires sains, un sentiment d'appartenance et des routines productives qui les éloignent naturellement de la drogue.

Briser le tabou grâce à un dialogue ouvert

Nous devons favoriser un environnement où la drogue n'est pas un sujet tabou. Les élèves doivent se sentir totalement en sécurité lorsqu'ils posent des questions ou demandent de l'aide, sans craindre d'être punis ou mal compris.

1.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens

Élaborer une stratégie de prévention commune à l'échelle de l'UE



Les dirigeants européens doivent adopter une approche commune qui donne la priorité à l'éducation précoce et à la prévention, en veillant à ce que tous les États membres œuvrent vers les mêmes objectifs pour réduire les risques.

Augmenter le financement de la recherche sur les addictions

De meilleures données permettent d'élaborer de meilleures politiques. Investir dans la recherche nous aidera à mieux comprendre la dépendance et à concevoir des programmes de rétablissement qui fonctionnent réellement dans toute l'Europe.

Promouvoir les programmes d'échanges pour les jeunes

Les initiatives qui aident les jeunes à voyager et à découvrir de nouvelles cultures sont essentielles. Elles renforcent la confiance en soi, réduisent l'isolement social et encouragent des choix de vie positifs, ce qui diminue naturellement le risque de comportements à risque.

Renforcer la coopération transfrontalière

Les pays ne peuvent à eux seuls venir à bout des réseaux de trafic de drogue. Le partage d'informations en temps réel et une action coordonnée des forces de l'ordre sont essentiels pour briser les chaînes d'approvisionnement et améliorer la sécurité à l'échelle du continent.

Lancer des campagnes de sensibilisation percutantes

Nous avons besoin de campagnes modernes dans les médias et dans les écoles pour éduquer le public, encourager des choix plus sûrs et, à terme, éliminer la stigmatisation liée à la recherche d'aide en cas de dépendance.

2. Pologne

Le bien-être des enfants et des adolescents en Pologne est devenu un sujet de préoccupation majeur ces dernières années. Les données issues d'études nationales et internationales indiquent une augmentation significative des troubles de santé mentale, de la détresse émotionnelle et de la consommation de substances chez les jeunes. Ces tendances sont façonnées par des facteurs structurels, socio-économiques, éducatifs et juridiques qui, ensemble, influencent le fonctionnement quotidien et le développement à long terme des jeunes.

2.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales

Améliorer l'accès aux services de santé mentale



Les communes devraient renforcer les soins de santé mentale destinés aux jeunes en recrutant davantage de spécialistes, en augmentant le financement des services publics et en réduisant considérablement les délais d'attente pour bénéficier d'une thérapie et d'un accompagnement psychiatrique. Ces services doivent être gratuits ou abordables afin qu'aucun jeune ne soit exclu pour des raisons de coût ou de délais. Le président devrait signer et promulguer la loi permettant aux enfants de moins de 13 ans d'accéder de manière autonome à un accompagnement psychologique. L'amendement précédent – destiné à accorder une autonomie aux adolescents âgés de 13 à 17 ans – a été soumis au Tribunal constitutionnel et n'est pas entré en vigueur, privant ainsi les mineurs de la possibilité de solliciter de l'aide lorsque le consentement parental fait défaut ou présente un risque. Le gouvernement devrait réexaminer officiellement cette initiative législative, rappeler au public et au Parlement son importance, et présenter à nouveau la proposition afin d'assurer son adoption.

Renforcer les systèmes d'intervention précoce et de proximité

Les collectivités locales devraient investir dans des programmes de prévention précoce fondés sur des données probantes, axés sur la gestion du stress, la régulation émotionnelle et la prévention de la consommation de substances. Les centres communautaires de santé mentale devraient être développés dans toutes les régions, en particulier dans les zones rurales où l'accès à l'aide est limité.

Renforcer la coopération entre la police, les établissements scolaires et les ONG

Les collectivités locales devraient mettre en place des mécanismes de coopération formels entre la police, les établissements scolaires et les ONG afin d'améliorer la détection précoce et la communication concernant les points de distribution locaux de stupéfiants. Lorsque les forces de l'ordre identifient des lieux où opèrent des trafiquants de drogue, ces informations devraient être partagées avec les établissements scolaires et les organisations au service de la jeunesse par le biais de canaux sécurisés tels que les systèmes de communication électroniques des établissements scolaires (journaux électroniques). Cela favorise une prévention ciblée, des environnements scolaires plus sûrs et une action communautaire coordonnée.

Instaurer une réglementation plus stricte concernant l'accès des jeunes aux médicaments

Les municipalités devraient plaider en faveur de réformes nationales visant à remédier au problème croissant de l'accès des jeunes aux médicaments en vente libre présentant un potentiel psychoactif ou nocif. Les mesures devraient inclure une vérification plus stricte de l'âge, la

limitation de l'accès aux médicaments à haut risque, des conseils obligatoires dispensés par les pharmaciens et des campagnes de sensibilisation du public sur la sécurité des médicaments.

Créer des espaces et des centres adaptés aux jeunes

Les municipalités devraient financer des centres pour jeunes sûrs et accessibles où les jeunes peuvent se rencontrer, bénéficier d'un accompagnement et accéder à un soutien psychologique précoce. Ces espaces peuvent servir de points d'entrée à bas seuil pour la prévention et l'intervention.

Mener des campagnes de sensibilisation et de lutte contre la stigmatisation

Les autorités locales devraient lancer des campagnes adaptées aux jeunes et auxquelles ceux-ci peuvent s'identifier, afin de normaliser les discussions sur la santé mentale et la consommation de substances. La communication devrait être dénuée de jugement et diffusée via les plateformes et les formats utilisés par les jeunes.

Renforcer la réglementation et les politiques de prévention

Les gouvernements devraient mettre en place une réglementation plus stricte concernant la publicité pour l'alcool et les jeux d'argent, tout en donnant la priorité à un investissement à long terme dans la santé mentale des jeunes et dans le système de prévention des addictions

2.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement

Intégrer l'éducation à la santé mentale dans les programmes scolaires

Les établissements scolaires devraient dispenser une éducation complète et obligatoire sur la santé mentale, la régulation des émotions, la gestion du stress et la prévention de la consommation de substances. Les élèves devraient acquérir des compétences pratiques pour la vie quotidienne, telles que la gestion de la pression, la prise de décisions responsables et la résistance à l'influence des pairs.

Garantir l'accès à des psychologues scolaires et à des services d'accompagnement

Chaque établissement scolaire devrait garantir un accès à temps plein à des psychologues et des conseillers qualifiés. L'accompagnement doit être confidentiel, exempt de stigmatisation et disponible non seulement en situation de crise, mais aussi dans le cadre d'une intervention précoce.

Former les enseignants à identifier les facteurs de risque et à y répondre

Les enseignants devraient bénéficier d'une formation régulière et obligatoire leur permettant de reconnaître les premiers signes de détresse émotionnelle, les risques de dépendance, les changements de comportement et les indicateurs de crise chez les élèves. Cette formation doit doter les éducateurs de stratégies d'intervention pratiques et empathiques, ainsi que de procédures claires pour orienter les élèves vers les services d'accompagnement appropriés. Afin de garantir la cohérence et la qualité, les autorités nationales et locales devraient fournir du matériel pédagogique prêt à l'emploi et validé par des professionnels, comprenant notamment : des plans de cours fondés sur des données probantes, des contenus pédagogiques adaptés aux jeunes, des activités interactives conçues pour impliquer les élèves, ainsi que des KONSPEKTY «prêts à l'emploi» que les enseignants peuvent immédiatement mettre en œuvre en classe. Ces supports doivent être validés non seulement quant à l'exactitude de leur contenu, mais aussi quant à leur attrait et à leur pertinence pour les jeunes, afin de garantir que les cours soient captivants, modernes et en phase avec les modes de communication actuels des jeunes. Des ressources standardisées et de haute qualité aideront les enseignants à dispenser une éducation efficace en matière de prévention et de bien-être dans toutes les régions.

Investir dans le bien-être et les programmes extrascolaires

Le sport, les arts, le bénévolat et les activités liées à des centres d'intérêt doivent être activement soutenus, car ils renforcent la résilience, le sentiment d'appartenance et l'identité. Ces activités constituent des facteurs de protection contre le stress et la consommation de substances.

2.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens

Soutenir les réformes en matière de santé mentale dans tous les États membres

Veiller à la mise en œuvre intégrale des normes européennes en matière de santé mentale des jeunes dans tous les États membres. L'Union européenne devrait veiller à ce que tous les États membres mettent pleinement en œuvre les normes relatives à la santé mentale des jeunes établies dans l'« Approche globale de la santé mentale » de 2023. Bien que ce cadre définisse des attentes claires en matière d'accessibilité, d'intervention précoce, de qualité des soins, de sécurité numérique, de systèmes de prévention et de participation des jeunes, sa mise en œuvre reste inégale à travers l'Europe. La Commission européenne devrait : suivre les progrès nationaux grâce à des mécanismes de rapport structurés, exiger des États membres qu'ils alignent leur législation nationale sur les normes de l'UE, fournir un financement ciblé pour soutenir les pays dont la mise en œuvre est plus lente, émettre des recommandations correctives là où des lacunes persistent, et garantir un accès égal à des services de santé mentale de haute qualité pour tous les jeunes, indépendamment de leur région ou de leur milieu socio-économique. Cette surveillance est essentielle pour garantir que les normes de 2023 – couvrant l'intervention

précoce, les systèmes de santé mentale en milieu scolaire, la protection numérique, la prévention de la consommation de substances et les droits des jeunes – ne soient pas de simples lignes directrices facultatives, mais constituent les fondements du bien-être des jeunes, appliqués de manière cohérente dans toute l’

Financer des programmes de prévention destinés aux jeunes

Les institutions de l’UE devraient investir dans des initiatives de prévention portant sur la dépendance, le bien-être émotionnel, la consommation de substances et les risques liés au numérique, en accordant une attention particulière aux défis liés aux réseaux sociaux et aux technologies émergentes.

Réglementer les mécanismes et les plateformes numériques créant une dépendance

L’UE devrait mettre en place une réglementation plus stricte concernant les fonctionnalités de conception créant une dépendance utilisée par des plateformes telles que TikTok et Instagram, afin de créer des espaces numériques plus sûrs et de mieux protéger la santé mentale des jeunes. L’UE a pris des mesures partielles par le biais de la loi sur les services numériques (DSA) et de la loi sur les marchés numériques (DMA), qui régissent la responsabilité des plateformes, la transparence et la modération des contenus. Cependant, ni la DSA ni la DMA n’interdisent directement les fonctionnalités de conception créant une dépendance.

3. Chypre

Nous devons créer une société où chaque jeune bénéficie d’un accompagnement dès son plus jeune âge pour faire des choix éclairés et sains et éviter de sombrer dans la toxicomanie. La prévention doit commencer au sein des familles, des écoles et des communautés locales, en offrant aux jeunes les connaissances, la confiance et le soutien émotionnel dont ils ont besoin pour se protéger. Les valeurs que nous devons suivre sont la durabilité, l’accessibilité, l’acceptation, la réduction de la stigmatisation et la solidarité.

3.1 Recommandations à l’intention des collectivités locales

Mettre en place une ligne d’assistance téléphonique pour les parents



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en

Les collectivités locales devraient mettre en place un service d'assistance que les parents peuvent appeler pour poser des questions lorsqu'ils ont besoin d'aide concernant le comportement de leur enfant. Ce service pourrait proposer des conseils précoces, un soutien émotionnel et l'orientation vers des professionnels adaptés avant que les difficultés ne s'aggravent.

Créer des espaces sécurisés pour les jeunes dans les quartiers

Les municipalités devraient créer des espaces sûrs et accessibles où les jeunes peuvent se rendre, passer du temps, parler de leurs préoccupations et bénéficier du soutien d'animateurs ou de conseillers formés. Ces espaces peuvent aider les jeunes à se sentir écoutés, intégrés et moins isolés.

Former les forces de police et les professionnels de première ligne

Les collectivités locales devraient organiser des ateliers à l'intention des agents de police et autres professionnels de première ligne afin de les aider à aborder les jeunes et les consommateurs de drogues avec empathie, respect et compréhension. Cela permettrait de réduire la stigmatisation et d'encourager une approche plus solidaire, plutôt que punitive ou de rejet.

Lancer des campagnes de sensibilisation nationales et locales

Les municipalités devraient collaborer avec les ONG, les établissements scolaires et les influenceurs des réseaux sociaux pour mettre en place des campagnes visant à réduire la stigmatisation des consommateurs de drogues, à promouvoir la solidarité et à encourager des modes de vie sains. Ces campagnes devraient s'exprimer dans un langage compréhensible pour les jeunes et utiliser les plateformes qu'ils suivent réellement.

Former les professionnels clés au sein de la communauté

Les animateurs jeunesse, les travailleurs sociaux, les enseignants, les agents de police, les professionnels de santé et le personnel des collectivités locales devraient bénéficier d'une formation sur la prévention, les signes avant-coureurs, la santé mentale et les filières d'orientation appropriées. Cela aidera les communautés à réagir plus rapidement et plus efficacement lorsqu'un jeune a besoin d'aide.

Organiser des événements de sensibilisation au niveau local

Les collectivités locales devraient organiser des événements dans les villes et les communautés afin de sensibiliser les parents, les jeunes et le grand public. Ces événements peuvent inclure des débats ouverts, des ateliers, des activités animées par des jeunes et des témoignages de professionnels ou de personnes ayant vécu ces situations.

3.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement

Supports pédagogiques créatifs

Les écoles peuvent mettre à disposition des ressources telles que des livres audio, des courts-métrages et d'autres supports créatifs abordant les thèmes de l'amitié, des sentiments, de la pression des pairs et de l'importance d'exprimer ses problèmes. L'utilisation de ces outils pédagogiques permettra aux jeunes d'assimiler plus facilement les informations et les messages de prévention.

Offrir un accompagnement à long terme et un soutien émotionnel

Des services d'orientation professionnelle et de soutien psychologique devraient être mis à la disposition des élèves tout au long de leur parcours scolaire. Un tel accompagnement à long terme aiderait les élèves à gérer leur stress et à prendre les bonnes décisions, les menant ainsi vers la réussite scolaire.

Sensibilisation aux drogues par le récit

Lors de la mise en œuvre de programmes de sensibilisation aux drogues, il est essentiel d'intégrer des récits réels ainsi que des témoignages d'expérience. Une telle méthode permettra aux élèves de prendre conscience des conséquences de l'abus de substances.

Renforcer les services d'orientation scolaire

Les établissements scolaires doivent disposer d'un nombre suffisant de psychologues et de conseillers afin de pouvoir intervenir à temps auprès des élèves, avant que la situation ne s'aggrave. Il est important de garantir la confidentialité, l'accessibilité et l'absence de jugement de ces services.

Encourager un dialogue ouvert, sans crainte d'être puni ou humilié

Les élèves doivent pouvoir parler de la drogue, de leur bien-être mental et de comportements potentiellement dangereux sans être sanctionnés ni jugés. Il est nécessaire de favoriser un environnement où le fait de demander de l'aide est considéré comme un signe de force.

3.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens

Créer et financer une stratégie européenne de prévention pour la jeunesse

Créer et financer une stratégie européenne de prévention pour la jeunesse axée sur la prévention, l'intervention précoce, la santé mentale et la prévention de la consommation de substances psychoactives dans tous les États membres.

Augmenter le financement des services de santé mentale et de prévention destinés aux jeunes

Augmenter le financement des programmes accessibles de santé mentale et de prévention de la toxicomanie destinés aux jeunes afin de garantir que tous les jeunes, quel que soit leur lieu de résidence ou leurs moyens financiers, bénéficient d'une aide adaptée.

Promouvoir l'échange de bonnes pratiques entre les pays

Encourager l'échange de bonnes pratiques et la diffusion de projets de prévention destinés aux jeunes qui ont fait leurs preuves parmi les États européens, afin de permettre aux communautés locales de tirer parti de l'expérience d'autres pays.

Lancer une campagne européenne de lutte contre la stigmatisation

Lancer une campagne européenne de lutte contre la stigmatisation concernant la consommation de substances chez les jeunes, la santé mentale et l'inclusion sociale, en favorisant l'empathie et la solidarité entre les jeunes.

Renforcer la participation des jeunes à l'élaboration des politiques

Favoriser la participation des jeunes aux processus de prise de décision politique en créant des conditions de financement favorables aux initiatives menées par les jeunes et aux processus de participation des jeunes.

4. Portugal

La consommation de drogues est un enjeu social et de santé publique qui nécessite une réponse collective. Les collectivités, les familles et les jeunes doivent unir leurs efforts pour promouvoir la santé mentale et prévenir les comportements à risque, en s'appuyant sur l'éducation, l'empathie et le respect. C'est souvent à travers l'expérience vécue et la participation active que les jeunes apprennent le plus efficacement.

4.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales

Favoriser les partenariats institutionnels

Renforcer et officialiser la collaboration entre les services de l'éducation, de la santé, de la jeunesse et des services sociaux afin de garantir des réponses plus coordonnées et cohérentes en matière de prévention de la toxicomanie et de promotion de la santé mentale.

Investir dans le renforcement des capacités des professionnels

Investir dans la formation continue des enseignants, des animateurs jeunesse, des professionnels du social et de la santé, en mettant l'accent sur le dépistage précoce, la

sensibilisation à la santé mentale, la réduction des risques, l'engagement des jeunes et les approches non stigmatisantes.

Favoriser l'implication informelle des familles

Promouvoir des moyens accessibles et informels d'impliquer les familles par le biais d'espaces et d'activités communautaires qui favorisent le dialogue et réduisent les obstacles à la participation.

Harmonisation et accès aux réseaux d'orientation

Améliorer la clarté et la coordination des filières d'orientation entre les services, en garantissant une meilleure visibilité, un accès plus rapide à l'aide et une communication interinstitutionnelle plus efficace.

Proximité entre les jeunes et la communauté

Renforcer le lien des jeunes avec les communautés locales grâce à des opportunités de participation, des initiatives intergénérationnelles et des espaces locaux inclusifs qui favorisent le sentiment d'appartenance et l'engagement.

4.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement

Séances entre pairs et relations horizontales

Promouvoir les sessions animées par les pairs et des relations plus horizontales entre élèves et enseignants, afin de favoriser le dialogue, la confiance et le partage des responsabilités dans les processus éducatifs.

Renforcement des capacités de la communauté éducative

Renforcer les compétences et les connaissances de la communauté éducative, notamment en lui donnant accès à des données scientifiques actualisées sur la prévention de la toxicomanie, la santé mentale et le développement des adolescents, afin de garantir des réponses mieux informées et plus efficaces.

Participation artistique, civique et politique

Promouvoir les possibilités d'engagement artistique, civique et politique au sein des établissements scolaires, en aidant les jeunes à développer leur esprit critique, leur expression et leur citoyenneté active.

Implication informelle des familles

Encourager des formes plus informelles et plus souples d'implication des familles dans la vie scolaire, en favorisant le dialogue et la collaboration sans créer d'obstacles supplémentaires à la participation.

Approche pédagogique axée sur la formulation de problèmes

Promouvoir une approche pédagogique axée sur la formulation de problèmes, inspirée de Paulo Freire, qui encourage la réflexion critique, le dialogue et la co-construction des savoirs plutôt que des modèles éducatifs purement transmissifs

4.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens**Durabilité du financement**

Garantir la continuité et la stabilité à long terme des dispositifs de financement soutenant l'animation jeunesse, la prévention et les initiatives en matière de santé mentale, en évitant les cycles de projets à court terme qui limitent l'impact et la pérennité.

Réglementation de l'intelligence artificielle et des réseaux sociaux

Élaborer et appliquer des cadres réglementaires clairs pour l'intelligence artificielle et les plateformes de réseaux sociaux, en mettant l'accent sur la protection de la santé mentale des jeunes, la sécurité des données et la protection contre l'exposition à des contenus préjudiciables.

Promotion des approches pédagogiques axées sur la formulation de problèmes

Encourager les systèmes éducatifs des États membres à adopter des approches pédagogiques axées sur la résolution de problèmes, inspirées de Paulo Freire, favorisant la pensée critique, le dialogue et la citoyenneté active.

Cadres de sensibilisation et de responsabilisation en matière de drogues et de dépendances

Renforcer les orientations et les stratégies de sensibilisation au niveau de l'UE, en aidant les États membres à lutter contre les différents types de drogues et de dépendances grâce à des politiques fondées sur des données probantes, coordonnées et responsables.

Réglementation de l'utilisation des smartphones et promotion d'activités alternatives

Soutenir l'élaboration de lignes directrices sur l'utilisation des smartphones dans les milieux éducatifs et auprès des jeunes, parallèlement à la promotion d'activités alternatives enrichissantes qui favorisent l'interaction sociale, le bien-être et l'engagement.

5 Italie

Nous sommes une génération qui connaît les difficultés, les tentations et l'absence. Nous savons ce que signifie se sentir seul, ne pas être entendu et chercher un endroit où l'on a vraiment sa

place. Mais nous connaissons aussi le pouvoir des liens humains, du partage de la musique, du fait de jouer ensemble jusqu'au coucher du soleil, des espaces publics pleins de vie, et de quelqu'un qui vous regarde et vous dit : « Tu comptes. Tu as ta place ici. » Nous croyons en une société dynamique fondée sur les liens plutôt que sur l'isolement. Une société où personne n'ait à chercher dans les substances ce qu'il devrait pouvoir trouver chez les autres, dans des espaces partagés et dans des opportunités accessibles à tous. C'est pourquoi nous appelons à la création et à la revitalisation de centres communautaires, de bibliothèques de quartier et de services éducatifs ouverts à tous : des lieux où les enfants, les jeunes, les adultes et les personnes âgées peuvent se rencontrer, jouer, pratiquer des sports de plein air, apprendre les uns des autres et se sentir membres d'une même communauté.

Car la prévention ne commence pas lorsque quelqu'un dit « non » aux substances. Elle commence lorsque chaque personne a la possibilité de dire « oui » à des relations enrichissantes, à des rêves, à des opportunités et à un avenir.

5.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales

Renforcer les espaces communautaires dédiés à la prévention et au bien-être

Investir dans la revitalisation et la rénovation d'espaces publics sûrs, accessibles et inclusifs. Les bibliothèques, les centres culturels, les installations sportives et les espaces communautaires partagés peuvent favoriser la participation, le bien-être et la prévention des comportements à risque.

Impliquer les jeunes dans la prise de décision locale

Mettre en place des mécanismes structurés de dialogue entre les jeunes, les collectivités locales et les institutions publiques. Une participation significative des jeunes contribue à garantir que les politiques reflètent les besoins et les priorités réels de la communauté.

Améliorer l'accès aux services d'accompagnement

Réduire les obstacles administratifs et bureaucratiques afin de faciliter l'accès aux services de santé, aux services sociaux et aux services de prévention. Veiller à ce que tous les jeunes puissent bénéficier d'un accompagnement en santé mentale gratuit et accessible.

Renforcer la prévention au niveau communautaire

Développer des actions de proximité et des initiatives communautaires dans les zones où la consommation de substances est plus répandue. Travailler en étroite collaboration avec les ONG, les organisations de jeunesse et les associations locales pour concevoir et mettre en œuvre des actions de prévention efficaces.

Promouvoir la transparence et la collaboration intersectorielle

Renforcer la transparence et la responsabilité dans les politiques locales liées à la prévention de la consommation de substances et au bien-être des jeunes. Favoriser des partenariats solides entre les institutions publiques et les organisations de la société civile afin d'améliorer l'impact et la pérennité des efforts de prévention.

5.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement**Renforcer l'éducation à la prévention et aux compétences de vie**

Intégrer une éducation complète sur les addictions, notamment la consommation de substances, les addictions numériques, le jeu et les relations malsaines. Développer des compétences essentielles pour la vie quotidienne telles que la pensée critique, la régulation émotionnelle, la communication, la conscience de soi et la prise de décision.

Garantir un soutien en matière de santé mentale dans les établissements scolaires

Offrir un accès continu à des services de soutien psychologique et de santé mentale au sein des établissements d'enseignement. Proposer des formations régulières aux enseignants et au personnel scolaire afin de renforcer les efforts de prévention et de favoriser l'identification précoce des facteurs de risque.

Promouvoir la participation active des élèves

Encourager les élèves à contribuer activement à la conception et à la mise en œuvre d'initiatives en matière de bien-être et de prévention. Promouvoir les programmes d'éducation par les pairs comme moyen efficace de favoriser le leadership des jeunes, l'apprentissage partagé et l'engagement.

Construire des écoles inclusives et tournées vers la communauté

Créer des environnements scolaires où les élèves se sentent écoutés, respectés et en lien avec leur communauté. Ouvrir les locaux scolaires en dehors des heures de cours pour soutenir les activités communautaires et offrir des espaces sûrs aux jeunes.

Encourager un apprentissage créatif et participatif

Adopter des approches d'apprentissage créatives, artistiques et expérientielles qui renforcent la résilience, l'expression de soi, la capacité d'adaptation et les compétences en matière de résolution de problèmes. Ces méthodes renforcent l'engagement des élèves tout en favorisant leur développement personnel et social.

5.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens

Renforcer la réglementation des plateformes numériques

Mettre en œuvre des mesures plus strictes pour limiter la promotion et la normalisation de la consommation de substances et d'autres comportements nocifs sur les réseaux sociaux. Favoriser un environnement numérique plus sûr pour les jeunes.

Investir dans la prévention et la santé publique

Accroître les investissements dans les systèmes de santé publique, les services de prévention, le soutien en matière de santé mentale et les programmes de traitement des addictions fondés sur des données probantes. Garantir un accès équitable à ces services dans toutes les régions européennes.

Soutenir les initiatives communautaires et l'inclusion sociale

Allouer des fonds spécifiques aux initiatives locales qui promeuvent des modes de vie sains, l'inclusion sociale et des alternatives positives à la consommation de substances. Renforcer le rôle des organisations communautaires dans les efforts de prévention.

Sensibiliser le public au crime organisé et au trafic de drogue

Soutenir les campagnes de communication, les initiatives éducatives et les programmes de formation qui sensibilisent le public au crime organisé, au trafic de drogue et à leurs conséquences sociales. Promouvoir des stratégies de prévention fondées sur des données probantes dans toute l'Europe.

Garantir une participation significative des jeunes aux politiques de l'UE

Impliquer activement les jeunes dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation des politiques européennes en matière de prévention de la consommation de substances. Leurs points de vue devraient contribuer à l'élaboration de politiques plus efficaces, pertinentes et inclusives.

6. Serbie

La plupart des élèves en Serbie connaissent probablement au moins quelques personnes qui consomment des drogues. Les raisons sont diverses : la curiosité, l'envie d'essayer pour s'amuser, mais aussi la pression des pairs, des problèmes familiaux ou des difficultés liées à la santé mentale. Beaucoup de jeunes confrontés à la consommation de substances ont

l'impression d'être seuls ou que personne ne comprend vraiment ce qu'ils vivent, mais ce n'est pas vrai. Il y a toujours quelqu'un qui peut aider, et il est important de demander de l'aide. Même lorsqu'on a l'impression qu'il n'y a pas d'issue, les choses peuvent changer – et d'autres choix sont toujours possibles.

6.1 Recommandations à l'intention des collectivités locales

Mettre en place un « coin discussion » dans chaque ville

Financer en permanence des espaces calmes et sécurisés où chaque jeune peut s'entretenir avec un pair formé ou un conseiller n'importe quel jour, sans avoir besoin de prendre rendez-vous. Les crises de santé mentale peuvent survenir de manière inattendue, et il est essentiel de pouvoir accéder immédiatement à un soutien, plutôt que de devoir attendre des semaines pour obtenir un rendez-vous gratuit dans un centre de soins de santé primaire local.

Former les parents à repérer les signes avant-coureurs

Les collectivités locales devraient soutenir l'organisation d'au moins un atelier pratique par an afin d'aider les parents à reconnaître les premiers signes de dépression, d'anxiété, de consommation de substances et d'autres troubles de santé mentale auxquels leurs enfants pourraient être confrontés. En dotant les parents de ces connaissances, on favorise la compréhension et un soutien opportun pour leurs enfants.

Ouvrir des clubs de jeunes le week-end

Les collectivités locales devraient apporter un soutien continu à la mise en place d'espaces pour les jeunes, gratuits et accessibles, où ceux-ci puissent s'adonner à la musique, au sport, aux arts et à d'autres activités créatives dans un environnement sûr et accueillant. Les interactions sociales positives contribuent à réduire l'isolement, favorisent le bien-être et constituent une forme efficace de prévention précoce.

Installer des trousseaux de premiers secours en santé mentale dans les espaces publics

Placer des boîtes de premiers secours en santé mentale bien visibles et facilement accessibles dans les centres-villes, les centres de jeunesse et d'autres lieux publics. Les approvisionner en ressources d'auto-assistance, en articles permettant de soulager le stress, en informations sur l'aide en cas de crise et en coordonnées des services locaux de santé mentale. Ces interventions simples, visibles et peu coûteuses peuvent sensibiliser le public, réduire la stigmatisation et aider les jeunes à accéder à un soutien lorsqu'ils en ont le plus besoin.

Mettre à disposition des boîtes à questions anonymes pour les jeunes

Installez des boîtes à questions anonymes dans les écoles et les centres de jeunesse afin que les jeunes puissent y faire part en toute sécurité de leurs inquiétudes, problèmes ou doutes. Un psychologue ou un professionnel qualifié devrait répondre chaque semaine aux questions les plus courantes de manière publique (sans mentionner d'informations permettant d'identifier les auteurs). Cette approche peut réduire les obstacles à la demande d'aide et garantir un accès rapide à des informations et à un soutien fiables.

Financer des véhicules mobiles de soutien en santé mentale

Allouer des fonds à des unités mobiles de santé mentale qui se rendent régulièrement dans les petites villes et les villages ruraux, afin de rapprocher les psychologues et les professionnels des jeunes vivant dans des zones mal desservies. Ces services de proximité peuvent apporter un soutien précoce, des conseils de base et une psychoéducation, réduisant ainsi les barrières géographiques et garantissant un accès plus équitable aux soins de santé mentale.

6.2 Recommandations à l'intention des établissements d'enseignement**Veiller à ce que les systèmes de sécurité des établissements scolaires soient opérationnels et fassent l'objet d'une surveillance active**

Toutes les caméras de surveillance dans les établissements scolaires doivent être pleinement opérationnelles, entretenues régulièrement et surveillées activement, et non pas installées pour la forme. Ce n'est qu'utilisées de cette manière qu'elles peuvent contribuer à un environnement scolaire plus sûr.

Renforcer le rôle du personnel de sécurité scolaire dans la protection des élèves

Le personnel de sécurité doit avoir pour mission claire de garantir un environnement sûr et bienveillant aux élèves, plutôt que d'être perçu comme une figure purement symbolique. Il doit être présent et accessible afin d'assurer la protection de tous les élèves.

Normaliser les discussions sur la santé mentale à l'école

Les établissements scolaires devraient promouvoir activement des discussions ouvertes, éclairées et exemptes de stigmatisation sur la santé mentale parmi les élèves et le personnel.

Sensibiliser à la santé mentale peut encourager la recherche d'aide précoce et créer un environnement d'apprentissage plus favorable.

Mieux informer les élèves sur les drogues

Dans toutes les matières (et pas seulement en biologie et en psychologie), les drogues devraient faire l'objet de discussions ouvertes, tout en veillant à ce que les élèves comprennent les risques, développent leur esprit critique et se sentent capables de prendre des décisions éclairées et sûres.

Former les enseignants à reconnaître les signes avant-coureurs

Proposer aux enseignants des formations régulières pour les aider à identifier les premiers signes de détresse émotionnelle, de troubles de santé mentale, de consommation de substances psychoactives et d'autres comportements à risque chez les élèves. Renforcer la capacité des enseignants à détecter ces signes précurseurs peut permettre une intervention en temps opportun.

6.3 Recommandations à l'intention des dirigeants européens

Élaborer des normes éducatives communes en matière de sensibilisation à la santé mentale et de prévention de la consommation de substances psychoactives à l'échelle européenne

Les dirigeants devraient soutenir l'élaboration de lignes directrices communes et de normes minimales intégrant la sensibilisation à la santé mentale, le bien-être émotionnel et la prévention de la consommation de substances psychoactives dans les systèmes éducatifs à travers l'Europe.

Augmenter le financement des services de santé mentale destinés aux jeunes dans toute l'Europe

Le financement de services de santé mentale accessibles et de haute qualité destinés aux jeunes devrait être considérablement accru et considéré comme une priorité. Cela inclut le développement des services d'intervention précoce, des aides communautaires, des services de santé mentale en milieu scolaire et des mécanismes d'intervention en cas de crise.

Promouvoir la coopération transnationale en matière de santé mentale des jeunes et de prévention



D4.1 Manifeste du Conseil « Youth-Choose »

Renforcer la coopération transnationale afin d'améliorer l'échange de bonnes pratiques, d'outils et d'approches fondées sur des données probantes en matière de promotion de la santé mentale des jeunes et de prévention de la consommation de substances.

Développer des campagnes de prévention plus efficaces et mieux ciblées à l'intention des jeunes

Investir dans des campagnes de prévention plus efficaces et fondées sur des données probantes, portant sur la santé mentale, la consommation de substances psychoactives et les comportements à risque associés chez les jeunes. Ces campagnes doivent être axées sur les jeunes, élaborées en collaboration avec eux et diffusées via les canaux qu'ils utilisent activement, notamment les plateformes numériques et les réseaux sociaux.

Proposer des formations paneuropéennes pour le dépistage précoce et la prévention des problèmes de santé mentale chez les jeunes

Il convient de soutenir l'élaboration et la mise en œuvre de programmes de formation communs destinés aux animateurs jeunesse, aux enseignants, aux professionnels de santé et aux autres parties prenantes concernées à travers l'Europe. Ces formations renforceront la capacité à reconnaître les premiers signes de troubles de santé mentale et de comportements à risque, et à y répondre par des interventions préventives, coordonnées et opportunes.



www.chooselife-project.eu



Pas de drogue, Juste des câlins.

Une rébellion silencieuse dans un monde agité, où les mains ne cherchent pas à s'échapper mais à se chercher l'une l'autre.

Choisis la vie, pas une échappatoire.

Un mouvement de jeunesse pour la prévention, l'inclusion et le bien-être



LE MOUVEMENT

Un esprit clair, une vie propre.

Le vrai changement commence au moment où nous nous choisissons nous-mêmes et les autres plutôt que la fuite. Ni plus fort, ni plus fort – juste plus clair, plus calme et plus libre.

Reprenez des espaces.

Reconstruire des communautés.

Enraciner notre avenir ensemble, depuis le ciel.

Nous défendons les jeunes.

Nous défendons l'inclusion et le respect.

Nous défendons des écoles et des environnements sans drogue.

Nous défendons une approche plus humaine de la désintoxication des drogues.

Nous défendons les communautés qui préviennent, pas seulement les systèmes qui répondent.



J'ai dit que ça allait,
mais je n'allais pas
bien.

TU N'ES PAS SEUL

Pas brisé, mais cherchant la lumière à travers la brume.

Ton problème n'est pas plus grave que toi.

Rappelez-vous — si vous ne changez pas vos actions, vos actions
vous changeront.



PREVENTION PAR LA CONNEXION

Chaque connexion est un acte de prévention.

**Souvenez-vous de
VOUS.**

Reviens à qui tu es.

**Écoute plus, juge
moins.**

La tolérance commence par une
seule conversation.

Tends la main.

Des mains l'un pour l'autre, pas
pour s'échapper.

**Ta santé mentale est plus importante que les attentes des
autres.**

Rejoignez Choose Life

Web: chooselife-project.eu





Choisis la vie.

Une rébellion silencieuse, ensemble.

Écoutez plus. Jugez moins. Chaque connexion est un acte de prévention.

NOS PARTENAIRES



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Cependant, les opinions exprimées sont celles de l'auteur(s) uniquement(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'autorité octroyante. Ni l'Union européenne ni l'autorité d'octroi ne peuvent en être tenues responsables.



**Choose
life**



D4.1. Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»



Co-funded by
the European Union



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

CHOOSE-LIFE

Υλοποίηση προγράμματος πρόληψης της χρήσης/κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών και διαμόρφωση πολιτικών νεολαίας με νέα άτομα με λιγότερες ευκαιρίες για την προαγωγή της ψυχοκοινωνικής ευημερίας

Π4.1 - Π7 - Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

Πληροφορίες για το έργο

Ακρωνύμιο έργου	CHOOSE LIFE
Όνομα έργου	CHOOSE LIFE: Υλοποίηση προγράμματος πρόληψης της χρήσης/κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών και διαμόρφωση πολιτικών νεολαίας με νέα άτομα με λιγότερες ευκαιρίες για την προαγωγή της ψυχοκοινωνικής ευημερίας
Πρόσκληση	ERASMUS-YOUTH-2024-YOUTH-TOG
Αριθμός αναφοράς	101187341 – [Choose-life]
Τύπος	ERASMUS-LS
Ημερομηνία έναρξης του έργου	01.11.2024.
Διάρκεια έργου	24 μήνες
Συντονιστής	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE (CESIE ETS)

Πληροφορίες για τα παραδοτέα

Όνομα παραδοτέου	D4.1 D7 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»
Τύπος	R – Έγγραφο, έκθεση
Επίπεδο διάδοσης	PU (Δημόσιο)
Κύριοι συγγραφείς	Marija Bumbak, Marko Paunovic, Auguste Taruškaitė, Out of The Box International
Συνεργάτες	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE, LIBERA PALERMO ASSOCIAZIONE, RIGHTCHALLENGE - ASSOCIACAO, Związek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Gdanska, KMOP - KOMVOS EKPAIDFSIS KAI KAINOTOMIAS ASTIKI MI KERDOSKOPIKI ETAIREIA, CARDET CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH & DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LIMITED, WESTERN BALKANS INSTITUTE, OUT OF THE BOX INTERNATIONAL (OTB).



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Πίνακας περιεχομένων

Περιεχόμενα

Περίληψη	6
Μανιφέστο «Choose Life»	7
Εθνικές συστάσεις	12
1. Ελλάδα	12
1.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση	12
1.2 Συστάσεις για Εκπαιδευτικά Ιδρύματα	13
1.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες.....	14
2. Πολωνία	14
2.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση	15
2.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα.....	16
2.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες.....	17
3. Κύπρος	19
3.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση	19
3.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα.....	20
3.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες.....	21
4. Πορτογαλία	21
4.1 Συστάσεις για την Τοπική Αυτοδιοίκηση.....	22
4.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα.....	22
4.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες.....	23
5 Ιταλία.....	24
5.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση	24



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

5.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα.....	25
5.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες.....	26
6. Σερβία	27
6.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση	27
6.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα.....	29
6.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες.....	30



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Πίνακας συντομογραφιών και ακρωνύμιων

Συντομογραφία	Σημασία
EE	Ευρωπαϊκή Ένωση
EE	Ευρωπαϊκή Επιτροπή
YCC	Συμβούλιο Νέων «Youth-Choose»

Περίληψη

Το Μανιφέστο «Choose Life» είναι δημιούργημα των μελών του τοπικού Συμβουλίου «Youth-Choose» από την Ιταλία, την Πολωνία, την Ελλάδα, την Πορτογαλία, την Κύπρο και τη Σερβία, και περιέχει συστάσεις πολιτικής που βασίζονται στις απόψεις των νέων. Υπογραμμίζει τις ανάγκες των νέων που βρίσκονται σε κίνδυνο και προτείνει τις απαραίτητες δράσεις για τη βελτίωση των προγραμμάτων πρόληψης και των πρωτοβουλιών κοινωνικής πρόνοιας. Έτσι, προτρέπει ώστε τα ζητήματα που σχετίζονται με τα ναρκωτικά να λάβουν προτεραιότητα στα σχέδια της τοπικής αυτοδιοίκησης, συμβάλλοντας σε ισχυρότερες και πιο συνεκτικές απαντήσεις στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η κοινότητα. Το μανιφέστο δημιουργήθηκε μέσω της συλλογής και της αξιοποίησης των απόψεων των νέων που συμμετείχαν στις δραστηριότητες του προγράμματος «Choose Life». Μέσα από διεξοδική ανάλυση και συζητήσεις, διερευνήσαμε τις απόψεις των νέων, τις τοπικές ανάγκες, τις προκλήσεις, τις ευκαιρίες και τις προτεραιότητες που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και την κοινωνική ένταξη. Το παρόν έγγραφο παρουσιάζει τις συστάσεις των νέων σχετικά με τον τρόπο καταπολέμησης του στιγματισμού, των διακρίσεων, της κατάχρησης ναρκωτικών, της κοινωνικής απομόνωσης και της έλλειψης ευαισθητοποίησης, που εξακολουθούν να αποτελούν εμπόδια για την ψυχική ευημερία των νέων, καθώς και της περιορισμένης πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη, της ανεπαρκούς χρηματοδότησης και των κατακερματισμένων συστημάτων υποστήριξης.

Τα κύρια προβλήματα που επισημαίνουν οι νέοι είναι: η υπερβολική πίεση από τις σχολικές υποχρεώσεις και το βεβαρημένο πρόγραμμα, η έλλειψη ψυχολόγων και ψυχολογικής υποστήριξης στα σχολεία, η έλλειψη ασφάλειας όταν βγαίνουν έξω, η διακίνηση ναρκωτικών, η ρύθμιση της βιομηχανίας του κινηματογράφου, των τηλεοπτικών σειρών και της μουσικής, η πίεση από τους συνομηλίκους, ο μεγάλος χρόνος αναμονής για ραντεβού με ψυχιάτρους, η έλλειψη δημόσιων γιατρών, η έλλειψη υποστήριξης για την ψυχική υγεία και την ευημερία, η διαθεσιμότητα ναρκωτικών, ειδικά σε ανηλίκους, η σχολική διαρροή, καθώς και η πίεση της καθημερινότητας και των κοινωνικών μέσων.

Τι πρέπει να γίνει; Οι νέοι προτείνουν: την οργάνωση διαδραστικών δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης, την εγκατάσταση καμερών και την ενίσχυση της δημόσιας ασφάλειας, την υλοποίηση μαθημάτων πρόληψης στα σχολεία για τους νέους, την ενημέρωση σχετικά με νέες



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

πρακτικές όσον αφορά τα ναρκωτικά και τους χρήστες, την παροχή υποστήριξης στα σχολεία, την ενίσχυση της αναγνώρισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας των νέων, τη ρύθμιση της προβολής/παρουσίας ναρκωτικών στο διαδίκτυο, την οργάνωση/δημιουργία ομάδων υποστήριξης για τα θύματα, τη δημιουργία δωρεάν χώρων για νέους, τη δημιουργία δωρεάν πλατφόρμας για την απόκτηση αξιόπιστων και εμπιστευτικών πληροφοριών, την ενσωμάτωση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας, την παροχή εκπαίδευσης στις οικογένειες, την παροχή εκπαίδευσης σχετικά με τις συνέπειες της κατάχρησης ναρκωτικών, να μετατρέψουμε την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση σχετικά με την κατάχρηση ναρκωτικών σε παιχνίδι, να εξασφαλίσουμε δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη, να παρέχουμε καλύτερη υποστήριξη και αποκατάσταση σε άτομα με εθισμό, να δημιουργήσουμε καταφύγια για χρήστες, να ρυθμίσουμε και να καταπολεμήσουμε τις τοπικές εγκληματικές οργανώσεις, να παρέχουμε και να εξασφαλίσουμε καλύτερη προστασία των ανηλίκων, να βελτιώσουμε τους σχολικούς και δημόσιους χώρους.

Η προληπτική και ανθρωποκεντρική προσέγγιση, η ενίσχυση της υγειονομικής παιδείας, η έγκαιρη παρέμβαση, η προώθηση ανοιχτών συζητήσεων για την ψυχική υγεία, η βελτίωση της εκπαίδευσης και των κοινωνικών υπηρεσιών ήταν τα κύρια μηνύματα και οι ανάγκες που ήθελαν να μεταδώσουν αυτοί οι νέοι. Οι νέοι τόνισαν ότι οι καλύτερες απαντήσεις και λύσεις στις ανάγκες τους είναι η έγκαιρη παρέμβαση κατά τα πρώτα στάδια της ζωής σε σχολεία και κοινότητες, ο καλύτερος συντονισμός μεταξύ των τομέων, οι μακροπρόθεσμες επενδύσεις και οι συνεργασίες από τους τοπικούς και ευρωπαϊκούς φορείς λήψης αποφάσεων, η υποστήριξη από τους συνομήλικους και τις οικογένειες, η δημιουργία ασφαλών χώρων και ισχυρών κοινωνικών δεσμών, καθώς και οι ευκαιρίες συμμετοχής. Διαμορφώθηκε ένα κοινό όραμα, με έμφαση στη συλλογική κοινωνική ευθύνη και όχι στην ατομική ανησυχία.

Μανιφέστο «Choose Life»

Πολλές ευκαιρίες, αλλά ακόμη περισσότερες αβεβαιότητες.

Είμαστε μια γενιά που μεγαλώνει υπό την πίεση της επιτυχίας.

Είμαστε μια γενιά που ζει σε έναν κόσμο συγκρίσεων.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

Πίεση στο διαδίκτυο.

Μοναξιά, παρόλο που είμαστε συνεχώς και περισσότερο από ποτέ συνδεδεμένοι.

Το μυαλό μας δοκιμάζεται σε κάθε βήμα.

Πολλοί νέοι αγωνίζονται στη σιωπή.

Υπάρχει υπερβολικό στίγμα αντί για κατανόηση.

Πάρα πολλές μέρες περνούν περιμένοντας βοήθεια.

Πάρα πολλοί έρχονται σε επαφή με τα ναρκωτικά πριν βρουν υποστήριξη.

Αρνούμαστε να το δεχτούμε ως φυσιολογικό.

Στην πρόληψη δεν υπάρχει χώρος για φόβο, κατηγορίες και τιμωρία.

Πρέπει να ξεκινήσει πολύ νωρίτερα.

Πρέπει να ξεκινά με συζητήσεις, με την αίσθηση της ασφάλειας, για να απαλλαγούμε από το βάρος που βαραίνει το μυαλό μας.

Πρέπει να ξεκινά με μια υγιή κοινότητα, ενήλικες που εμπνέουν εμπιστοσύνη, φίλους που προσφέρουν στήριξη, καταρτισμένους εκπαιδευτικούς, ουσιαστικές ευκαιρίες και πρόσβαση σε έγκαιρη βοήθεια.

Πιστεύουμε ότι κάθε νέος άνθρωπος αξίζει αυτά τα θεμέλια.

Δηλώνουμε ότι:

Η ψυχική υγεία και η ευημερία είναι ανθρώπινο δικαίωμα, όχι προνόμιο.

Η αναζήτηση υποστήριξης και βοήθειας είναι πράξη δύναμης, όχι αδυναμίας.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

Κάθε νέος αξίζει ποιοτική, δωρεάν και έγκαιρη ψυχική φροντίδα, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ή πού ζει.

Η εκπαίδευση πρέπει να μας προετοιμάζει για τη ζωή, όχι μόνο για τις εξετάσεις.

Πρέπει να μαθαίνουμε για την ανθεκτικότητα, τη συναισθηματική ευεξία και τις υγιείς σχέσεις.

Χρειαζόμαστε πρόληψη κατά των ναρκωτικών χωρίς στιγματισμό.

Πρέπει να ακουστούμε.

Πρέπει να συνδιαμορφώσουμε πολιτικές που επηρεάζουν την πραγματικότητά μας.

Είμαστε πολύτιμοι και η συμμετοχή μας δεν πρέπει να είναι – και δεν είναι – συμβολική, αλλά ουσιαστική.

Οι κοινότητες πρέπει να μας προστατεύουν.

Οι ασφαλείς δημόσιοι χώροι, τα κέντρα νεότητας, οι τέχνες, ο αθλητισμός, ο πολιτισμός, η εργασία και οι ευκαιρίες δεν πρέπει να αποτελούν πολυτέλειες.

Ανακτήστε τους χώρους. Ξαναχτίστε τις κοινότητες.

Αυτοί είναι προστατευτικοί παράγοντες που ενισχύουν την ευημερία μας και μειώνουν την ευπάθεια που μας ωθεί να αναζητήσουμε διαφυγή στην κατάχρηση ουσιών.

Πρέπει να υπάρχει περισσότερη συμπόνια αντί για διακρίσεις, αποκλεισμό και ντροπή.

Η τεχνολογία πρέπει να μας προστατεύει, όχι να μας εκμεταλλεύεται. Να μας προστατεύει από τον εθιστικό σχεδιασμό των διαδικτυακών πλατφορμών, το επιβλαβές περιεχόμενο και την κανονικοποίηση της χρήσης ουσιών σε όλες τις ψηφιακές πλατφόρμες.

Οι κυβερνήσεις μας πρέπει να καταπολεμήσουν πιο σθεναρά το οργανωμένο έγκλημα και τη διακίνηση ναρκωτικών.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

Να μειώσουν τη διαθεσιμότητα των ναρκωτικών, να προστατεύσουν τους ανηλίκους και να ενισχύσουν την ασφάλεια της κοινότητας.

Προστατεύοντας το μέλλον των νέων.

Καλούμε τις κυβερνήσεις, τα σχολεία, τις κοινότητες και τους Ευρωπαίους ηγέτες:

Να επενδύσουν στην πρόληψη με την ίδια σοβαρότητα που επενδύουν στην παρέμβαση.

Να εξασφαλίσουν άμεση πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη για κάθε νέο.

Να ενισχύσουν τα σχολεία, παρέχοντας ψυχολόγους, καταρτισμένους εκπαιδευτικούς και ασφαλές περιβάλλον όπου οι μαθητές μπορούν να ζητήσουν βοήθεια χωρίς φόβο.

Να υποστηρίξουν τους γονείς, τις οικογένειες και τους φροντιστές με γνώσεις, καθοδήγηση και πρακτικούς πόρους.

Να δημιουργήσουν προσβάσιμους χώρους για τους νέους, όπου μπορούν να ανθίσουν το αίσθημα του «ανήκειν», η δημιουργικότητα, ο αθλητισμός, ο πολιτισμός και η συμμετοχή.

Να προωθήσουν μια εκπαίδευση που αντικαθιστά τους μύθους, το στίγμα και τον φόβο με γνώση, διάλογο και κριτική σκέψη.

Να προστατεύονται οι νέοι στο διαδίκτυο, περιορίζοντας την προώθηση και την κανονικοποίηση επιβλαβών συμπεριφορών.

Να μειώσουν τις ανισότητες, ώστε η γεωγραφική θέση, η αναπηρία, το εισόδημα ή το κοινωνικό υπόβαθρο να μην καθορίζουν ποτέ την πρόσβαση στη στήριξη.

Να ενισχύσουμε τη συνεργασία μεταξύ των υπηρεσιών υγείας, της εκπαίδευσης, των οργανώσεων νεολαίας, των τοπικών κοινοτήτων και των υπευθύνων χάραξης πολιτικής.

Να αναγνωρίζουμε τους νέους ως εταίρους στην οικοδόμηση πιο υγιών κοινωνιών.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

Η δέσμευσή μας:

Δεσμευόμαστε να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον.

Δεσμευόμαστε να μιλάμε ανοιχτά για την ψυχική υγεία.

Δεσμευόμαστε να απορρίπτουμε το στίγμα.

Δεσμευόμαστε να δημιουργήσουμε κοινότητες όπου το να ζητάς βοήθεια είναι ευπρόσδεκτο, όπου η διαφορετικότητα γίνεται σεβαστή και όπου ο καθένας έχει την ευκαιρία να ευημερήσει.

Προτιμούμε τη σύνδεση από την απομόνωση.

Τη γνώση αντί της παραπληροφόρησης.

Την ελπίδα αντί του φόβου.

Την κοινότητα αντί του αποκλεισμού.

Γιατί η πρόληψη δεν σημαίνει απλώς να λέμε «όχι» στα ναρκωτικά.

Έχει να κάνει με τη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου κάθε νέος έχει αμέτρητους λόγους να πει «ναι» στη ζωή, στις ευκαιρίες, στο αίσθημα του «ανήκειν» και στο μέλλον του.

Μαζί, δηλώνουμε ότι η πιο αποτελεσματική πρόληψη ξεκινά από εκεί όπου νιώθουμε ότι μας βλέπουν, μας στηρίζουν και μας ενδυναμώνουν. Μαζί, μπορούμε να χτίσουμε κοινότητες όπου κάθε νέος έχει την ευκαιρία όχι μόνο να αποφύγει τον κίνδυνο, αλλά και να ανθίσει.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Εθνικές συστάσεις

1. Ελλάδα

Τα σχολεία, οι οικογένειες και οι οργανώσεις της κοινότητας πρέπει να στηρίζουν τους νέους, καθοδηγώντας τους. Βοηθώντας τους νέους, συμβάλλουμε στην πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών, εξασφαλίζοντας έτσι ένα ασφαλέστερο, υγιέστερο και πιο επιτυχημένο μέλλον. Μέσω της εκπαίδευσης, της επικοινωνίας και των θετικών δραστηριοτήτων, οι νέοι μπορούν να αποφύγουν τα ναρκωτικά και να κάνουν καλύτερες επιλογές.

1.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση

Χρηματοδότηση κέντρων νεότητας

Να δημιουργηθούν ειδικοί, ασφαλείς και προσβάσιμοι χώροι όπου οι έφηβοι μπορούν να συναναστρέφονται και να λαμβάνουν καθοδήγηση από εκπαιδευμένους συμβούλους. Αυτά τα κέντρα μπορούν να λειτουργήσουν ως πρώτο σημείο επαφής για νέα άτομα που χρειάζονται υποστήριξη, αλλά δεν είναι έτοιμοι να ζητήσουν επίσημη βοήθεια.

Βελτίωση της πρόσβασης στην ψυχική υγεία

Οι δήμοι και οι τοπικές αρχές πρέπει να καταβάλουν προσπάθειες ώστε οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας να είναι δωρεάν ή ιδιαίτερα προσιτές, προσλαμβάνοντας περισσότερους τοπικούς επαγγελματίες και μειώνοντας τις λίστες αναμονής. Διασφαλίζοντας ότι το κόστος δεν θα αποτελεί ποτέ εμπόδιο, θα δοθεί η δυνατότητα σε περισσότερους νέους να αναζητήσουν έγκαιρα τη βοήθεια που χρειάζονται.

Συνεργασία με ΜΚΟ

Συνεργαστείτε με μη κυβερνητικές οργανώσεις για να σχεδιάσετε και να υλοποιήσετε στοχευμένα προγράμματα που αντιμετωπίζουν την ψυχική υγεία των νέων σε επίπεδο κοινότητας. Αυτή η συνεργασία είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την προσέγγιση νέων σε απομακρυσμένες περιοχές, όπως μικρά νησιά ή απομονωμένα χωριά, όπου οι πόροι είναι συχνά περιορισμένοι.

Διοργάνωση εκστρατειών ευαισθητοποίησης

Ξεκινήστε πρωτοβουλίες σε επίπεδο κοινότητας που κανονικοποιούν τις συζητήσεις γύρω από την ψυχική υγεία και εργάζονται ενεργά για τη μείωση του στίγματος που εξακολουθεί να εμποδίζει πολλούς νέους να εκφράσουν τις ανησυχίες τους. Αυτές οι εκστρατείες πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στην τοπική κουλτούρα και να υλοποιούνται μέσω καναλιών που χρησιμοποιούν πραγματικά οι νέοι.

Ενίσχυση της ασφάλειας στο σχολικό περιβάλλον

Να υποστηριχθούν πρωτοβουλίες κατά του εκφοβισμού και να χρηματοδοτηθούν σχολικοί ψυχολόγοι, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές αισθάνονται πραγματικά ασφαλείς και ότι ακούγονται. Ένα ασφαλές σχολικό περιβάλλον αποτελεί θεμελιώδη βάση για την καλή ψυχική υγεία και την υγιή ανάπτυξη.

1.2 Συστάσεις για Εκπαιδευτικά Ιδρύματα**Ενσωμάτωση της πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών στο πρόγραμμα σπουδών**

Πρέπει να αρχίσουμε να εκπαιδεύουμε τους μαθητές σχετικά με τους κινδύνους της κατάχρησης ουσιών από μικρή ηλικία. Η έμφαση δεν πρέπει να δίνεται μόνο στους κινδύνους, αλλά και σε πρακτικές δεξιότητες ζωής, όπως το πώς να αντιστέκονται στην πίεση των συνομηλίκων και να λένε με αυτοπεποίθηση «όχι».

Ενδυνάμωση και κατάρτιση των εκπαιδευτικών

Δεδομένου ότι οι εκπαιδευτικοί περνούν τον περισσότερο χρόνο με τους μαθητές, χρειάζονται κατάλληλη κατάρτιση για να εντοπίζουν τα πρώιμα σημάδια χρήσης ναρκωτικών. Πρέπει να διαθέτουν ένα σαφές σχέδιο δράσης, αλλά, κυρίως, χρειάζονται τις δεξιότητες για να προσεγγίζουν αυτές τις ευαίσθητες συζητήσεις με ενσυναίσθηση και χωρίς καμία κριτική.

Επέκταση των υπηρεσιών σχολικής συμβουλευτικής

Τα σχολεία πρέπει να αποτελούν έναν ασφαλή χώρο. Η πρόσληψη περισσότερων ψυχολόγων πλήρους απασχόλησης θα προσφέρει στους μαθητές ένα αξιόπιστο μέσο για να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και να λάβουν επαγγελματική βοήθεια για το άγχος ή υποκείμενα προβλήματα ψυχικής υγείας, προτού η κατάσταση επιδεινωθεί.

Επένδυση στον αθλητισμό και τις τέχνες

Είναι ζωτικής σημασίας να κρατάμε τα παιδιά απασχολημένα μετά το σχολείο. Χρηματοδοτώντας εξωσχολικές δραστηριότητες, είτε πρόκειται για ποδόσφαιρο, ζωγραφική ή μουσική, τους προσφέρουμε υγιείς τρόπους εκτόνωσης, αίσθηση ότι ανήκουν κάπου και παραγωγικές ρουτίνες που τα απομακρύνουν φυσικά από τα ναρκωτικά.

Σπάστε το ταμπού μέσω ανοιχτού διαλόγου

Πρέπει να καλλιεργήσουμε ένα περιβάλλον όπου τα ναρκωτικά δεν αποτελούν απαγορευμένο θέμα. Οι μαθητές πρέπει να αισθάνονται απόλυτα ασφαλείς να κάνουν ερωτήσεις ή να ζητούν βοήθεια, χωρίς το φόβο ότι θα τιμωρηθούν ή θα παρεξηγηθούν.

1.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες

Ανάπτυξη μιας ενιαίας στρατηγικής πρόληψης της ΕΕ

Οι Ευρωπαίοι ηγέτες χρειάζονται μια κοινή προσέγγιση που να δίνει προτεραιότητα στην έγκαιρη εκπαίδευση και την πρόληψη, διασφαλίζοντας ότι όλα τα κράτη μέλη εργάζονται προς την επίτευξη των ίδιων στόχων για τη μείωση των κινδύνων.

Αύξηση της χρηματοδότησης για την έρευνα στον τομέα των εξαρτήσεων

Τα καλύτερα δεδομένα οδηγούν σε καλύτερες πολιτικές. Η επένδυση στην έρευνα θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε βαθύτερα την εξάρτηση και να σχεδιάσουμε προγράμματα αποκατάστασης που λειτουργούν πραγματικά σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Πρώθηση προγραμμάτων ανταλλαγής νέων

Οι πρωτοβουλίες που βοηθούν τους νέους να ταξιδεύουν και να γνωρίζουν νέες κουλτούρες είναι ζωτικής σημασίας. Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, μειώνουν την κοινωνική απομόνωση και ενθαρρύνουν θετικές επιλογές στον τρόπο ζωής, γεγονός που μειώνει φυσικά τον κίνδυνο επιβλαβών συμπεριφορών.

Ενίσχυση της διασυνοριακής συνεργασίας

Οι μεμονωμένες χώρες δεν μπορούν να νικήσουν μόνες τους τα δίκτυα ναρκωτικών. Η ανταλλαγή πληροφοριών σε πραγματικό χρόνο και η συντονισμένη επιβολή του νόμου είναι απαραίτητες για να διακοπούν οι αλυσίδες εφοδιασμού και να βελτιωθεί η ασφάλεια σε ολόκληρη την ήπειρο.

Διοργάνωση εκστρατειών ευαισθητοποίησης με αντίκτυπο

Χρειαζόμαστε σύγχρονες εκστρατείες στα μέσα ενημέρωσης και στα σχολεία για να ενημερώσουμε το κοινό, να ενθαρρύνουμε ασφαλέστερες επιλογές και, τελικά, να εξαλείψουμε το στίγμα που περιβάλλει την αναζήτηση βοήθειας για την εξάρτηση.

2. Πολωνία

Η ευημερία των παιδιών και των εφήβων στην Πολωνία έχει καταστεί τα τελευταία χρόνια θέμα κρίσιμης σημασίας. Στοιχεία από εθνικές και διεθνείς μελέτες υποδεικνύουν σημαντική αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, της συναισθηματικής δυσφορίας και της χρήσης ουσιών μεταξύ των νέων. Αυτές οι τάσεις διαμορφώνονται από διαρθρωτικούς, κοινωνικοοικονομικούς, εκπαιδευτικούς και νομικούς παράγοντες που, συνολικά, επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία και τη μακροπρόθεσμη ανάπτυξη των νέων.

2.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση

Βελτίωση της πρόσβασης στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας

Οι δήμοι πρέπει να επεκτείνουν την ψυχική υγεία των νέων προσλαμβάνοντας περισσότερους ειδικούς, αυξάνοντας τη χρηματοδότηση των δημόσιων υπηρεσιών και μειώνοντας σημαντικά τους χρόνους αναμονής για θεραπεία και ψυχιατρική υποστήριξη. Οι υπηρεσίες πρέπει να είναι δωρεάν ή προσιτές, ώστε κανένας νέος να μην αποκλείεται λόγω κόστους ή καθυστερήσεων. Ο Πρόεδρος πρέπει να υπογράψει και να θεσπίσει τη νομοθεσία που θα επιτρέπει στα παιδιά κάτω των 13 ετών να έχουν ανεξάρτητη πρόσβαση σε ψυχολογική υποστήριξη. Η προηγούμενη τροπολογία –η οποία αποσκοπούσε στην παραχώρηση αυτονομίας σε εφήβους ηλικίας 13–17 ετών– υποβλήθηκε στο Συνταγματικό Δικαστήριο και δεν τέθηκε σε ισχύ, με αποτέλεσμα οι ανήλικοι να μην έχουν τη δυνατότητα να ζητήσουν βοήθεια όταν η γονική συγκατάθεση δεν είναι διαθέσιμη ή δεν είναι ασφαλής. Η κυβέρνηση θα πρέπει να επανεξετάσει επίσημα αυτή τη νομοθετική πρωτοβουλία, να υπενθυμίσει στο κοινό και στο Κοινοβούλιο τη σημασία της και να επανακαταθέσει την πρόταση προκειμένου να εξασφαλιστεί η έγκρισή της.

Ενίσχυση των συστημάτων κοινοτικής βάσης και έγκαιρης παρέμβασης

Οι τοπικές αρχές θα πρέπει να επενδύσουν σε τεκμηριωμένα προγράμματα έγκαιρης πρόληψης που εστιάζουν στη διαχείριση του άγχους, στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στην πρόληψη της χρήσης ουσιών. Τα κοινοτικά κέντρα ψυχικής υγείας θα πρέπει να επεκταθούν σε όλες τις περιφέρειες, ιδίως στις αγροτικές περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση σε υποστήριξη.

Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ αστυνομίας, σχολείων και ΜΚΟ

Οι τοπικές αρχές θα πρέπει να θεσπίσουν επίσημους μηχανισμούς συνεργασίας μεταξύ της αστυνομίας, των σχολείων και των ΜΚΟ, προκειμένου να βελτιωθεί η έγκαιρη αναγνώριση και η επικοινωνία σχετικά με τα τοπικά σημεία διακίνησης ναρκωτικών. Όταν οι αρχές επιβολής του νόμου εντοπίζουν τοποθεσίες όπου δραστηριοποιούνται έμποροι ναρκωτικών, οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να κοινοποιούνται στα σχολεία και στους οργανισμούς που εξυπηρετούν τους νέους μέσω ασφαλών καναλιών, όπως τα ηλεκτρονικά συστήματα επικοινωνίας των σχολείων (ηλεκτρονικά ημερολόγια). Αυτό συμβάλλει στην στοχευμένη πρόληψη, στη δημιουργία ασφαλέστερων σχολικών περιβαλλόντων και στη συντονισμένη δράση της κοινότητας.

Εισαγωγή αυστηρότερων κανονισμών σχετικά με την πρόσβαση των νέων στα φάρμακα

Οι δήμοι θα πρέπει να υποστηρίξουν εθνικές μεταρρυθμίσεις που θα αντιμετωπίζουν το αυξανόμενο πρόβλημα της πρόσβασης των νέων σε φάρμακα που διατίθενται χωρίς ιατρική συνταγή και έχουν ψυχοδραστικές ή επιβλαβείς ιδιότητες. Τα μέτρα θα πρέπει να περιλαμβάνουν αυστηρότερο έλεγχο της ηλικίας, περιορισμό της πρόσβασης σε φάρμακα υψηλού κινδύνου, υποχρεωτική παροχή συμβουλών από φαρμακοποιούς και εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού σχετικά με την ασφάλεια των φαρμάκων.

Δημιουργία χώρων και κέντρων φιλικών προς τους νέους

Οι δήμοι θα πρέπει να χρηματοδοτούν ασφαλή και προσβάσιμα κέντρα για νέους, όπου οι νέοι μπορούν να κοινωνικοποιηθούν, να λάβουν καθοδήγηση και να έχουν πρόσβαση σε έγκαιρη ψυχολογική υποστήριξη. Αυτοί οι χώροι μπορούν να λειτουργήσουν ως σημεία πρόσβασης χαμηλού ορίου για την πρόληψη και την παρέμβαση.

Διοργάνωση εκστρατειών ευαισθητοποίησης και κατά του στιγματισμού

Οι τοπικές αρχές θα πρέπει να διοργανώνουν εκστρατείες με τις οποίες οι νέοι μπορούν να ταυτιστούν και οι οποίες απευθύνονται ειδικά σε αυτούς, ώστε να κανονικοποιηθούν οι συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και τη χρήση ουσιών. Η επικοινωνία θα πρέπει να είναι χωρίς επικριτικό χαρακτήρα και να πραγματοποιείται μέσω πλατφορμών και μορφών που χρησιμοποιούν οι νέοι.

Ενίσχυση των πολιτικών ρύθμισης και πρόληψης

Οι κυβερνήσεις πρέπει να θεσπίσουν αυστηρότερους κανονισμούς για τη διαφήμιση αλκοόλ και τυχερών παιχνιδιών, δίνοντας παράλληλα προτεραιότητα στις μακροπρόθεσμες επενδύσεις στην ψυχική υγεία των νέων και στο σύστημα πρόληψης των εξαρτήσεων

2.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα

Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία στο πρόγραμμα σπουδών

Τα σχολεία θα πρέπει να παρέχουν ολοκληρωμένη και υποχρεωτική εκπαίδευση σχετικά με την ψυχική υγεία, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της χρήσης ουσιών. Οι μαθητές θα πρέπει να αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες ζωής, όπως η αντιμετώπιση της πίεσης, η λήψη υπεύθυνων αποφάσεων και η αντίσταση στην επιρροή των συνομηλίκων.

Εξασφάλιση πρόσβασης σε σχολικούς ψυχολόγους και υπηρεσίες συμβουλευτικής

Κάθε σχολείο πρέπει να εγγυάται πλήρη πρόσβαση σε εξειδικευμένους ψυχολόγους και συμβούλους. Η υποστήριξη πρέπει να είναι εμπιστευτική, χωρίς στιγματισμό και να παρέχεται όχι μόνο σε καταστάσεις κρίσης, αλλά και ως έγκαιρη παρέμβαση.

Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στην αναγνώριση και την αντιμετώπιση παραγόντων κινδύνου

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να λαμβάνουν τακτική, υποχρεωτική κατάρτιση ώστε να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας, τους κινδύνους εξάρτησης, τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τους δείκτες κρίσης στους μαθητές. Η κατάρτιση πρέπει να εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς με πρακτικές, ενσυναίσθητες στρατηγικές αντίδρασης και σαφείς διαδικασίες για την παραπομπή των μαθητών στις κατάλληλες υπηρεσίες υποστήριξης. Για να διασφαλιστεί η συνέπεια και η ποιότητα, οι εθνικές και τοπικές αρχές πρέπει να παρέχουν έτοιμο προς χρήση, επαγγελματικά επαληθευμένο διδακτικό υλικό, το οποίο περιλαμβάνει:

σχέδια μαθήματος βασισμένα σε επιστημονικά στοιχεία, εκπαιδευτικό περιεχόμενο προσαρμοσμένο στους νέους, διαδραστικές δραστηριότητες σχεδιασμένες για να εμπλέκουν τους μαθητές, «έτοιμα προς χρήση» σχέδια μαθήματος που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εφαρμόσουν αμέσως στις τάξεις. Τα υλικά αυτά πρέπει να ελέγχονται όχι μόνο ως προς την ουσιαστική ακρίβειά τους, αλλά και ως προς την ελκυστικότητα και τη συνάφειά τους με τους νέους, διασφαλίζοντας ότι τα μαθήματα είναι ελκυστικά, σύγχρονα και ευθυγραμμισμένα με τους τρέχοντες τρόπους επικοινωνίας των νέων. Υψηλής ποιότητας, τυποποιημένοι πόροι θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να παρέχουν αποτελεσματική εκπαίδευση για την πρόληψη και την ευημερία σε όλες τις περιοχές.

Επένδυση σε προγράμματα ευεξίας και εξωσχολικές δραστηριότητες

Ο αθλητισμός, οι τέχνες, ο εθελοντισμός και οι δραστηριότητες που βασίζονται στα ενδιαφέροντα πρέπει να υποστηρίζονται ενεργά, καθώς ενισχύουν την ανθεκτικότητα, το αίσθημα του «ανήκειν» και την ταυτότητα. Οι δραστηριότητες αυτές λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες έναντι του άγχους και της χρήσης ουσιών.

2.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες

Υποστήριξη των μεταρρυθμίσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας σε όλα τα κράτη μέλη

Διασφάλιση της πλήρους εφαρμογής των πανευρωπαϊκών προτύπων ψυχικής υγείας των νέων σε όλα τα κράτη μέλη. Η Ευρωπαϊκή Ένωση πρέπει να διασφαλίσει ότι όλα τα κράτη μέλη εφαρμόζουν πλήρως τα πρότυπα ψυχικής υγείας των νέων που καθορίστηκαν στη «Συνολική

Προσέγγιση για την Ψυχική Υγεία» του 2023. Ενώ το πλαίσιο αυτό περιγράφει σαφείς προσδοκίες όσον αφορά την προσβασιμότητα, την έγκαιρη παρέμβαση, την ποιότητα της φροντίδας, την ψηφιακή ασφάλεια, τα συστήματα πρόληψης και τη συμμετοχή των νέων, η εφαρμογή του παραμένει άνιση σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή θα πρέπει: να παρακολουθεί την εθνική πρόοδο μέσω δομημένων μηχανισμών υποβολής εκθέσεων, να απαιτεί από τα κράτη μέλη να ευθυγραμμίσουν την εθνική νομοθεσία με τα πρότυπα της ΕΕ, να παρέχει στοχευμένη χρηματοδότηση για τη στήριξη των χωρών με βραδύτερη εφαρμογή, να εκδίδει διορθωτικές συστάσεις όπου εξακολουθούν να υπάρχουν κενά, να διασφαλίζει την ίση πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας υψηλής ποιότητας για όλους τους νέους, ανεξάρτητα από την περιοχή ή το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο. Αυτή η εποπτεία είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι τα πρότυπα του 2023, τα οποία καλύπτουν την έγκαιρη παρέμβαση, τα σχολικά συστήματα ψυχικής υγείας, την ψηφιακή προστασία, την πρόληψη της χρήσης ουσιών και τα δικαιώματα των νέων, δεν αποτελούν προαιρετικές κατευθυντήριες γραμμές, αλλά εφαρμόζονται με συνέπεια ως θεμέλια της ευημερίας των νέων σε ολόκληρη την

Χρηματοδότηση προγραμμάτων πρόληψης με επίκεντρο τους νέους

Τα θεσμικά όργανα της ΕΕ θα πρέπει να επενδύσουν σε πρωτοβουλίες πρόληψης που αφορούν τον εθισμό, την ψυχική ευεξία, τη χρήση ουσιών και τους ψηφιακούς κινδύνους, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις προκλήσεις που συνδέονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις αναδυόμενες τεχνολογίες.

Να ρυθμιστούν οι εθιστικοί ψηφιακοί μηχανισμοί και οι πλατφόρμες

Η ΕΕ θα πρέπει να θεσπίσει αυστηρότερους κανονισμούς σχετικά με τα εθιστικά χαρακτηριστικά σχεδιασμού που χρησιμοποιούν πλατφόρμες όπως το TikTok και το Instagram, δημιουργώντας ασφαλέστερους ψηφιακούς χώρους και προστατεύοντας καλύτερα την ψυχική υγεία των νέων. Η ΕΕ έχει λάβει μερικά μέτρα μέσω του νόμου για τις ψηφιακές υπηρεσίες (DSA) και του νόμου για τις ψηφιακές αγορές (DMA), οι οποίοι ρυθμίζουν την ευθύνη των πλατφορμών, τη διαφάνεια και τον έλεγχο του περιεχομένου. Ωστόσο, ούτε ο DSA ούτε ο DMA απαγορεύουν άμεσα τα εθιστικά χαρακτηριστικά σχεδιασμού.

3. Κύπρος

Πρέπει να δημιουργήσουμε μια κοινωνία όπου κάθε νέος θα λαμβάνει υποστήριξη από νωρίς στη ζωή του, ώστε να κάνει ενημερωμένες και υγιείς επιλογές και να αποφύγει τον δρόμο της τοξικομανίας. Η πρόληψη πρέπει να ξεκινά από τις οικογένειες, τα σχολεία και τις τοπικές κοινότητες, προσφέροντας στους νέους τις γνώσεις, την αυτοπεποίθηση και τη συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζονται για να προστατεύσουν τον εαυτό τους. Οι αξίες που πρέπει να ακολουθούμε είναι η βιωσιμότητα, η προσβασιμότητα, η αποδοχή, η μείωση του στιγματισμού και η αλληλεγγύη.

3.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση

Δημιουργία γραμμής υποστήριξης για γονείς

Οι τοπικές αρχές πρέπει να παρέχουν μια γραμμή υποστήριξης όπου οι γονείς μπορούν να καλούν και να υποβάλλουν ερωτήσεις όταν χρειάζονται βοήθεια σχετικά με τη συμπεριφορά του παιδιού τους. Η υπηρεσία αυτή θα μπορούσε να προσφέρει έγκαιρη καθοδήγηση, συναισθηματική υποστήριξη και παραπομπή σε κατάλληλους επαγγελματίες πριν τα προβλήματα γίνουν πιο σοβαρά.

Δημιουργία ασφαλών χώρων για τους νέους στις γειτονιές

Οι δήμοι θα πρέπει να δημιουργήσουν ασφαλείς και προσβάσιμους χώρους όπου οι νέοι μπορούν να πηγαίνουν, να περνούν χρόνο, να συζητούν για τις ανησυχίες τους και να λαμβάνουν υποστήριξη από εκπαιδευμένους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας ή συμβούλους. Αυτοί οι χώροι μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αισθάνονται ότι ακούγονται, ότι εντάσσονται και ότι είναι λιγότερο απομονωμένοι.

Εκπαίδευση της αστυνομίας και των επαγγελματιών πρώτης γραμμής

Οι τοπικές αρχές θα πρέπει να διοργανώνουν εργαστήρια για αστυνομικούς και άλλους επαγγελματίες πρώτης γραμμής, προκειμένου να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίζουν τους νέους και τους χρήστες ναρκωτικών με ενσυναίσθηση, σεβασμό και κατανόηση. Αυτό μπορεί να μειώσει το στίγμα και να ενθαρρύνει μια πιο υποστηρικτική προσέγγιση αντί για τιμωρία ή απόρριψη.

Διοργάνωση εθνικών και τοπικών εκστρατειών ευαισθητοποίησης

Οι δήμοι θα πρέπει να συνεργαστούν με ΜΚΟ, σχολεία και influencers / δημιουργούς περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη δημιουργία εκστρατειών που θα μειώνουν το στίγμα γύρω από τους χρήστες ναρκωτικών, θα προωθούν την αλληλεγγύη και θα ενθαρρύνουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι εκστρατείες αυτές θα πρέπει να χρησιμοποιούν γλώσσα που κατανοούν οι νέοι και να αξιοποιούν πλατφόρμες που αυτοί παρακολουθούν.

Εκπαίδευση βασικών επαγγελματιών της κοινότητας

Οι εργαζόμενοι με νέους, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι εκπαιδευτικοί, οι αστυνομικοί, οι επαγγελματίες υγείας και το προσωπικό των τοπικών αρχών θα πρέπει να λάβουν εκπαίδευση σε θέματα πρόληψης, πρώιμων προειδοποιητικών σημείων, ψυχικής υγείας και κατάλληλων διαδρομών παραπομπής. Αυτό θα βοηθήσει τις κοινότητες να ανταποκρίνονται ταχύτερα και αποτελεσματικότερα όταν ένας νέος χρειάζεται υποστήριξη.

Διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων ευαισθητοποίησης

Οι τοπικές αρχές θα πρέπει να διοργανώνουν εκδηλώσεις σε πόλεις και κοινότητες για την ευαισθητοποίηση των γονέων, των νέων και του ευρύτερου κοινού. Οι εκδηλώσεις αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν ανοιχτές συζητήσεις, εργαστήρια, δραστηριότητες υπό την καθοδήγηση των νέων και μαρτυρίες από επαγγελματίες ή άτομα με εμπειρία από πρώτο χέρι.

3.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα**Δημιουργικό εκπαιδευτικό υλικό**

Τα σχολεία μπορούν να παρέχουν πόρους όπως ηχητικά βιβλία, ταινίες μικρού μήκους και άλλα δημιουργικά υλικά που πραγματεύονται τη φιλία, τα συναισθήματα, την πίεση από τους συνομηλίκους και τη σημασία της έκφρασης των προβλημάτων. Η χρήση τέτοιων εκπαιδευτικών εργαλείων θα διευκολύνει τους νέους να κατανοήσουν τις πληροφορίες και τα μηνύματα πρόληψης.

Παροχή μακροπρόθεσμης καθοδήγησης και συναισθηματικής υποστήριξης

Οι υπηρεσίες επαγγελματικού προσανατολισμού και ψυχολογικής υποστήριξης θα πρέπει να είναι διαθέσιμες στους μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια της εκπαιδευτικής τους πορείας. Μια τέτοια μακροπρόθεσμη καθοδήγηση θα βοηθούσε τους μαθητές να αντιμετωπίσουν το άγχος και να λάβουν τις σωστές αποφάσεις, οδηγώντας τους στην ακαδημαϊκή επιτυχία.

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα ναρκωτικά μέσω της αφήγησης ιστοριών

Κατά τη διεξαγωγή προγραμμάτων ευαισθητοποίησης σχετικά με τα ναρκωτικά, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται τόσο αληθινές ιστορίες όσο και εμπειρίες. Μια τέτοια μέθοδος θα βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τις συνέπειες της κατάχρησης ουσιών.

Ενίσχυση των σχολικών συμβουλευτικών υπηρεσιών

Τα σχολεία πρέπει να διαθέτουν επαρκή αριθμό ψυχολόγων και συμβούλων, ώστε να μπορούν να προσεγγίσουν τους μαθητές εγκαίρως, πριν η κατάσταση επιδεινωθεί. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι υπηρεσίες αυτές είναι εμπιστευτικές, προσβάσιμες και χωρίς κριτική.

Πρωώθηση ανοιχτού διαλόγου χωρίς φόβο τιμωρίας ή ντροπής

Οι μαθητές πρέπει να μπορούν να μιλούν για τα ναρκωτικά, την ψυχική τους ευεξία και ενδεχόμενες επικίνδυνες συμπεριφορές χωρίς να υφίστανται τιμωρία ή κριτική. Είναι απαραίτητο να καλλιεργηθεί ένα περιβάλλον όπου η αναζήτηση βοήθειας θεωρείται ένδειξη δύναμης.

3.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες**Δημιουργία και χρηματοδότηση μιας Ευρωπαϊκής Στρατηγικής Πρόληψης για τη Νεολαία**

Δημιουργία και χρηματοδότηση μιας Ευρωπαϊκής Στρατηγικής Πρόληψης για τη Νεολαία, με έμφαση στην πρόληψη, την έγκαιρη παρέμβαση, την ψυχική υγεία και τις προσπάθειες πρόληψης της χρήσης ουσιών σε όλα τα κράτη μέλη.

Αύξηση της χρηματοδότησης για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και πρόληψης για τη νεολαία

Αύξηση της χρηματοδότησης για προσιτά προγράμματα ψυχικής υγείας και πρόληψης της κατάχρησης ουσιών για τη νεολαία, ώστε να διασφαλιστεί ότι όλοι οι νέοι, ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής τους ή τα οικονομικά τους μέσα, θα λαμβάνουν την κατάλληλη βοήθεια.

Πρωώθηση της ανταλλαγής ορθών πρακτικών μεταξύ των χωρών

Να προωθηθεί η ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και η διάδοση επιτυχημένων προγραμμάτων πρόληψης για τη νεολαία μεταξύ των ευρωπαϊκών κρατών, ώστε οι τοπικές κοινότητες να επωφεληθούν από την εμπειρία άλλων χωρών.

Δρομολόγηση μιας ευρωπαϊκής εκστρατείας κατά του στιγματισμού

Να ξεκινήσει μια ευρωπαϊκή εκστρατεία κατά του στιγματισμού σχετικά με τη χρήση ουσιών από τους νέους, την ψυχική υγεία και την κοινωνική ένταξη, προωθώντας την ενσυναίσθηση και την αλληλεγγύη μεταξύ των νέων.

Ενίσχυση της συμμετοχής των νέων στη χάραξη πολιτικής

Να ενισχυθεί η συμμετοχή των νέων στις διαδικασίες χάραξης πολιτικής, δημιουργώντας ευνοϊκές συνθήκες χρηματοδότησης για πρωτοβουλίες υπό την ηγεσία των νέων και για διαδικασίες συμμετοχής των νέων.

4. Πορτογαλία

Η χρήση ναρκωτικών αποτελεί κοινωνικό ζήτημα και ζήτημα δημόσιας υγείας που απαιτεί συλλογική αντιμετώπιση. Οι κοινότητες, οι οικογένειες και οι νέοι πρέπει να συνεργαστούν

για την προώθηση της ψυχικής υγείας και την πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών, με βάση την εκπαίδευση, την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό. Οι νέοι συχνά μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά μέσω της βιωματικής εμπειρίας και της ενεργού συμμετοχής.

4.1 Συστάσεις για την Τοπική Αυτοδιοίκηση

Προώθηση θεσμικών συνεργασιών

Ενίσχυση και επισημοποίηση της συνεργασίας μεταξύ των υπηρεσιών εκπαίδευσης, υγείας, νεολαίας και κοινωνικών υπηρεσιών, προκειμένου να διασφαλιστούν πιο συντονισμένες και συνεκτικές απαντήσεις στην πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και στην προώθηση της ψυχικής υγείας.

Επένδυση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων των επαγγελματιών

Επένδυση στη συνεχή κατάρτιση εκπαιδευτικών, εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, κοινωνικών και επαγγελματιών υγείας, με έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση, την ενημέρωση σχετικά με την ψυχική υγεία, τη μείωση της βλάβης, τη συμμετοχή των νέων και τις προσεγγίσεις χωρίς στιγματισμό.

Προώθηση της άτυπης συμμετοχής των οικογενειών

Προώθηση προσιτών και άτυπων τρόπων εμπλοκής των οικογενειών μέσω κοινοτικών χώρων και δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν τον διάλογο και μειώνουν τα εμπόδια στη συμμετοχή.

Τυποποίηση και πρόσβαση σε δίκτυα παραπομπής

Βελτίωση της σαφήνειας και του συντονισμού των διαδρομών παραπομπής μεταξύ των υπηρεσιών, εξασφαλίζοντας καλύτερη ορατότητα, ταχύτερη πρόσβαση στην υποστήριξη και αποτελεσματικότερη διαθεσμική επικοινωνία.

Εγγύτητα μεταξύ των νέων και της κοινότητας

Ενίσχυση της σύνδεσης των νέων με τις τοπικές κοινότητες μέσω ευκαιριών συμμετοχής, διαγενεακών πρωτοβουλιών και τοπικών χώρων χωρίς αποκλεισμούς που καλλιεργούν το αίσθημα του «ανήκειν» και της συμμετοχής.

4.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα

Συνεδρίες μεταξύ συνομηλίκων και οριζόντιες σχέσεις

Προώθηση συνεδριών υπό την καθοδήγηση συνομηλίκων και πιο οριζόντιων σχέσεων μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών, με στόχο την ενίσχυση του διαλόγου, της εμπιστοσύνης και της κοινής ευθύνης στις εκπαιδευτικές διαδικασίες.

Ανάπτυξη ικανοτήτων της εκπαιδευτικής κοινότητας

Ενίσχυση των δεξιοτήτων και των γνώσεων της εκπαιδευτικής κοινότητας, ιδίως μέσω της πρόσβασης σε επικαιροποιημένα επιστημονικά στοιχεία σχετικά με την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών, την ψυχική υγεία και την ανάπτυξη των εφήβων, εξασφαλίζοντας πιο τεκμηριωμένες και αποτελεσματικές απαντήσεις.

Καλλιτεχνική, κοινωνική και πολιτική συμμετοχή

Πρωώθηση ευκαιριών για καλλιτεχνική, πολιτειακή και πολιτική συμμετοχή εντός των σχολείων, υποστηρίζοντας τους νέους στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης, της έκφρασης και της ενεργού πολιτότητας.

Άτυπη συμμετοχή των οικογενειών

Ενθάρρυνση πιο άτυπων και ευέλικτων μορφών συμμετοχής των οικογενειών στη σχολική ζωή, προωθώντας τον διάλογο και τη συνεργασία χωρίς τη δημιουργία πρόσθετων εμποδίων στη συμμετοχή.

Εκπαιδευτική προσέγγιση που θέτει προβλήματα

Πρωώθηση μιας εκπαιδευτικής προσέγγισης που βασίζεται στη διατύπωση προβλημάτων, εμπνευσμένης από τον Paulo Freire, η οποία ενθαρρύνει την κριτική σκέψη, τον διάλογο και τη συν-κατασκευή της γνώσης, αντί για καθαρά μεταδοτικά εκπαιδευτικά μοντέλα

4.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες

Βιωσιμότητα της χρηματοδότησης

Να διασφαλιστεί η συνέχεια και η μακροπρόθεσμη σταθερότητα των μηχανισμών χρηματοδότησης που υποστηρίζουν τις δράσεις για τη νεολαία, την πρόληψη και τις πρωτοβουλίες ψυχικής υγείας, αποφεύγοντας τους βραχυπρόθεσμους κύκλους έργων που περιορίζουν τον αντίκτυπο και τη βιωσιμότητα.

Ρύθμιση της τεχνητής νοημοσύνης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Να αναπτυχθούν και να εφαρμοστούν σαφή ρυθμιστικά πλαίσια για την τεχνητή νοημοσύνη και τις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων, με έμφαση στην προστασία της ψυχικής υγείας των νέων, στην ασφάλεια των δεδομένων και στην έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο.

Πρωώθηση εκπαιδευτικών προσεγγίσεων που βασίζονται στη διατύπωση προβλημάτων

Να ενθαρρυνθούν τα εκπαιδευτικά συστήματα σε όλα τα κράτη μέλη να υιοθετήσουν προσεγγίσεις που βασίζονται στη διατύπωση προβλημάτων, εμπνευσμένες από τον Πάουλο Φρέιρε, οι οποίες καλλιεργούν την κριτική σκέψη, τον διάλογο και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών.

Πλάισια ευαισθητοποίησης και λογοδοσίας σχετικά με τα ναρκωτικά και τις εξαρτήσεις

Ενίσχυση των κατευθυντήριων γραμμών και των στρατηγικών ευαισθητοποίησης σε επίπεδο ΕΕ, υποστηρίζοντας τα κράτη μέλη στην αντιμετώπιση διαφόρων τύπων ναρκωτικών και εξαρτήσεων μέσω τεκμηριωμένων, συντονισμένων και υπεύθυνων πολιτικών.

Ρύθμιση της χρήσης των smartphone και προώθηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων

Υποστήριξη της ανάπτυξης κατευθυντήριων γραμμών σχετικά με τη χρήση των smartphone σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και χώρους νεολαίας, παράλληλα με την προώθηση ουσιαστικών εναλλακτικών δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ευημερία και τη συμμετοχή.

5 Ιταλία

Είμαστε μια γενιά που γνωρίζει τις δυσκολίες, τους πειρασμούς και την απουσία. Γνωρίζουμε τι σημαίνει να νιώθεις μόνος, να μην σε ακούν και να αναζητάς ένα μέρος όπου πραγματικά ανήκεις. Γνωρίζουμε όμως και τη δύναμη της ανθρώπινης σύνδεσης, του να μοιράζεσαι μουσική, του να παίζεις μαζί με άλλους μέχρι το ηλιοβασίλεμα, των δημόσιων χώρων γεμάτων ζωή, και του να σε κοιτάζει κάποιος και να σου λέει: «Είσαι σημαντικός. Ανήκεις εδώ». Πιστεύουμε σε μια ζωντανή κοινωνία που βασίζεται στη σύνδεση και όχι στην απομόνωση. Μια κοινωνία όπου κανείς δεν χρειάζεται να αναζητά στις ουσίες αυτό που θα έπρεπε να μπορεί να βρει στους ανθρώπους, στους κοινόχρηστους χώρους και στις ευκαιρίες που είναι προσβάσιμες σε όλους. Γι' αυτό ζητάμε τη δημιουργία και την αναζωογόνηση κοινοτικών κέντρων, βιβλιοθηκών γειτονιάς και ανοιχτών εκπαιδευτικών υπηρεσιών: χώρων όπου παιδιά, νέοι, ενήλικες και οι μεγαλύτερες γενιές μπορούν να συναντιούνται, να παίζουν, να συμμετέχουν σε υπαίθρια αθλήματα, να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον και να αισθάνονται μέρος της ίδιας κοινότητας.

Διότι η πρόληψη δεν ξεκινά όταν κάποιος λέει «όχι» στις ουσίες. Ξεκινά όταν κάθε άτομο έχει την ευκαιρία να πει «ναι» σε ουσιαστικές σχέσεις, σε όνειρα, σε ευκαιρίες και σε ένα μέλλον.

5.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση

Ενίσχυση των κοινοτικών χώρων για την πρόληψη και την ευημερία

Επένδυση στην αναζωογόνηση και την ανακαίνιση ασφαλών, προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς δημόσιων χώρων. Οι βιβλιοθήκες, τα πολιτιστικά κέντρα, οι αθλητικές

εγκαταστάσεις και οι κοινόχρηστοι κοινοτικοί χώροι μπορούν να προωθήσουν τη συμμετοχή, την ευημερία και την πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών.

Συμμετοχή των νέων στη λήψη τοπικών αποφάσεων

Δημιουργία δομημένων μηχανισμών διαλόγου μεταξύ των νέων, των τοπικών αρχών και των δημόσιων φορέων. Η ουσιαστική συμμετοχή των νέων συμβάλλει στο να διασφαλιστεί ότι οι πολιτικές αντανακλούν τις πραγματικές ανάγκες και προτεραιότητες της κοινότητας.

Βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες υποστήριξης

Μείωση των διοικητικών και γραφειοκρατικών εμποδίων, ώστε να διευκολυνθεί η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, κοινωνικής πρόνοιας και πρόληψης. Διασφάλιση της παροχής δωρεάν και προσβάσιμης ψυχολογικής υποστήριξης σε όλους τους νέους.

Ενίσχυση της πρόληψης σε επίπεδο κοινότητας

Ανάπτυξη δραστηριοτήτων προσέγγισης και κοινοτικών πρωτοβουλιών σε περιοχές όπου η χρήση ουσιών είναι πιο διαδεδομένη. Στενή συνεργασία με ΜΚΟ, οργανώσεις νεολαίας και κοινοτικές ομάδες για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση αποτελεσματικών δράσεων πρόληψης.

Πρωώθηση της διαφάνειας και της διατομεακής συνεργασίας

Να αυξηθεί η διαφάνεια και η λογοδοσία στις τοπικές πολιτικές που σχετίζονται με την πρόληψη της χρήσης ουσιών και την ευημερία των νέων. Να καλλιεργηθούν ισχυρές συνεργασίες μεταξύ δημόσιων φορέων και οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών, προκειμένου να ενισχυθεί ο αντίκτυπος και η βιωσιμότητα των προσπαθειών πρόληψης.

5.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα

Ενίσχυση της πρόληψης και της εκπαίδευσης σε δεξιότητες ζωής

Ενσωμάτωση ολοκληρωμένης εκπαίδευσης σχετικά με τις εξαρτήσεις, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης ουσιών, των ψηφιακών εξαρτήσεων, του τζόγου και των ανθυγιεινών σχέσεων. Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων ζωής, όπως η κριτική σκέψη, η ρύθμιση των συναισθημάτων, η επικοινωνία, η αυτογνωσία και η λήψη αποφάσεων.

Εξασφάλιση ψυχολογικής υποστήριξης στα σχολεία

Να παρέχεται συνεχής πρόσβαση σε ψυχολογική συμβουλευτική και υπηρεσίες ψυχικής υγείας εντός των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων. Να προσφέρεται τακτική κατάρτιση για τους εκπαιδευτικούς και το σχολικό προσωπικό, προκειμένου να ενισχυθούν οι προσπάθειες πρόληψης και να υποστηριχθεί η έγκαιρη αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου.

Πρωώθηση της ενεργού συμμετοχής των μαθητών

Ενθάρρυνση των μαθητών να συμβάλλουν ενεργά στο σχεδιασμό και την υλοποίηση πρωτοβουλιών για την ευημερία και την πρόληψη. Πρωώθηση προγραμμάτων εκπαίδευσης από ομοτίμους ως αποτελεσματικού τρόπου για την καλλιέργεια της ηγεσίας των νέων, της κοινής μάθησης και της συμμετοχής.

Δημιουργία σχολείων χωρίς αποκλεισμούς και με προσανατολισμό στην κοινότητα

Δημιουργία σχολικών περιβαλλόντων όπου οι μαθητές αισθάνονται ότι ακούγονται, γίνονται σεβαστοί και συνδέονται με την κοινότητά τους. Άνοιγμα των σχολικών εγκαταστάσεων εκτός των σχολικών ωρών για την υποστήριξη κοινοτικών δραστηριοτήτων και την παροχή ασφαλών χώρων για τους νέους.

Ενθάρρυνση της δημιουργικής και συμμετοχικής μάθησης

Υιοθετήστε δημιουργικές, καλλιτεχνικές και βιωματικές προσεγγίσεις μάθησης που ενισχύουν την ανθεκτικότητα, την αυτοέκφραση, την προσαρμοστικότητα και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Αυτές οι μέθοδοι ενισχύουν τη συμμετοχή των μαθητών, υποστηρίζοντας παράλληλα την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.

5.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες**Ενίσχυση της ρύθμισης των ψηφιακών πλατφορμών**

Εφαρμογή αυστηρότερων μέτρων για τον περιορισμό της προώθησης και της κανονικοποίησης της χρήσης ουσιών και άλλων επιβλαβών συμπεριφορών στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Πρωώθηση ενός ασφαλέστερου ψηφιακού περιβάλλοντος για τους νέους.

Επένδυση στην πρόληψη και τη δημόσια υγεία

Αύξηση των επενδύσεων στα συστήματα δημόσιας υγείας, στις υπηρεσίες πρόληψης, στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας και στα τεκμηριωμένα προγράμματα θεραπείας των εξαρτήσεων. Διασφάλιση της ισότιμης πρόσβασης σε αυτές τις υπηρεσίες σε όλες τις ευρωπαϊκές περιφέρειες.

Υποστήριξη κοινοτικών πρωτοβουλιών και κοινωνικής ένταξης

Να διατεθούν ειδικά κονδύλια σε τοπικές πρωτοβουλίες που προωθούν υγιεινούς τρόπους ζωής, την κοινωνική ένταξη και θετικές εναλλακτικές λύσεις έναντι της χρήσης ουσιών. Να ενισχυθεί ο ρόλος των κοινοτικών οργανώσεων στις προσπάθειες πρόληψης.

Ευαισθητοποίηση σχετικά με το οργανωμένο έγκλημα και τη διακίνηση ναρκωτικών

Να υποστηριχθούν επικοινωνιακές εκστρατείες, εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες και προγράμματα κατάρτισης που αυξάνουν την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με το

οργανωμένο έγκλημα, τη διακίνηση ναρκωτικών και τις κοινωνικές συνέπειές τους. Να προωθηθούν στρατηγικές πρόληψης βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Διασφάλιση της ουσιαστικής συμμετοχής των νέων στις πολιτικές της ΕΕ

Ενεργή συμμετοχή των νέων στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση των ευρωπαϊκών πολιτικών για την πρόληψη της χρήσης ουσιών. Οι απόψεις τους θα πρέπει να συμβάλλουν στη διαμόρφωση πιο αποτελεσματικών, συναφών και χωρίς αποκλεισμούς πολιτικών.

6. Σερβία

Οι περισσότεροι μαθητές στη Σερβία γνωρίζουν πιθανώς τουλάχιστον μερικούς ανθρώπους που κάνουν χρήση ναρκωτικών. Οι λόγοι είναι διαφορετικοί, περιέργεια, δοκιμή για διασκέδαση, αλλά και πίεση από τους συνομηλίκους, οικογενειακά προβλήματα ή ψυχολογικές δυσκολίες. Πολλοί νέοι που αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης ουσιών νιώθουν ότι είναι μόνοι ή ότι κανείς δεν καταλαβαίνει πραγματικά τι περνάνε, αλλά αυτό δεν είναι αλήθεια. Υπάρχει πάντα κάποιος που μπορεί να βοηθήσει, και είναι σημαντικό να ζητήσουν υποστήριξη. Ακόμη και όταν φαίνεται ότι δεν υπάρχει διέξοδος, τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν και πάντα υπάρχουν διαφορετικές επιλογές.

6.1 Συστάσεις για την τοπική αυτοδιοίκηση

Δημιουργήστε μια «Γωνιά Συζήτησης» σε κάθε πόλη

Να εξασφαλιστεί η συνεχής χρηματοδότηση ήσυχων και ασφαλών χώρων όπου κάθε νέος μπορεί να μιλήσει με έναν εκπαιδευμένο συνομήλικο ή σύμβουλο οποιαδήποτε μέρα, χωρίς να χρειάζεται ραντεβού. Οι κρίσεις ψυχικής υγείας μπορεί να προκύψουν απροσδόκητα, και η άμεση πρόσβαση σε υποστήριξη είναι απαραίτητη, αντί να χρειάζεται να περιμένουν εβδομάδες για ένα ελεύθερο ραντεβού σε ένα τοπικό κέντρο πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψης.

Εκπαίδευση των γονέων στην αναγνώριση προειδοποιητικών σημείων

Οι τοπικές αρχές θα πρέπει να υποστηρίζουν τουλάχιστον ένα πρακτικό εργαστήριο κάθε χρόνο, προκειμένου να βοηθήσουν τους γονείς να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια κατάθλιψης, άγχους, χρήσης ουσιών και άλλων προβλημάτων ψυχικής υγείας που ενδέχεται

να αντιμετωπίζουν τα παιδιά τους. Η παροχή γνώσεων στους γονείς οδηγεί στην κατανόηση και την έγκαιρη υποστήριξη των παιδιών τους.

Άνοιγμα κέντρων νεολαίας τα Σαββατοκύριακα

Οι δήμοι θα πρέπει να παρέχουν συνεχή υποστήριξη σε δωρεάν και προσβάσιμους χώρους για νέους, όπου οι νέοι μπορούν να ασχολούνται με τη μουσική, τον αθλητισμό, τις τέχνες και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες σε ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον. Η θετική κοινωνική αλληλεπίδραση συμβάλλει στη μείωση της απομόνωσης, προάγει την ευημερία και αποτελεί μια αποτελεσματική μορφή έγκαιρης πρόληψης.

Τοποθετήστε κουτιά πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας σε δημόσιους χώρους

Τοποθετήστε ορατά και εύκολα προσβάσιμα κουτιά πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας στα κέντρα των πόλεων, στους χώρους συνάντησης νέων και σε άλλους δημόσιους χώρους. Εφοδιάστε τα με πόρους αυτοβοήθειας, είδη για την ανακούφιση του άγχους, πληροφορίες για υποστήριξη σε περιπτώσεις κρίσης και στοιχεία επικοινωνίας με τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αυτές οι απλές, ορατές και χαμηλού κόστους παρεμβάσεις μπορούν να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση, να μειώσουν το στίγμα και να βοηθήσουν τους νέους να έχουν πρόσβαση σε υποστήριξη όταν τη χρειάζονται περισσότερο.

Παροχή ανώνυμων κουτιών ερωτήσεων για τους νέους

Τοποθετήστε κουτιά ανώνυμων ερωτήσεων σε σχολεία και κέντρα νεολαίας, όπου οι νέοι μπορούν να μοιραστούν με ασφάλεια τις ανησυχίες, τα προβλήματα ή τις αμφιβολίες τους. Ένας ψυχολόγος ή εκπαιδευμένος επαγγελματίας θα πρέπει να παρέχει εβδομαδιαίες απαντήσεις σε συνήθεις ερωτήσεις σε δημόσια μορφή (χωρίς στοιχεία ταυτοποίησης). Αυτή η προσέγγιση μπορεί να μειώσει τα εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας και να εξασφαλίσει έγκαιρη πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες και υποστήριξη.

Χρηματοδότηση κινητών μονάδων ψυχικής υγείας

Διαθέστε κονδύλια για κινητές μονάδες ψυχικής υγείας που επισκέπτονται τακτικά μικρές πόλεις και αγροτικά χωριά, φέρνοντας ψυχολόγους και επαγγελματίες πιο κοντά στους νέους σε περιοχές με ανεπαρκή κάλυψη. Αυτές οι υπηρεσίες προσέγγισης μπορούν να παρέχουν έγκαιρη υποστήριξη, βασική συμβουλευτική και ψυχοεκπαίδευση, μειώνοντας τα γεωγραφικά εμπόδια και διασφαλίζοντας πιο ισότιμη πρόσβαση στη φροντίδα ψυχικής υγείας.

6.2 Συστάσεις για τα εκπαιδευτικά ιδρύματα

Διασφάλιση της λειτουργικότητας και της ενεργού παρακολούθησης των συστημάτων ασφαλείας στα σχολεία

Όλες οι κάμερες παρακολούθησης στα σχολεία πρέπει να είναι πλήρως λειτουργικές, να συντηρούνται τακτικά και να παρακολουθούνται ενεργά, αντί να εγκαθίστανται απλώς για τα μάτια του κόσμου. Μόνο όταν χρησιμοποιούνται με αυτόν τον τρόπο μπορούν να συμβάλουν σε ένα ασφαλέστερο σχολικό περιβάλλον.

Ενίσχυση του ρόλου της σχολικής ασφάλειας στη στήριξη της ασφάλειας των μαθητών

Το προσωπικό ασφαλείας πρέπει να επικεντρώνεται σαφώς στη διασφάλιση ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τους μαθητές, αντί να θεωρείται ως καθαρά συμβολική παρουσία. Πρέπει να είναι παρόν και προσιτό, προκειμένου να παρέχει προστασία σε όλους τους μαθητές.

Να γίνουν φυσιολογικές οι συζητήσεις για την ψυχική υγεία στα σχολεία

Τα σχολεία πρέπει να προωθούν ενεργά ανοιχτές, τεκμηριωμένες και χωρίς στιγματισμό συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία μεταξύ των μαθητών και του προσωπικού. Η ενσωμάτωση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία μπορεί να ενθαρρύνει την έγκαιρη αναζήτηση βοήθειας και να δημιουργήσει ένα πιο υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον.

Παροχή περισσότερης εκπαίδευσης στους μαθητές σχετικά με τα ναρκωτικά

Σε όλα τα μαθήματα (όχι μόνο στη βιολογία και την ψυχολογία), τα ναρκωτικά πρέπει να συζητούνται ανοιχτά, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι μαθητές κατανοούν τους κινδύνους, αναπτύσσουν δεξιότητες κριτικής σκέψης και αισθάνονται ικανοί να λαμβάνουν ενημερωμένες και ασφαλείς αποφάσεις.

Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στην αναγνώριση των πρώιμων προειδοποιητικών σημείων

Παροχή τακτικής κατάρτισης στους εκπαιδευτικούς, ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας, προβλημάτων ψυχικής υγείας, χρήσης ουσιών και άλλων επικίνδυνων συμπεριφορών μεταξύ των μαθητών. Η ενίσχυση της ικανότητας των εκπαιδευτικών για έγκαιρη αναγνώριση μπορεί να επιτρέψει την έγκαιρη παρέμβαση.

6.3 Συστάσεις προς τους Ευρωπαίους ηγέτες

Ανάπτυξη κοινών εκπαιδευτικών προτύπων για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία και την πρόληψη της χρήσης ουσιών σε ολόκληρη την Ευρώπη

Οι ηγέτες θα πρέπει να υποστηρίξουν την ανάπτυξη κοινών κατευθυντήριων γραμμών και ελάχιστων προτύπων που ενσωματώνουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία, τη συναισθηματική ευημερία και την πρόληψη της χρήσης ουσιών στα εκπαιδευτικά συστήματα σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Αύξηση της χρηματοδότησης για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας των νέων σε ολόκληρη την Ευρώπη

Η χρηματοδότηση για προσβάσιμες, υψηλής ποιότητας υπηρεσίες ψυχικής υγείας για τους νέους θα πρέπει να αυξηθεί σημαντικά και να αποτελέσει προτεραιότητα. Αυτό περιλαμβάνει την επέκταση των υπηρεσιών έγκαιρης παρέμβασης, των κοινοτικών μορφών υποστήριξης, των σχολικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των μηχανισμών αντιμετώπισης κρίσεων.

Πρώθηση της διακρατικής συνεργασίας στον τομέα της ψυχικής υγείας των νέων και της πρόληψης

Ενίσχυση της διακρατικής συνεργασίας για τη βελτίωση της ανταλλαγής ορθών πρακτικών, εργαλείων και προσεγγίσεων βασισμένων σε επιστημονικά στοιχεία όσον αφορά την προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων και την πρόληψη της χρήσης ουσιών.

Ανάπτυξη ισχυρότερων και πιο στοχευμένων εκστρατειών πρόληψης για τους νέους

Επένδυση σε πιο αποτελεσματικές, τεκμηριωμένες εκστρατείες πρόληψης που να αντιμετωπίζουν θέματα ψυχικής υγείας, χρήσης ουσιών και συναφών επικίνδυνων συμπεριφορών μεταξύ των νέων. Οι εκστρατείες αυτές θα πρέπει να είναι προσανατολισμένες προς τους νέους, να δημιουργούνται από κοινού με τους νέους και να υλοποιούνται μέσω καναλιών που χρησιμοποιούν ενεργά, συμπεριλαμβανομένων των ψηφιακών πλατφορμών και των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης.

Παροχή πανευρωπαϊκής κατάρτισης για την έγκαιρη αναγνώριση και πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας στους νέους

Πρέπει να υποστηριχθεί η ανάπτυξη και η υλοποίηση κοινών προγραμμάτων κατάρτισης για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους εκπαιδευτικούς, τους επαγγελματίες του τομέα της υγείας και άλλους σχετικούς φορείς σε ολόκληρη την Ευρώπη. Τα προγράμματα



D4.1 Μανιφέστο του Συμβουλίου Νέων «Youth-Choose»

κατάρτισης θα ενισχύσουν την ικανότητα αναγνώρισης των πρώιμων ενδείξεων προβλημάτων ψυχικής υγείας και συμπεριφορών κινδύνου, καθώς και την ικανότητα ανταπόκρισης με έγκαιρες, συντονισμένες και προληπτικές παρεμβάσεις.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Choose life

www.chooselife-project.eu





Όχι ναρκωτικά, μόνο αγκαλιές.

*Μια σιωπηλή επανάσταση σε έναν ανήσυχο κόσμο, όπου τα χέρια δεν απλώνονται για
φυγή, αλλά το ένα για το άλλο.*

Διάλεξε τη ζωή, όχι τη φυγή.

Κίνημα νέων: Πρόληψη, συμπερίληψη, ευεξία.



ΤΟ ΚΙΝΗΜΑ

Καθαρό μυαλό, μια καθαρή ζωή.

Η πραγματική αλλαγή ξεκινά τη στιγμή που επιλέγουμε τον εαυτό μας και ο ένας τον άλλον, αντί για τη φυγή. Όχι πιο δυνατά, όχι πιο σκληρά, απλώς πιο καθαρά, πιο ήρεμα, πιο ελεύθερα.

Κέρδισε πίσω τους χώρους σου.

Ξανάχτισε τις κοινότητες.

Ριζώνουμε το μέλλον μας μαζί, από τα θεμέλια.

Στεκόμαστε δίπλα στους νέους.

Στεκόμαστε υπέρ της συμπερίληψης και του σεβασμού.

Στεκόμαστε υπέρ των σχολείων και περιβαλλόντων χωρίς ουσίες.

Στεκόμαστε υπέρ μιας πιο ανθρώπινης προσέγγισης στην αποτοξίνωση.

Στεκόμαστε υπέρ των κοινοτήτων που προλαμβάνουν κι όχι απλώς των συστημάτων που αντιδρούν.



Είπα πως ήμουν μία χαρά,
αλλά δεν ήμουν.

ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ.

Δεν είσαι διαλυμένος/η, απλώς ψάχνεις το φως μέσα στην ομίχλη.

Το πρόβλημά σου δεν είναι πιο δυνατό από εσένα.

Να θυμάσαι, αν δεν αλλάξεις τις πράξεις σου, οι πράξεις σου θα σε αλλάξουν.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΔΕΣΗ.

Κάθε σύνδεση, είναι μια πράξη πρόληψης.

Θυμήσου τον εαυτό σου.

Γύρισε πίσω σε αυτό που είσαι.

**Άκου περισσότερο, κρίνε
λιγότερο.**

Η αποδοχή ξεκινά από μία μόνο
κουβέντα.

Άπλωσε το χέρι.

Χέρια το ένα για το άλλο, όχι για
φυγή.

Η ψυχική σου υγεία είναι πιο σημαντική από τις προσδοκίες
των άλλων.

Γίνε μέρος του Choose Life.

Web: chooselife-project.eu





Choose life.

Μια αθόρυβη επανάσταση, μαζί.

Άκου περισσότερο. Κρίνε λιγότερο. Κάθε σύνδεση είναι μια πράξη πρόληψης.

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ



**Co-funded by
the European Union**

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.



**Choose
life**



D4.1. Giovani - Manifesto di “Choose Council”



Co-funded by
the European Union

SCEGLI LA VITA

Attuazione di un programma di prevenzione dell'uso (e abuso) di sostanze stupefacenti e definizione di politiche per le e i giovani in condizioni di svantaggio e per la promozione del benessere psicosociale

D4.1 - D7 - Manifesto dello "Youth-Choose Council"

Informazioni sul progetto

Acronimo del progetto	CHOOSE LIFE
Nome del progetto	CHOOSE LIFE - Implementing a drug-(ab)use prevention program & shaping youth policies with disadvantaged young people for psychosocial well-being promotion
Bando	ERASMUS-YOUTH-2024-YOUTH-TOG
Riferimento	101187341 – [Choose-life]
Tipo	ERASMUS-LS
Data di inizio del progetto	01.11.2024.
Durata del progetto	24 mesi
Coordinatore	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE (CESIE ETS)

Informazioni sui risultati attesi

Nome del risultato	D4.1 D7 Manifesto dello Youth-Choose Council (YCC)
Tipo	R – Documento, relazione;
Livello di diffusione	PU (Pubblico)
Autori principali	Marija Bumbak, Marko Paunovic, Auguste Taruškaitė, Out of The Box International
Collaboratori	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE, LIBERA PALERMO ASSOCIAZIONE, RIGHTCHALLENGE - ASSOCIAÇÃO, Związek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Gdański, KMOP - KOMVOS EKPAIDEFSIS KAI KAINOTOMIAS ASTIKI MI KERGOSKOPIKI ETAIREIA, CARDET CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH & DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LIMITED, WESTERN BALKANS INSTITUTE, OUT OF THE BOX INTERNATIONAL (OTB).
Revisori del documento	Marko Paunovic, Out of The Box International

Indice

Contenuti

Sintesi.....	6
Manifesto «Choose Life»	7
Raccomandazioni nazionali.....	11
1. Grecia	11
1.1 Raccomandazioni per gli enti locali	12
1.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative	12
1.3 Raccomandazioni per i leader europei	13
2. Polonia	14
2.1 Raccomandazioni per gli enti locali	14
2.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative	16
2.3 Raccomandazioni per i leader europei	17
3. Cipro	18
3.1 Raccomandazioni per l'amministrazione locale	18
3.2 Raccomandazioni per le istituzioni scolastiche	19
3.3 Raccomandazioni per leader europei	20
4. Portogallo.....	20
4.1 Raccomandazioni per le amministrazioni locali.....	21
4.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative	21
4.3 Raccomandazioni per i leader europei	22
5 Italia.....	23
5.1 Raccomandazioni per gli enti locali	23

5.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative	24
5.3 Raccomandazioni per i leader europei	25
6. Serbia	25
6.1 Raccomandazioni per gli enti locali	26
6.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative	27
6.3 Raccomandazioni per i leader europei	28

Elenco delle abbreviazioni e degli acronimi

Abbreviazione	Significato
UE	Unione europea
CE	Commissione europea
YCC	Youth-Choose Council

Sintesi

Il Manifesto "Choose Life" è stato redatto dai membri dei Youth-Choose Council (YCC), i Consigli locali giovanili del progetto in Italia, Polonia, Grecia, Portogallo, Cipro e Serbia e contiene raccomandazioni politiche elaborate sulla base delle opinioni dei giovani. Il documento mette in evidenza le esigenze delle e dei giovani a rischio e propone le azioni necessarie per migliorare i programmi di prevenzione e le iniziative di assistenza sociale. Esorta inoltre a dare priorità alle questioni relative alla droga nei piani delle amministrazioni locali, contribuendo così a risposte più incisive e coerenti alle sfide che la comunità deve affrontare. Il manifesto è stato elaborato attraverso la raccolta di contributi e feedback da parte dei membri e di chi ha partecipato alle attività del progetto "Choose Life". Grazie ad analisi approfondite e dialoghi, abbiamo esplorato le loro prospettive, le esigenze locali, le sfide, le opportunità e le priorità relative alla salute mentale e all'inclusione sociale. Questo documento presenta le raccomandazioni dei membri su come combattere lo stigma, la discriminazione, l'abuso di sostanze stupefacenti, l'isolamento sociale e la mancanza di consapevolezza, che continuano a rappresentare ostacoli al benessere mentale delle e dei giovani, nonché l'accesso limitato all'assistenza sanitaria, i finanziamenti inadeguati e i sistemi di sostegno frammentati.

I principali problemi evidenziati dai partecipanti sono: eccessiva pressione derivante dagli impegni scolastici e da un'agenda fitta di impegni; mancanza di figure psicologiche e di sostegno nelle scuole; insicurezza quando si esce di casa; traffico di droga; regolamentazione dell'industria cinematografica, delle serie TV e della musica; pressione delle persone coetanee; lunghi tempi di attesa per consulenze specialistiche per la salute mentale; carenza di medici del servizio sanitario pubblico; mancanza di sostegno per la salute mentale e il benessere; disponibilità di sostanze stupefacenti, specialmente per le persone minori; abbandono scolastico; pressione della vita quotidiana e dei social media.

Cosa fare? Le e i giovani propongono: organizzare attività interattive e di sensibilizzazione; installare telecamere e aumentare la sicurezza pubblica; attuare lezioni di prevenzione nelle scuole; informare sulle nuove pratiche relative alle droghe e ai consumi di sostanze stupefacenti; fornire sostegno all'interno delle scuole; migliorare il riconoscimento dei problemi di salute mentale giovanili; regolamentare la visione e la presenza di contenuti legati alle droghe online; organizzare o istituire gruppi di sostegno per le vittime; creare spazi gratuiti; istituire una

piattaforma gratuita per ottenere informazioni affidabili e riservate; integrare la salute mentale e il benessere nelle politiche generali; fornire formazione alle famiglie; fornire formazione sulle conseguenze dell'abuso di sostanze stupefacenti; rendere ludiche le attività di sensibilizzazione e formazione relative all'abuso di sostanze stupefacenti; garantire un sostegno psicologico gratuito; fornire un sostegno e una riabilitazione migliori alle persone con dipendenze; creare centri di accoglienza per chi consuma droga; regolamentare e combattere le organizzazioni criminali locali; fornire e garantire una migliore protezione dei minori; migliorare gli spazi scolastici e pubblici.

L'approccio preventivo e incentrato sulla persona, l'aumento dell'alfabetizzazione sanitaria, l'intervento precoce, la promozione di dialoghi aperti sulla salute mentale, il miglioramento dei servizi educativi e sociali sono stati i messaggi principali e le esigenze che i membri degli YCC locali hanno voluto comunicare. Hanno sottolineato che le migliori risposte e soluzioni alle loro esigenze sono rappresentate dall'intervento precoce nelle scuole e nelle comunità, da un miglior coordinamento tra i servizi, da investimenti a lungo termine e partnership da parte dei decisori locali e dell'UE, dal sostegno delle persone coetanee e delle famiglie, dalla creazione di spazi sicuri e di forti legami sociali, nonché dalle opportunità di partecipazione. È stata creata una visione condivisa, incentrata sulla responsabilità sociale collettiva piuttosto che sulla preoccupazione individuale.

Manifesto «Choose Life»

Molte opportunità, ma ancora più incertezze.

Siamo una generazione cresciuta sotto la pressione del successo.

Siamo una generazione che vive in un mondo di confronti.

Pressione online.

Ci sentiamo sole/i, anche se siamo costantemente e più che mai connesse/i.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute

Le nostre menti sono messe alla prova in ogni momento.

Troppe/i giovani lottano in silenzio.

Troppo stigma invece di comprensione.

Troppi giorni passano nell'attesa di un aiuto.

Troppe/i entrano in contatto con la droga prima di ricevere sostegno.

Ci rifiutiamo di accettare tutto questo come normale.

Nella prevenzione non c'è spazio per la paura, la colpa e la punizione.

Deve avvenire molto prima.

Deve iniziare con il dialogo, con il sentirsi al sicuro, per alleggerire il peso che grava sulle nostre menti.

Deve partire da una comunità sana, da adulti di fiducia, da amici e amiche solidali, da insegnanti preparati, da opportunità significative e dall'accesso a un aiuto tempestivo.

Crediamo che ogni giovane meriti queste basi.

Dichiariamo che:

La salute mentale e il benessere sono un diritto umano, non un privilegio.

Cercare sostegno e aiuto è un atto di forza, non di debolezza.

Ogni giovane merita un'assistenza sanitaria mentale di qualità, gratuita e tempestiva, indipendentemente da chi sia o da dove viva.

L'istruzione dovrebbe prepararci alla vita, non solo agli esami.

Dovremmo imparare cosa sono la resilienza, il benessere emotivo e le relazioni sane.

Abbiamo bisogno di una prevenzione contro la droga libera da ogni stigma.

Abbiamo bisogno di essere ascoltate/i.

Dobbiamo co-creare politiche che abbiano un impatto sulla nostra realtà.

Abbiamo valore e la nostra partecipazione non dovrebbe essere, né è, simbolica, ma essenziale.

Le comunità dovrebbero proteggerci.

Spazi pubblici sicuri, centri giovanili, arte, sport, cultura, lavoro e opportunità non dovrebbero essere un lusso.

Rivendichiamo gli spazi. Ricostruiamo le comunità.

Sono fattori protettivi che rafforzano il nostro benessere e riducono la vulnerabilità che spinge a cercare una via di fuga nell'abuso di sostanze.

Dovrebbe esserci più compassione invece che discriminazione, esclusione e vergogna.

La tecnologia dovrebbe proteggerci, non sfruttarci. Proteggerci da un design online che crea dipendenza, da contenuti dannosi e dalla normalizzazione del consumo di sostanze sulle piattaforme digitali.

I nostri governi devono impegnarsi con maggiore determinazione nella lotta contro la criminalità organizzata e il traffico di droga.

Ridurre la disponibilità di droghe, proteggere i minori e rafforzare la sicurezza delle comunità.

Proteggiamo il futuro delle e dei giovani.

Chiediamo ai governi, alle scuole, alle comunità e ai leader europei di:



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute

Investire nella prevenzione con la stessa serietà con cui si investe nell'intervento.

Garantire a ogni giovane un accesso rapido al sostegno per la salute mentale.

Rafforzare le scuole mettendo a disposizione figure psicologiche, insegnanti qualificati e ambienti sicuri in cui le e gli studenti possano chiedere aiuto senza timore.

Sostenere i genitori, le famiglie e chi si prende cura delle e dei giovani con conoscenze, orientamento e risorse pratiche.

Creare spazi accessibili in cui possano prosperare il senso di appartenenza, la creatività, lo sport, la cultura e la partecipazione.

Promuovere un'istruzione che sostituisca i miti, lo stigma e la paura con la conoscenza, il dialogo e il pensiero critico.

Proteggere le persone di minore età online limitando la promozione e la normalizzazione di comportamenti dannosi.

Ridurre le disuguaglianze affinché la provenienza geografica, la disabilità, il reddito o il contesto sociale non determinino mai l'accesso al sostegno.

Rafforzare la cooperazione tra servizi sanitari, istruzione, organizzazioni giovanili, comunità locali e responsabili politici.

Riconoscere le e i giovani come partner nella costruzione di società più sane.

Il nostro impegno:

Ci impegniamo a sostenerci a vicenda.

Ci impegniamo a parlare apertamente di salute mentale.

Ci impegniamo a combattere lo stigma.

Ci impegniamo a creare comunità in cui chiedere aiuto sia ben visto, in cui la diversità sia rispettata e in cui tutti e tutte abbiano l'opportunità di realizzarsi.

Preferiamo la connessione all'isolamento.

La conoscenza alla disinformazione.

La speranza alla paura.

La comunità all'esclusione.

Perché la prevenzione non significa semplicemente dire "no" alla droga.

Si tratta di creare una società in cui ogni giovane abbia innumerevoli motivi per dire "sì" alla vita, alle opportunità, al senso di appartenenza e al proprio futuro.

Insieme, affermiamo che la prevenzione più efficace nasce là dove ci sentiamo riconosciute/i, sostenute/i e responsabilizzate/i. Insieme, possiamo costruire comunità in cui ogni tutte e tutti abbiano la possibilità non solo di evitare danni, ma anche di realizzarsi pienamente.

Raccomandazioni nazionali

1. Grecia

Le Scuole, famiglie e organizzazioni comunitarie dovrebbero sostenere le e i giovani guidando le loro azioni. Aiutando loro, aiutiamo a prevenire l'uso di droghe, garantendo un futuro più sicuro, sano e di maggior successo. Attraverso l'educazione, la comunicazione e attività positive, l'uso di droghe può essere evitato e si possono fare scelte migliori.

1.1 Raccomandazioni per gli enti locali

Finanziare i centri giovanili

Creare spazi dedicati, sicuri e accessibili dove le e gli adolescenti possano ritrovarsi e ricevere consigli da consulenti qualificati. Questi centri possono fungere da primo punto di contatto per le e i giovani che hanno bisogno di supporto ma non sanno ancora come cercare un aiuto formale.

Migliorare l'accesso ai servizi di salute mentale

I comuni e le amministrazioni locali dovrebbero impegnarsi a rendere i servizi di salute mentale gratuiti o altamente accessibili, assumendo un maggior numero di professionisti locali e riducendo le liste d'attesa. Garantire che il costo non costituisca mai un ostacolo consentirà a un maggior numero di giovani di cercare tempestivamente l'aiuto di cui hanno bisogno.

Lavorare con le ONG

Collaborare con organizzazioni non governative per progettare e offrire programmi mirati che affrontino la salute mentale giovanile a livello comunitario. Questa collaborazione è particolarmente cruciale per raggiungere i giovani in aree remote, come isole più piccole o villaggi isolati, dove le risorse sono spesso scarse.

Organizzare campagne di sensibilizzazione

Lanciare iniziative a livello comunitario che normalizzino le conversazioni sulla salute mentale e lavorino attivamente per ridurre lo stigma che ancora impedisce a molte e molti giovani di esprimersi. Queste campagne dovrebbero essere adattate alla cultura locale e gestite tramite canali che i giovani utilizzano effettivamente.

Migliorare la sicurezza nell'ambiente scolastico

Sostenere iniziative contro il bullismo e aiutare a finanziare psicologi scolastici in sede, creando un ambiente in cui le e gli studenti si sentano davvero al sicuro e ascoltate/i. Un ambiente scolastico sicuro è una base fondamentale per una buona salute mentale e uno sviluppo sano.

1.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative

Integrare la prevenzione della tossicodipendenza nel programma scolastico

Dobbiamo iniziare a educare le e gli studenti sui pericoli dell'abuso di sostanze fin dalla tenera età. L'attenzione non dovrebbe essere solo sui rischi, ma anche sulle competenze pratiche di vita, come resistere alla pressione dei pari e dire con sicurezza "no."

Responsabilizzare e formare le e gli insegnanti

Poiché le figure educative trascorrono più tempo con le e gli studenti, hanno bisogno di una formazione adeguata per individuare i primi segni di uso di droghe. Dovrebbero essere dotate di un piano d'azione chiaro, ma soprattutto hanno bisogno delle competenze per affrontare queste conversazioni sensibili con empatia e senza giudizio.

Ampliare i servizi di consulenza scolastica

Le scuole devono essere uno spazio sicuro. Assumere più figure professionali in ambito psicologico a tempo pieno offrirà alle e agli studenti uno sfogo affidabile per parlare dei loro problemi e ottenere aiuto professionale per lo stress o le difficoltà di salute mentale prima che la situazione degeneri.

Investire nello sport e nelle arti

È fondamentale tenere le e gli studenti impegnate dopo la scuola. Finanziando le attività extrascolastiche, che si tratti di calcio, pittura o musica, offriamo loro sfoghi salutari, un senso di appartenenza e routine produttive che li allontanano naturalmente dall'uso della droga.

Rompere il tabù attraverso un dialogo aperto

Dobbiamo promuovere un ambiente in cui le droghe non siano un argomento proibito. Le e gli studenti dovrebbero sentirsi completamente sicure/i nel fare domande o chiedere aiuto senza la paura di essere puniti o fraintesi.

1.3 Raccomandazioni per i leader europei

Sviluppare una strategia di prevenzione unificata a livello UE

Le e i leader europei hanno bisogno di un approccio condiviso che dia priorità all'educazione precoce e alla prevenzione, assicurando che tutti gli Stati membri lavorino verso gli stessi obiettivi per ridurre i rischi.

Aumentare i finanziamenti per la ricerca sulle dipendenze

Dati migliori portano a politiche migliori. Investire nella ricerca ci aiuterà a comprendere più a fondo la dipendenza e a progettare programmi di recupero che funzionino davvero in tutta Europa.

Promuovere programmi di scambio giovanile

Le iniziative che aiutano le e i giovani a viaggiare e a vivere nuove culture sono fondamentali. Costruiscono fiducia in sé stesse/i, riducono l'isolamento sociale e incoraggiano scelte di vita positive, il che naturalmente riduce il rischio di comportamenti dannosi.

Rafforzare la cooperazione transfrontaliera

I singoli paesi non possono battere da soli le reti di droga. La condivisione delle informazioni in tempo reale e l'applicazione coordinata della legge sono essenziali per tagliare le catene di approvvigionamento e migliorare la sicurezza a livello continentale.

Lanciare campagne di sensibilizzazione di grande impatto

Abbiamo bisogno di media moderni e campagne scolastiche per educare il pubblico, incoraggiare scelte più sicure e, in ultima analisi, rimuovere lo stigma legato alla ricerca di supporto per la dipendenza.

2. Polonia

Il benessere delle e dei minori e delle e degli adolescenti in Polonia è diventato negli ultimi anni un tema di grande preoccupazione. I dati provenienti da studi nazionali e internazionali indicano un aumento significativo dei disturbi di salute mentale, del disagio emotivo e del consumo di sostanze tra giovani. Queste tendenze sono determinate da fattori strutturali, socioeconomici, educativi e giuridici che, nel loro insieme, influenzano il funzionamento quotidiano e lo sviluppo a lungo termine delle giovani generazioni.

2.1 Raccomandazioni per gli enti locali

Migliorare l'accesso ai servizi di salute mentale

I comuni dovrebbero potenziare l'assistenza sanitaria mentale per le e i giovani assumendo un maggior numero di figure specialistiche, aumentando i finanziamenti per i servizi pubblici e riducendo in modo significativo i tempi di attesa per la terapia e il sostegno psichiatrico. I servizi devono essere gratuiti o a costi accessibili, in modo che nessun giovane venga escluso a causa dei costi o dei ritardi. Serve una legge che consenta alle e ai minori di 13 anni di accedere autonomamente al sostegno psicologico. Il precedente emendamento — volto a garantire autonomia alle e agli adolescenti di età compresa tra i 13 e i 17 anni — è stato sottoposto al

Tribunale costituzionale e non è entrato in vigore, lasciando le e i minori senza la possibilità di cercare aiuto quando il consenso dei genitori non è disponibile o non è sicuro. Il Governo dovrebbe riesaminare formalmente questa iniziativa legislativa, ricordare all'opinione pubblica e al Parlamento la sua importanza e ripresentare la proposta per garantirne l'adozione.

Rafforzare i sistemi di intervento precoce e basati sulla comunità

Gli enti locali dovrebbero investire in programmi di prevenzione precoce basati su dati scientifici, incentrati sulla gestione dello stress, sulla regolazione emotiva e sulla prevenzione dell'uso di sostanze. I centri comunitari di salute mentale dovrebbero essere potenziati in tutte le regioni, specialmente nelle aree rurali con accesso limitato al sostegno.

Migliorare la cooperazione tra polizia, scuole e ONG

Le amministrazioni locali dovrebbero istituire meccanismi formali di cooperazione tra polizia, scuole e ONG per migliorare l'identificazione precoce e la comunicazione relativa ai punti di distribuzione locale di sostanze stupefacenti. Quando le forze dell'ordine individuano luoghi in cui operano spacciatori, tali informazioni dovrebbero essere condivise con le scuole e le organizzazioni che si occupano dei giovani attraverso canali sicuri, quali i sistemi di comunicazione scolastica elettronica (diari elettronici). Ciò favorisce una prevenzione mirata, ambienti scolastici più sicuri e un'azione coordinata a livello comunitario.

Introdurre normative più severe sull'accesso dei giovani ai farmaci

I comuni dovrebbero promuovere riforme nazionali volte ad affrontare il crescente problema dell'accesso delle e dei giovani a farmaci da banco con potenziale psicoattivo o nocivo. Le misure dovrebbero includere una verifica più rigorosa dell'età, la limitazione dell'accesso a farmaci ad alto rischio, la consulenza obbligatoria da parte del farmacista e campagne di educazione pubblica sulla sicurezza dei farmaci.

Creare spazi e centri a misura di giovane

I comuni dovrebbero finanziare centri giovanili sicuri e accessibili dove le e i giovani possano socializzare, ricevere orientamento e accedere a un sostegno psicologico tempestivo. Questi spazi possono fungere da punti di accesso a bassa soglia per la prevenzione e l'intervento.

Lanciare campagne di sensibilizzazione e contro lo stigma

Le autorità locali dovrebbero lanciare campagne coinvolgenti e orientate alle e ai giovani che normalizzino le conversazioni sulla salute mentale e l'uso di sostanze. La comunicazione

dovrebbe essere priva di giudizi e diffusa attraverso piattaforme e formati utilizzati dalle e dai giovani.

Rafforzare le politiche di regolamentazione e prevenzione

I governi dovrebbero introdurre normative più severe sulla pubblicità di alcolici e giochi d'azzardo, dando al contempo priorità agli investimenti a lungo termine nella salute mentale dei giovani e nel sistema di prevenzione delle dipendenze

2.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative

Integrare l'educazione alla salute mentale nei programmi scolastici

Le scuole dovrebbero fornire un'educazione completa e obbligatoria sulla salute mentale, la regolazione emotiva, la gestione dello stress e la prevenzione del consumo di sostanze. Le e gli studenti dovrebbero acquisire competenze pratiche per la vita quotidiana, come affrontare la pressione, prendere decisioni responsabili e resistere all'influenza delle e dei pari.

Garantire l'accesso a figure psicologiche scolastiche e servizi di consulenza

Ogni scuola dovrebbe garantire l'accesso a tempo pieno a servizi di consulenza psicologici. Il sostegno deve essere riservato, privo di stigma e disponibile non solo in situazioni di crisi, ma anche come intervento precoce.

Formare le e gli insegnanti a identificare e rispondere ai fattori di rischio

Il corpo docente dovrebbe ricevere una formazione regolare e obbligatoria per riconoscere i primi segnali di disagio emotivo, i rischi di dipendenza, i cambiamenti comportamentali e gli indicatori di crisi tra le e gli studenti. La formazione deve fornire strategie di risposta pratiche ed empatiche, nonché procedure chiare per indirizzare le e gli studenti verso servizi di supporto adeguati. Per garantire coerenza e qualità, le autorità nazionali e locali dovrebbero fornire materiali didattici pronti all'uso e verificati da figure professionali, tra cui: piani didattici basati su dati scientifici, contenuti educativi a misura di giovane, attività interattive progettate per coinvolgere le e gli studenti, KONSPEKTY "pronti all'uso" che si possano implementare immediatamente in classe. Questi materiali devono essere revisionati non solo per verificarne l'accuratezza sostanziale, ma anche per garantirne l'attrattiva e la rilevanza per le e i giovani, assicurando che le lezioni siano coinvolgenti, moderne e in linea con gli attuali stili di comunicazione giovanili. Risorse standardizzate e di alta qualità aiuteranno le e gli insegnanti a fornire un'educazione efficace alla prevenzione e al benessere in tutte le regioni.

Investire nel benessere e nei programmi extracurricolari

Lo sport, le arti, il volontariato e le attività basate sugli interessi dovrebbero essere attivamente sostenuti, poiché rafforzano la resilienza, il senso di appartenenza e l'identità. Queste attività fungono da fattori protettivi contro lo stress e l'uso di sostanze.

2.3 Raccomandazioni per i leader europei

Sostenere le riforme in materia di salute mentale in tutti gli Stati membri

Garantire la piena attuazione degli standard UE in materia di salute mentale delle e dei giovani in tutti gli Stati membri. L'Unione europea dovrebbe garantire che tutti gli Stati membri attuino pienamente gli standard di salute mentale dei giovani stabiliti nell'«Approccio globale alla salute mentale» del 2023. Sebbene il quadro definisca chiare aspettative in materia di accessibilità, intervento precoce, qualità dell'assistenza, sicurezza digitale, sistemi di prevenzione e partecipazione delle e dei giovani, l'attuazione rimane disomogenea in Europa. La Commissione europea dovrebbe: monitorare i progressi nazionali attraverso meccanismi di rendicontazione strutturati, richiedere agli Stati membri di allineare la legislazione nazionale agli standard dell'UE, fornire finanziamenti mirati per sostenere i paesi con un'attuazione più lenta, formulare raccomandazioni correttive laddove persistano lacune, garantire pari accesso a servizi di salute mentale di alta qualità per le e i giovani, indipendentemente dalla regione o dal contesto socio-economico. Tale supervisione è essenziale per garantire che gli standard del 2023 – che riguardano l'intervento precoce, i sistemi di salute mentale a scuola, la protezione digitale, la prevenzione dell'uso di sostanze e i diritti delle e dei giovani – non siano linee guida facoltative, ma principi fondamentali applicati in modo coerente per il loro benessere.

Finanziare programmi di prevenzione rivolti alle e ai giovani

Le istituzioni dell'UE dovrebbero investire in iniziative di prevenzione che affrontino le dipendenze, il benessere emotivo, il consumo di sostanze e i rischi digitali, con particolare attenzione alle sfide legate ai social media e alle tecnologie emergenti.

Regolamentare i meccanismi e le piattaforme digitali che creano dipendenza

L'UE dovrebbe introdurre normative più severe sulle caratteristiche di progettazione che creano dipendenza utilizzate da piattaforme come TikTok e Instagram, creando spazi digitali più sicuri e tutelando meglio la salute mentale delle e dei giovani. L'UE ha compiuto alcuni passi in questa direzione attraverso il Digital Services Act (DSA) e il Digital Markets Act (DMA), che regolano la responsabilità delle piattaforme, la trasparenza e la moderazione dei contenuti. Tuttavia, né il DSA né il DMA vietano direttamente le caratteristiche di progettazione che creano dipendenza.

3. Cipro

Dobbiamo creare una società in cui ogni giovane sia sostenuta/o fin da giovane per fare scelte informate e sane ed evitare il percorso della dipendenza da droghe. La prevenzione dovrebbe iniziare all'interno delle famiglie, delle scuole e delle comunità locali, offrendo alle nuove generazioni la conoscenza, la fiducia e il supporto emotivo di cui hanno bisogno per proteggersi. I valori che dovremmo seguire sono sostenibilità, accessibilità, accettazione e riduzione dello stigma e della solidarietà.

3.1 Raccomandazioni per l'amministrazione locale

Offrire una linea di assistenza per i genitori

Le autorità locali dovrebbero fornire un collegamento di supporto dove i genitori possano chiamare e fare domande quando hanno bisogno di aiuto sul comportamento delle loro figlie e dei loro figli. Questo servizio potrebbe offrire una guida precoce, supporto emotivo e indirizzi a professionisti appropriati prima che le difficoltà diventino più gravi.

Creare spazi sicuri per le e i giovani nei quartieri

I comuni dovrebbero creare spazi sicuri e accessibili dove i giovani possano andare, trascorrere del tempo, parlare delle loro preoccupazioni e ricevere supporto da operatrici e operatori giovanili o consulenti formate/i. Questi spazi possono agevolare l'ascolto, il senso di inclusione e non fare percepire il senso di isolamento.

Formare le forze dell'ordine e le e i professionisti in prima linea

Le amministrazioni locali dovrebbero creare spazi sicuri e accessibili dove i giovani possano andare, trascorrere del tempo, parlare delle loro preoccupazioni e ricevere supporto da operatrici e operatori giovanili o consulenti formate/i. Questi spazi possono agevolare l'ascolto, il senso di inclusione e non fare percepire il senso di isolamento.

Lanciare campagne di sensibilizzazione a livello nazionale e locale

Le municipalità dovrebbero collaborare con ONG, scuole e influencer sui social media per creare campagne che riducano lo stigma intorno agli usi di droghe, promuovano la solidarietà e incoraggino stili di vita sani. Queste campagne dovrebbero parlare in un linguaggio che le e i giovani comprendano e che utilizzino le piattaforme che effettivamente seguono.

Formare le figure professionali chiave della comunità

Operatrici e operatori giovanili, assistenti sociali, insegnanti, agenti di polizia, professioniste/i sanitarie/e personale delle autorità locali dovrebbero ricevere formazione su prevenzione, segnali di allarme precoce, salute mentale e percorsi di invio appropriati. Questo aiuterà le comunità a rispondere più rapidamente ed efficacemente quando una o un giovane ha bisogno di supporto

Organizzare eventi di sensibilizzazione a livello locale

Le autorità locali dovrebbero organizzare eventi nelle città e nelle comunità per sensibilizzare genitori, giovani e il pubblico più ampio. Questi eventi possono includere discussioni aperte, workshop, attività guidate dai giovani e testimonianze di professionisti o persone con esperienza vissuta.

3.2 Raccomandazioni per le istituzioni scolastiche

Materiale didattico creativo

Le scuole possono mettere a disposizione risorse quali audiolibri, cortometraggi e altre risorse creative che trattino temi quali l'amicizia, i sentimenti, la pressione delle e dei coetanei e l'importanza di esprimere i propri problemi. L'utilizzo di tali strumenti didattici renderà più facile per le e i giovani comprendere le informazioni e i messaggi di prevenzione.

Fornire orientamento a lungo termine e sostegno emotivo

I servizi di orientamento professionale e di supporto psicologico dovrebbero essere a disposizione degli studenti durante tutto il loro percorso formativo. Tale orientamento a lungo termine aiuterebbe le e gli studenti a gestire lo stress e a prendere le decisioni giuste, guidandole/i verso il successo scolastico.

Sensibilizzazione sulle droghe attraverso la narrazione

Quando si conducono programmi di sensibilizzazione sulle droghe, è essenziale includere storie vere e testimonianze dirette. Un metodo del genere aiuterà gli studenti a comprendere le conseguenze dell'abuso di sostanze.

Rafforzare i servizi di consulenza scolastica

Le scuole devono avere abbastanza figure in ambito psicologico e di consulenza disponibili per poter raggiungere le e gli studenti in tempo, prima che la situazione peggiori. È importante assicurarsi che sia riservato, disponibile e privo di giudizi

Promuovere un dialogo aperto senza timore di essere puniti o umiliati

Le e gli studenti devono essere in grado di parlare di droghe, del loro benessere mentale e di comportamenti potenzialmente pericolosi senza essere punite/i o giudicate/i. È necessario favorire un ambiente in cui chiedere aiuto sia considerato un segno di forza.

3.3 Raccomandazioni per leader europei

Creare e finanziare una strategia europea di prevenzione giovanile

Creare e finanziare una Strategia europea di prevenzione giovanile incentrata sulla prevenzione, sull'intervento precoce, sulla salute mentale e sulle iniziative di prevenzione del consumo di sostanze in tutti gli Stati membri.

Aumentare i finanziamenti per i servizi di salute mentale e prevenzione rivolti a giovani

Aumentare i fondi per programmi accessibili di salute mentale e prevenzione dell'abuso di sostanze per le e i giovani, per garantire che, indipendentemente da dove vivano o dai mezzi finanziari che abbiano, ricevano un supporto adeguato

Promuovere lo scambio di buone pratiche tra i paesi

Promuovere lo scambio di buone pratiche e la diffusione di progetti di prevenzione per i giovani di successo tra gli Stati europei, affinché le comunità locali possano trarre beneficio dall'esperienza di altri paesi.

Lanciare una campagna europea contro lo stigma

Avviare una campagna europea contro lo stigma in materia di consumo di sostanze da parte delle e dei giovani, salute mentale e inclusione sociale, promuovendo l'empatia e la solidarietà tra le e i giovani.

Rafforzare la partecipazione dei giovani al processo decisionale

Favorire la partecipazione dei giovani ai processi decisionali politici creando condizioni di finanziamento favorevoli per le iniziative guidate dalle e dai giovani e per i processi di partecipazione giovanile.

4. Portogallo

L'uso di droghe è una questione sociale e di salute pubblica che richiede una risposta collettiva. Comunità, famiglie e giovani devono lavorare insieme per promuovere la salute mentale e prevenire comportamenti a rischio, basati su educazione, empatia e rispetto. Le e i giovani spesso imparano in modo più efficace attraverso l'esperienza vissuta e la partecipazione attiva.

4.1 Raccomandazioni per le amministrazioni locali

Promuovere partnership istituzionali

Rafforzare e formalizzare la collaborazione tra istruzione, salute, giovani e servizi sociali per garantire risposte più coordinate e coerenti alla prevenzione delle droghe e alla promozione della salute mentale.

Investire nello sviluppo delle competenze dei professionisti

Investire in formazione continua per insegnanti, operatrici e operatori giovanili, professioniste/i sociali e sanitarie/i, con particolare attenzione all'identificazione precoce, all'alfabetizzazione in salute mentale, alla riduzione del danno, all'impegno delle e dei giovani e ad approcci non stigmatizzanti.

Promuovere il coinvolgimento informale delle famiglie

Promuovere modalità accessibili e informali di coinvolgimento delle famiglie attraverso spazi e attività a livello comunitario che incoraggino il dialogo e riducano le barriere alla partecipazione.

Standardizzazione e accesso alle reti di riferimento

Migliorare la chiarezza e il coordinamento dei percorsi di riferimento tra i servizi, garantendo una maggiore visibilità, un accesso più rapido al sostegno e una comunicazione interistituzionale più efficace.

Vicinanza tra i giovani e la comunità

Rafforzare il legame delle e dei giovani con le comunità locali attraverso opportunità di partecipazione, iniziative intergenerazionali e spazi locali inclusivi che favoriscano il senso di appartenenza e l'impegno.

4.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative

Sessioni tra pari e relazioni orizzontali

Promuovere sessioni guidate da pari e relazioni più orizzontali tra studenti, educatrici e educatori, favorendo il dialogo, la fiducia e la responsabilità condivisa nei processi educativi.

Sviluppo delle competenze della comunità educativa

Rafforzare le competenze e le conoscenze della comunità educativa, in particolare attraverso l'accesso a evidenze scientifiche aggiornate sulla prevenzione della droga, la salute mentale e lo sviluppo degli adolescenti, garantendo risposte più informate ed efficaci.

Partecipazione artistica, civica e politica

Promuovere opportunità di coinvolgimento artistico, civico e politico all'interno delle scuole, supportando le e i giovani a sviluppare il pensiero critico, l'espressione e la cittadinanza attiva

Coinvolgimento informale delle famiglie

Incoraggiare forme più informali e flessibili di coinvolgimento delle famiglie nella vita scolastica, favorendo il dialogo e la collaborazione senza creare ulteriori ostacoli alla partecipazione.

Approccio educativo basato sulla formulazione di problemi

Promuovere un approccio educativo basato sulla formulazione di problemi, ispirato a Paulo Freire, che incoraggi la riflessione critica, il dialogo e la co-costruzione della conoscenza piuttosto che modelli educativi puramente trasmissivi

4.3 Raccomandazioni per i leader europei

Sostenibilità dei finanziamenti

Garantire continuità e stabilità a lungo termine dei programmi di finanziamento che supportano il lavoro giovanile, la prevenzione e le iniziative di salute mentale, evitando cicli di progetto a breve termine che limitano l'impatto e la sostenibilità.

Regolamentazione dell'intelligenza artificiale e dei social media

Sviluppare e applicare quadri normativi chiari per l'intelligenza artificiale e le piattaforme dei social media, con particolare attenzione alla tutela della salute mentale delle e dei giovani, alla sicurezza dei dati e all'esposizione a contenuti dannosi.

Promozione di approcci educativi basati sulla formulazione di problemi

Incoraggiare i sistemi educativi degli Stati membri ad adottare approcci educativi basati sulla formulazione di problemi ispirati a Paulo Freire, promuovendo il pensiero critico, il dialogo e la cittadinanza attiva.

Quadri di sensibilizzazione e responsabilità in materia di droghe e dipendenze

Rafforzare le linee guida e le strategie di sensibilizzazione a livello dell'UE, sostenendo gli Stati membri nell'affrontare i diversi tipi di droghe e dipendenze attraverso politiche basate su dati concreti, coordinate e responsabili.

Regolamentazione dell'uso degli smartphone e promozione di attività alternative

Sostenere lo sviluppo di linee guida sull'uso degli smartphone in ambito educativo e giovanile, parallelamente alla promozione di attività alternative significative che incoraggino l'interazione sociale, il benessere e il coinvolgimento.

5 Italia

Siamo una generazione che conosce difficoltà, tentazioni e assenze. Sappiamo cosa significa sentirsi sole/i, passare inascoltati e cercare un luogo dove apparteniamo davvero. Ma conosciamo anche il potere della connessione umana, della condivisione della musica, del suonare insieme fino al tramonto, degli spazi pubblici pieni di vita, e di qualcuno che ti guarda dicendo: "Tu conti. Tu appartieni."

Crediamo in una società vibrante basata sulla connessione piuttosto che sull'isolamento. Una società in cui nessuno deve cercare nelle sostanze ciò che dovrebbe poter trovare nelle persone, negli spazi condivisi e nelle opportunità accessibili a tutte e tutti.

Per questo chiediamo la creazione e la rivitalizzazione di centri comunitari, biblioteche di quartiere e servizi educativi aperti: luoghi dove bambine/i, giovani, adulti e persone più anziane possano incontrarsi, giocare, partecipare a sport all'aperto, imparare reciprocamente e sentirsi parte della stessa comunità.

Perché la prevenzione non inizia quando qualcuno dice "no" alle sostanze. Inizia quando ogni persona ha la possibilità di dire "sì" a relazioni significative, ai sogni, alle opportunità e a un futuro.

5.1 Raccomandazioni per gli enti locali

Rafforzare gli spazi comunitari dedicati alla prevenzione e al benessere

Investire nella riqualificazione e nella ristrutturazione di spazi pubblici sicuri, accessibili e inclusivi. Biblioteche, centri culturali, impianti sportivi e spazi comunitari condivisi possono favorire la partecipazione, il benessere e la prevenzione di comportamenti a rischio.

Coinvolgere i giovani nel processo decisionale locale

Stabilire meccanismi strutturati di dialogo tra giovani, autorità locali e istituzioni pubbliche. Una partecipazione significativa delle e dei giovani aiuta a garantire che le politiche riflettano i reali bisogni e priorità della comunità.

Migliorare l'accesso ai servizi di sostegno



Ridurre le barriere amministrative e burocratiche per rendere più facile l'accesso ai servizi sanitari, sociali e di prevenzione. Garantire che il supporto gratuito e accessibile per la salute mentale sia disponibile per tutte e tutti.

Rafforzare la prevenzione a livello comunitario

Sviluppare attività di sensibilizzazione e iniziative comunitarie nelle aree in cui il consumo di sostanze è più diffuso. Collaborare strettamente con le ONG, le organizzazioni giovanili e i gruppi comunitari per progettare e attuare azioni di prevenzione efficaci.

Promuovere la trasparenza e la collaborazione intersettoriale Aumentare la trasparenza e la responsabilità nelle politiche locali relative alla prevenzione dell'uso di sostanze e al benessere giovanile. Favorire solide partnership tra istituzioni pubbliche e organizzazioni della società civile per aumentare l'impatto e la sostenibilità degli sforzi di prevenzione.

5.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative

Rafforzare l'educazione alla prevenzione e alle competenze di vita

Integrare un'educazione completa sulle dipendenze, compreso l'uso di sostanze, le dipendenze digitali, il gioco d'azzardo e le relazioni malsane. Sviluppare competenze di vita essenziali quali il pensiero critico, la regolazione emotiva, la comunicazione, l'autoconsapevolezza e il processo decisionale.

Garantire il sostegno alla salute mentale nelle scuole

Garantire l'accesso continuo alla consulenza psicologica e ai servizi di salute mentale all'interno delle istituzioni educative. Offrire formazione regolare a insegnanti e al personale scolastico per rafforzare le iniziative di prevenzione e favorire l'identificazione precoce dei fattori di rischio.

Promuovere la partecipazione attiva degli studenti

Incoraggiare le e gli studenti a contribuire attivamente alla progettazione e all'attuazione di iniziative di benessere e prevenzione. Promuovere programmi di educazione tra pari come strumento efficace per favorire la leadership giovanile, l'apprendimento condiviso e il coinvolgimento.

Costruire scuole inclusive e orientate alla comunità

Creare ambienti scolastici in cui le e gli studenti si sentano ascoltate/i, rispettate/i e connesse/i alla loro comunità. Aprite le strutture scolastiche oltre l'orario scolastico per supportare le attività comunitarie e offrire spazi sicuri alle e ai giovani.

Incoraggiare l'apprendimento creativo e partecipativo

Adottare approcci creativi, artistici ed esperienziali che rafforzino resilienza, espressione di sé, adattabilità e capacità di problem solving. Questi metodi migliorano il coinvolgimento delle e degli studenti sostenendo allo stesso tempo lo sviluppo personale e sociale.

5.3 Raccomandazioni per i leader europei

Rafforzare la regolamentazione delle piattaforme digitali

Attuare misure più incisive per limitare la promozione e la normalizzazione del consumo di sostanze e di altri comportamenti dannosi sulle piattaforme dei social media. Promuovere un ambiente digitale più sicuro per le e i giovani.

Investire nella prevenzione e nella sanità pubblica

Aumentare gli investimenti nei sistemi sanitari pubblici, nei servizi di prevenzione, nel sostegno alla salute mentale e nei programmi di trattamento delle dipendenze basati su dati scientifici. Garantire un accesso equo a questi servizi in tutte le regioni europee.

Sostenere le iniziative comunitarie e l'inclusione sociale

Destinare finanziamenti specifici alle iniziative locali che promuovono stili di vita sani, l'inclusione sociale e alternative positive al consumo di sostanze. Rafforzare il ruolo delle organizzazioni comunitarie nelle attività di prevenzione.

Sensibilizzare l'opinione pubblica sulla criminalità organizzata e sul traffico di droga

Sostenere campagne di comunicazione, iniziative educative e programmi di formazione che aumentino la consapevolezza dell'opinione pubblica riguardo alla criminalità organizzata, al traffico di droga e alle loro conseguenze sociali. Promuovere strategie di prevenzione basate su dati scientifici in tutta Europa.

Garantire una partecipazione giovanile significativa alle politiche dell'UE

Coinvolgere attivamente le e i giovani nella progettazione, nell'attuazione e nella valutazione delle politiche europee sulla prevenzione del consumo di sostanze. Le loro prospettive dovrebbero contribuire a un processo decisionale più efficace, pertinente e inclusivo.

6. Serbia

La maggior parte delle e degli studenti in Serbia probabilmente conosce almeno alcune persone che fanno uso di droghe. Le ragioni sono diverse — curiosità, provare cose per divertimento, ma anche pressione dei pari, problemi familiari o difficoltà con la salute mentale. Molte persone

giovani che affrontano l'uso di sostanze si sentono sole o come se nessuna/o capisca davvero cosa stanno passando, ma non è vero. C'è sempre qualcuna/o che può aiutare, e chiedere supporto è importante.

Anche quando sembra che non ci sia via d'uscita, le cose possono cambiare — e le scelte diverse sono sempre possibili.

6.1 Raccomandazioni per gli enti locali

Istituire un “Talk Corner” in ogni città

Fornire finanziamenti continui per stanze silenziose e sicure dove ogni giovane possa parlare con una o un pari o una/un consulente formato in qualsiasi giorno, senza bisogno di un appuntamento. Le crisi di salute mentale possono sorgere inaspettatamente, e l'accesso immediato al supporto è essenziale, piuttosto che dover aspettare settimane per un appuntamento gratuito in un centro sanitario di primaria locale.

Formare i genitori a riconoscere i segnali di allarme

Le autorità locali dovrebbero sostenere almeno un workshop pratico ogni anno per aiutare i genitori a riconoscere i primi segnali di depressione, ansia, uso di sostanze e altre sfide di salute mentale che le loro figlie e i loro figli potrebbero incontrare. Fornire ai genitori queste conoscenze porta a comprensione e a un supporto tempestivo per le e i più giovani.

Aprire i centri giovanili nei fine settimana

I comuni dovrebbero fornire un supporto continuo per spazi gratuiti e accessibili per le e i giovani, dove possano partecipare a musica, sport, arti e altre attività creative in un ambiente sicuro e accogliente. L'interazione sociale positiva aiuta a ridurre l'isolamento, promuove il benessere e rappresenta una forma efficace di prevenzione precoce.

Installare kit di primo soccorso per la salute mentale negli spazi pubblici

Collocare cassette di pronto soccorso per la salute mentale visibili e facilmente accessibili nei centri cittadini, nei centri giovanili e in altri luoghi pubblici. Rifornirli di risorse di auto-aiuto, articoli per alleviare lo stress, informazioni sul supporto alle crisi e contatti per i servizi di salute mentale locali. Questi interventi semplici, visibili e a basso costo possono aumentare la consapevolezza, ridurre lo stigma e aiutare le e i giovani ad accedere al supporto quando ne hanno più bisogno.

Mettere a disposizione cassette per domande anonime per le e i giovani

Installa cassette anonime per domande nelle scuole e nei centri giovanili dove le e i giovani possano condividere in sicurezza le proprie preoccupazioni, problemi o dubbi. Professioniste/i in ambito psicologico dovrebbero essere a disposizione per fornire risposte settimanali alle domande comuni in formato anonimo (senza identificatori personali). Questo approccio può ridurre le barriere alla richiesta di aiuto e garantire un accesso precoce a informazioni e supporto affidabili.

Finanziare furgoni mobili di sostegno alla salute mentale

Destina fondi per unità mobili di salute mentale che visitano regolarmente piccoli paesi e villaggi rurali, avvicinando figure professionali in ambito psicologico alle e ai giovani delle aree svantaggiate. Questi servizi di sensibilizzazione possono fornire supporto precoce, consulenza di base e psicoeducazione, riducendo le barriere geografiche e garantendo un accesso più equo alle cure per la salute mentale.

6.2 Raccomandazioni per le istituzioni educative

Garantire che i sistemi di sicurezza scolastici siano funzionanti e attivamente monitorati

Tutte le telecamere di sorveglianza nelle scuole dovrebbero essere pienamente operative, sottoposte a regolare manutenzione e monitorate attivamente, anziché essere installate solo per formalità. Solo se utilizzate in questo modo possono contribuire a creare un ambiente scolastico più sicuro.

Rafforzare il ruolo della sicurezza scolastica nel garantire la sicurezza degli studenti

Il personale di sicurezza dovrebbe essere chiaramente concentrato nell'assicurare un ambiente sicuro e di supporto per le e gli studenti, piuttosto che essere percepito come figure puramente simboliche. Devono essere presenti e accessibili per garantire protezione a tutte/i le e gli studenti.

Normalizzare le conversazioni sulla salute mentale nelle scuole

Le scuole dovrebbero promuovere attivamente discussioni aperte, informate e prive di stigma sulla salute mentale tra studenti e personale. Integrare la consapevolezza sulla salute mentale può incoraggiare la ricerca precoce di aiuto e creare un ambiente di apprendimento più di supporto.

Fornire alle e agli studenti una maggiore educazione sulle droghe

In tutte le materie (non solo biologia e psicologia), i farmaci dovrebbero essere discussi apertamente, assicurandosi che gli studenti comprendano i rischi, sviluppino capacità di pensiero critico e si sentano autorizzati a prendere decisioni informate e sicure.

Formare il corpo docente a riconoscere i segnali di allarme precoci

Fornire alle e agli insegnanti una formazione regolare per aiutarle/ii a identificare i primi segnali di disagio emotivo, difficoltà di salute mentale, uso di sostanze e altri comportamenti a rischio tra le e gli studenti. Rafforzare la capacità delle e degli insegnanti di riconoscere precocemente può permettere un intervento tempestivo.

6.3 Raccomandazioni per i leader europei

Sviluppare standard educativi condivisi sulla sensibilizzazione alla salute mentale e sulla prevenzione del consumo di sostanze in tutta Europa

I leader dovrebbero sostenere lo sviluppo di linee guida comuni e standard minimi che integrino la sensibilizzazione alla salute mentale, il benessere emotivo e la prevenzione dell'uso di sostanze nei sistemi educativi di tutta Europa.

Aumentare i finanziamenti per i servizi di salute mentale rivolti alle e ai giovani in tutta Europa

I finanziamenti destinati a servizi di salute mentale accessibili e di alta qualità per le e i giovani dovrebbero essere notevolmente aumentati e considerati prioritari. Ciò include l'ampliamento dei servizi di intervento precoce, dei sostegni a livello comunitario, dei servizi di salute mentale nelle scuole e dei meccanismi di risposta alle crisi.

Promuovere la cooperazione transnazionale in materia di salute mentale delle e dei giovani e prevenzione

Rafforzare la cooperazione transnazionale per migliorare lo scambio di buone pratiche, strumenti e approcci basati su dati scientifici nella promozione della salute mentale delle e dei giovani e nella prevenzione del consumo di sostanze.

Sviluppare campagne di prevenzione più incisive e mirate rivolte alle nuove generazioni

Investire in campagne di prevenzione più incisive e basate su evidenze che affrontino la salute mentale, l'uso di sostanze e i comportamenti a rischio correlati tra le e i giovani. Queste

campagne dovrebbero essere rivolte alle e ai giovani, co-create loro e realizzate attraverso i canali che utilizzano attivamente, inclusi i digitali e le piattaforme di social media.

Fornire formazione a livello europeo per l'identificazione precoce e la prevenzione dei problemi di salute mentale tra le e i giovani

Occorre sostenere lo sviluppo e l'attuazione di programmi di formazione congiunti per operatrici e operatori giovanili, insegnanti, professioniste/i sanitarie/i e altre parti interessate in tutta Europa. La formazione rafforzerà la capacità di riconoscere i primi segnali di difficoltà di salute mentale e comportamenti a rischio, e di rispondere con interventi tempestivi, coordinati e preventivi.

**Choose
life**

www.chooselife-project.eu



Niente droghe, Solo abbracci.

Una ribellione silenziosa in un mondo inquieto, dove le mani non cercano la fuga ma l'una per l'altra.

CHOOSE LIFE- Scegli la vita, non una via di fuga.

Un movimento giovanile per la prevenzione, l'inclusione e il benessere



IL MOVIMENTO

Una mente lucida, una vita pulita.

Il vero cambiamento inizia nel momento in cui scegliamo noi stesse/i le altre persone invece della fuga. Non più forte, non più intenso – solo più chiaro, più calmo e libero.

Recuperare gli spazi.

Ricostruire le comunità.

**Radicando il nostro futuro insieme, dalle
fondamenta.**

Noi rappresentiamo le persone giovani.

Sosteniamo inclusione e rispetto.

Sosteniamo scuole e ambienti privi di droghe.

Sosteniamo un approccio più umano alla disintossicazione delle droghe.

Sosteniamo le comunità che prevengono,
non solo i sistemi che rispondono.



Ho detto che stavo
bene,
ma non stavo bene.

NON SEI SOLA/O

Non rotto, ma alla ricerca di luce attraverso la foschia.

Il tuo problema non è più grande di te.

Ricorda — se non cambi le tue azioni, le tue azioni cambieranno
te.

PREVENZIONE TRAMITE CONNESSIONE

Ogni connessione è un atto di prevenzione.

**Ricordati di te
stessa/o.**

Torna a chi sei.

**Ascolta di più,
giudica meno.**

La tolleranza inizia con una
singola conversazione.

Fatti avanti.

Mani l'uno per l'altro, non per la
fuga.

**La tua salute mentale è più importante delle aspettative delle
persone.**

Unisciti a Choose Life

Web: chooselife-project.eu



Choose life.

Una ribellione silenziosa, insieme.

Ascolta ancora. Giudice meno. Ogni connessione è un atto di prevenzione.

OUR PARTNERS



**Co-funded by
the European Union**

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 granting authority. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



**Choose
life**



D4.1. Młodzież – Manifest Rady Młodzieżowej „Choose Life”



Co-funded by
the European Union



WYBIERZ ŻYCIE

**Wdrażanie programu profilaktyki nadużywania narkotyków
oraz kształtowanie polityki młodzieżowej
z udziałem młodzieży znajdującej się w niekorzystnej sytuacji
w celu promowania dobrostanu psychospołecznego**

D4.1 – D7 – Manifest Rady „Youth-Choose”



Co-funded by
the European Union

Projekt sfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA

Informacje o projekcie

Skrót projektu	CHOOSE LIFE
Nazwa projektu	CHOOSE LIFE – Wdrażanie programu profilaktyki (nadużywania) narkotyków oraz kształtowanie polityki młodzieżowej we współpracy z młodzieżą znajdującą się w niekorzystnej sytuacji społecznej w celu promowania dobrostanu psychospołecznego
Konkurs	ERASMUS-YOUTH-2024-YOUTH-TOG
Numer referencyjny	101187341 – [Choose-life]
Typ	ERASMUS-LS
Data rozpoczęcia projektu	01.11.2024
Czas trwania projektu	24 miesiące
Koordynator	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE (CESIE ETS)

Informacje o wynikach

Nazwa rezultatu	D4.1 D7 Manifest Rady „Youth-Choose”
Typ	R – Dokument, raport;
Poziom upublicznienia	PU (publiczny)
Główni autorzy	Marija Bumbak, Marko Paunovic, Auguste Taruškaitė, Out of The Box International
Współautorzy	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE, LIBERA PALERMO ASSOCIAZIONE, RIGHTCHALLENGE - ASSOCIACAO, Związek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Gdańska, KMOP - KOMVOS EKPAIDEFSIS KAI KAINOTOMIAS ASTIKI MI KERGOSKOPIKI ETAIREIA, CARDET CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH & DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LIMITED, WESTERN BALKANS INSTITUTE, OUT OF THE BOX INTERNATIONAL (OTB).
Recenzenci dokumentu	Marko Paunovic, Out of The Box International

Spis treści

Spis treści

Streszczenie.....	6
Manifest „Wybierz życie”	7
Zalecenia krajowe	11
1. Grecja	11
1.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych	12
1.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych.....	13
1.3 Zalecenia dla europejskich przywódców	13
2. Polska	14
2.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych	14
2.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych.....	16
2.3 Zalecenia dla europejskich przywódców	17
3. Cypr	18
3.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych	18
3.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych.....	19
3.3 Zalecenia dla europejskich przywódców	20
4. Portugalia	21
4.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych	21
4.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych.....	22
4.3 Zalecenia dla europejskich przywódców	22
5 Włochy	23
5.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych	24



D4.1 Manifest Rady „Youth-Choose”

5.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych	25
5.3 Zalecenia dla europejskich przywódców	25
6. Serbia	26
6.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych	26
6.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych	28
6.3 Zalecenia dla europejskich przywódców	29



Co-funded by
the European Union

Projekt sfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA

Tabela skrótów i akronimów

Skrót	Znaczenie
UE	Unia Europejska
WE	Komisja Europejska
YCC	Rada Młodzieżowa „Youth-Choose”

Streszczenie

Manifest „Choose Life” jest dziełem członków lokalnych Rad Młodzieżowych „Youth-Choose” z Włoch, Polski, Grecji, Portugalii, Cypru i Serbii i zawiera zalecenia dotyczące polityki oparte na opiniach młodzieży. Podkreśla on potrzeby młodzieży zagrożonej wykluczeniem społecznym i proponuje niezbędne działania mające na celu poprawę programów profilaktycznych oraz inicjatywy na rzecz dobrostanu społecznego i wspierające dobrostan młodzieży. W ten sposób wzywa do nadania kwestiom związanym z uzależnieniami priorytetowego znaczenia w planach samorządów lokalnych, przyczyniając się do silniejszych i bardziej spójnych odpowiedzi na wyzwania stojące przed społecznością. Manifest powstał w wyniku zebrania opinii i informacji zwrotnych od młodych ludzi uczestniczących w działaniach w ramach projektu „Choose Life”. Dzięki dogłębnej analizie i rozmowom zbadaliśmy perspektywy młodzieży, lokalne potrzeby, wyzwania, możliwości i priorytety związane ze zdrowiem psychicznym i integracją społeczną. Niniejszy dokument przedstawia zalecenia młodzieży dotyczące sposobów zwalczania stygmatyzacji, dyskryminacji, nadużywania narkotyków, izolacji społecznej i braku świadomości, które pozostają barierami dla dobrego samopoczucia psychicznego młodzieży, a także ograniczonego dostępu do opieki zdrowotnej, niewystarczającego finansowania i rozdrobnionych systemów wsparcia.

Główne problemy wskazane przez młodzież to: zbyt duża presja związana z obowiązkami szkolnymi i napiętym harmonogramem; brak psychologów i wsparcia psychicznego w szkołach; brak bezpieczeństwa podczas wychodzenia z domu; handel narkotykami; regulacje dotyczące przemysłu filmowego, seriali i muzycznego; presja rówieśnicza; długi czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty ds. zdrowia psychicznego; brak lekarzy w placówkach publicznych; brak wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia; dostępność narkotyków, zwłaszcza dla nieletnich; przedwczesne kończenie nauki, presja życia codziennego i mediów społecznościowych.

Co robić? Młodzież proponuje: organizowanie interaktywnych działań uświadamiających; instalowanie kamer i zwiększanie bezpieczeństwa publicznego; wdrażanie lekcji profilaktycznych w szkołach skierowanych do młodzieży; informowanie o nowych praktykach dotyczących narkotyków i osób zażywających narkotyki; zapewnienie wsparcia w szkole; zwiększenie uznania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym młodzieży; regulowanie treści dotyczących

narkotyków w internecie; organizowanie/tworzenie grup wsparcia dla ofiar; tworzenie bezpłatnych przestrzeni dla młodzieży; stworzenie bezpłatnej platformy umożliwiającej uzyskanie rzetelnych i poufnych informacji; uwzględnienie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w głównym nurcie działań; zapewnienie edukacji dla rodzin; edukacja na temat konsekwencji nadużywania narkotyków; wprowadzenie elementów grywalizacji do działań uświadamiających i edukacyjnych związanych z nadużywaniem narkotyków; zapewnienie bezpłatnego wsparcia psychologicznego; zapewnienie lepszego wsparcia i rehabilitacji dla osób uzależnionych; stworzenie schronisk dla osób zażywających narkotyki; regulowanie działalności lokalnych organizacji przestępczych i zwalczanie ich; zapewnienie lepszej ochrony nieletnich; poprawa stanu szkół i przestrzeni publicznych.

Podejście profilaktyczne i zorientowane na osobę, podnoszenie kompetencji zdrowotnych, wczesna interwencja, promowanie otwartej dyskusji na temat zdrowia psychicznego, poprawa jakości edukacji i usług społecznych – to były główne przesłania i potrzeby, które młodzi ludzie chcieli przekazać. Młodzież podkreślała, że najlepszymi odpowiedziami i rozwiązaniami odpowiadającymi ich potrzebom są: wczesna interwencja w szkołach i społecznościach, lepsza koordynacja między sektorami, długoterminowe inwestycje i partnerstwa ze strony lokalnych i unijnych decydentów, wsparcie ze strony rówieśników i rodzin, tworzenie bezpiecznych przestrzeni i silnych więzi społecznych, a także możliwości uczestnictwa. Stworzono wspólną wizję, opartą na zbiorowej odpowiedzialności społecznej, a nie na indywidualnych obawach.

Manifest „Wybierz życie”

Wiele możliwości, ale jeszcze więcej niepewności.

Jesteśmy pokoleniem dorastającym pod presją osiągnięcia sukcesu.

Jesteśmy pokoleniem żyjącym w świecie porównań.

Presja w sieci.

Samotni, mimo że jesteśmy w stałym kontakcie, bardziej niż kiedykolwiek.



Co-funded by
the European Union

Projekt sfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA

Nasze umysły są wystawiane na próbę na każdym kroku.

Zbyt wielu młodych ludzi zmagają się z problemami w milczeniu.

Zbyt wiele stereotypów zamiast zrozumienia.

Zbyt wiele dni mija w oczekiwaniu na pomoc.

Zbyt wielu styka się z narkotykami, zanim otrzyma wsparcie.

Nie zgadzamy się uznać tego za normę.

W profilaktyce nie ma miejsca na strach, obwinianie ani kary.

Działania muszą zaczynać się znacznie wcześniej.

*Profilaktyka musi się rozpoczynać od rozmów,
od poczucia bezpieczeństwa, aby odciążyć nasze umysły.*

Musi zaczynać się od zdrowej społeczności, dorosłych, którym można zaufać, wspierających przyjaciół, wykształconych nauczycieli, wartościowych możliwości i dostępu do pomocy w odpowiednim czasie.

Wierzimy, że każda młoda osoba zasługuje na te podstawy.

Oświadczamy, że:

Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie to prawo człowieka, a nie przywilej.

Szukanie wsparcia i pomocy to przejaw siły, a nie słabości.

Każda młoda osoba zasługuje na wysokiej jakości, bezpłatną i terminową opiekę w zakresie zdrowia psychicznego, bez względu na to, kim jest i gdzie mieszka.

Edukacja powinna przygotowywać nas do życia, a nie tylko do egzaminów.



D4.1 Manifest Rady „Youth-Choose”

Powinniśmy uczyć się o odporności psychicznej, dobrym samopoczuciu emocjonalnym i zdrowych relacjach.

Potrzebujemy profilaktyki narkotykowej wolnej od stereotypów.

Musimy być wysłuchani.

Musimy wspólnie tworzyć politykę, która wpływa na naszą rzeczywistość.

Jesteśmy wartościowi, a nasz udział nie powinien być i nie jest symboliczny, lecz niezbędny.

Społeczności powinny nas chronić.

Bezpieczne przestrzenie publiczne, ośrodki młodzieżowe, sztuka, sport, kultura, praca i możliwości nie powinny być luksusem.

Odzyskajmy przestrzenie. Odbudujmy społeczności.

Są to czynniki ochronne, które wzmacniają nasze dobre samopoczucie i zmniejszają podatność na ucieczkę w nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Powinno być więcej współczucia zamiast dyskryminacji, wykluczenia i wstydu.

Technologia powinna nas wspierać, a nie wykorzystywać. Chcemy ochrony przed uzależniającymi mechanizmami cyfrowymi, szkodliwymi treściami i normalizacją używania substancji psychoaktywnych w internecie.

Nasze rządy muszą intensywniej walczyć z przestępczością zorganizowaną i handlem narkotykami.

Chcemy ograniczenia dostępność narkotyków, ochrony nieletnich i wzmocnienia bezpieczeństwa.

Ochrona przyszłości młodych ludzi.



Co-funded by
the European Union

Projekt sfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA

Wzywamy rządy, szkoły, społeczności i europejskich przywódców do:

Inwestowania w profilaktykę z taką samą powagą, jak w działania interwencyjne.

Zapewnienia każdej młodej osobie szybkiego dostępu do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

Wzmocnienia szkół poprzez zapewnienie psychologów, przeszkolonych nauczycieli oraz bezpiecznego środowiska, w którym uczniowie mogą bez obaw prosić o pomoc.

Wspierania rodziców, rodzin i opiekunów poprzez wiedzę, wskazówki i praktyczne zasoby.

Stworzenia dostępnych przestrzeni dla młodzieży, w których mogą rozwijać poczucie przynależności, kreatywność oraz angażować się w sport, kulturę i aktywność społeczną.

Promowania edukacji, która zastępuje mity, stygmatyzację i strach wiedzą, dialogiem i krytycznym myśleniem.

Ochrony młodzieży w sieci poprzez ograniczanie promowania i normalizacji szkodliwych zachowań.

Zmniejszania nierówności, tak aby położenie geograficzne, niepełnosprawność, dochody czy pochodzenie społeczne nigdy nie decydowały o dostępie do wsparcia.

Wzmacniania współpracy między służbami zdrowia, oświatą, organizacjami młodzieżowymi, społecznościami lokalnymi i decydentami.

Uznawania młodzieży za partnerów w budowaniu zdrowszych społeczeństw.

Nasze zobowiązanie:

Zobowiązujemy się do wzajemnego wspierania się.

Zobowiązujemy się do otwartej rozmowy na temat zdrowia psychicznego.

Zobowiązujemy się do zwalczania stygmatyzacji.

Zobowiązujemy się do tworzenia społeczności, w których prośba o pomoc jest mile widziana, gdzie szanuje się różnorodność i gdzie każdy ma szansę na rozwój.

Wybieramy więzi zamiast izolacji.

Wiedzę zamiast dezinformacji.

Nadzieję zamiast strachu.

Społeczność zamiast wykluczenia.

Ponieważ profilaktyka to nie tylko mówienie „nie” narkotykom.

Chodzi o tworzenie społeczeństwa, w którym każda młoda osoba ma niezliczone powody, by powiedzieć „tak” życiu, szansom, poczuciu przynależności i swojej przyszłości.

Razem oświadczamy, że najskuteczniejsza profilaktyka zaczyna się tam, gdzie czujemy się dostrzegani, wspierani i wzmocnieni. Razem możemy budować społeczności, w których każda młoda osoba ma szansę nie tylko uniknąć krzywdy, ale także rozkwitnąć.

Zalecenia krajowe

1. Grecja

Szkoły, rodziny i organizacje społeczne powinny wspierać młodzież, udzielając jej wskazówek. Pomagając młodym ludziom, przyczyniamy się do zapobiegania zażywaniu narkotyków, co

zapewnia bezpieczniejszą, zdrowszą i pełną sukcesów przyszłość. Dzięki edukacji, komunikacji i pozytywnym działaniom młodzież może unikać narkotyków i dokonywać lepszych wyborów.

1.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych

Finansujcie ośrodki młodzieżowe

Stwórzcie dedykowane, bezpieczne i dostępne przestrzenie, w których nastolatki mogą spędzać czas i otrzymywać wskazówki od wykwalifikowanych doradców. Ośrodki te mogą służyć jako pierwszy punkt kontaktowy dla młodych ludzi, którzy potrzebują wsparcia, ale nie są gotowi, by zwrócić się o formalną pomoc.

Popraw dostęp do opieki w zakresie zdrowia psychicznego

Gminy i samorządy lokalne powinny dążyć do tego, by usługi w zakresie zdrowia psychicznego były bezpłatne lub bardzo przystępne cenowo poprzez zatrudnianie większej liczby lokalnych specjalistów i skracanie list oczekujących. Zapewnienie, że koszty nigdy nie będą stanowiły bariery, pozwoli większej liczbie młodych ludzi na wczesne szukanie potrzebnej pomocy.

Współpraca z organizacjami pozarządowymi

Należy nawiązać współpracę z organizacjami pozarządowymi w celu opracowania i realizacji ukierunkowanych programów dotyczących zdrowia psychicznego młodzieży na poziomie społeczności lokalnej. Współpraca ta ma szczególne znaczenie dla w docieraniu do młodych ludzi na odległych obszarach, takich jak mniejsze wyspy lub odizolowane wioski, gdzie zasoby są często ograniczone.

Prowadź kampanie uświadamiające

Należy uruchamiać inicjatywy obejmujące całą społeczność, które normalizują rozmowy na temat zdrowia psychicznego i aktywnie działają na rzecz zmniejszenia piętna, które wciąż powstrzymuje wielu młodych ludzi przed zabraniem głosu. Kampanie te powinny być dostosowane do lokalnej kultury i realizowane za pośrednictwem kanałów, z których faktycznie korzystają młodzi ludzie.

Zwiększanie bezpieczeństwa w okolicy szkoły

Należy wspierać inicjatywy przeciwdziałające znęcaniu się oraz pomagać w finansowaniu stanowisk psychologów szkolnych, tworząc środowisko, w którym uczniowie czują się naprawdę bezpieczni i wysłuchani. Bezpieczne środowisko szkolne stanowi fundamentalną podstawę dobrego zdrowia psychicznego i zdrowego rozwoju.

1.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych

Włączenie profilaktyki narkotykowej do programu nauczania

Musimy zacząć edukować uczniów na temat zagrożeń związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych już od najmłodszych lat. Należy skupić się nie tylko na ryzyku, ale także na praktycznych umiejętnościach życiowych, takich jak umiejętność przeciwstawiania się presji rówieśników i pewne mówienie „nie”.

Wzmocnienie pozycji i szkolenie nauczycieli

Ponieważ nauczyciele spędzają z uczniami najwięcej czasu, potrzebują odpowiedniego szkolenia, aby umieć rozpoznać wczesne oznaki zażywania narkotyków. Powinni dysponować jasnym planem działania, ale co ważniejsze, muszą posiadać umiejętności pozwalające im podchodzić do tych delikatnych rozmów z empatią i bez osądzania.

Rozszerzenie szkolnych usług doradczych

Szkoły muszą być bezpieczną przestrzenią. Zatrudnienie większej liczby psychologów na pełny etat zapewni uczniom niezawodne miejsce, w którym będą mogli porozmawiać o swoich problemach i uzyskać profesjonalną pomoc w przypadku stresu lub ukrytych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, zanim sytuacja się pogorszy.

Inwestowanie w sport i sztukę

Zapewnienie dzieciom zajęć po szkole ma kluczowe znaczenie. Finansując zajęcia pozalekcyjne – czy to piłkę nożną, malarstwo, czy muzykę – zapewniamy im zdrowe zajęcia, poczucie przynależności oraz produktywne nawyki, które w naturalny sposób odciągają je od narkotyków.

Przełamanie tabu poprzez otwarty dialog

Musimy stworzyć środowisko, w którym narkotyki nie są tematem tabu. Uczniowie powinni czuć się całkowicie bezpiecznie, zadając pytania lub zwracając się o pomoc, bez obawy przed karą lub niezrozumieniem.

1.3 Zalecenia dla europejskich przywódców

Opracowanie jednolitej strategii prewencyjnej UE

Europejscy przywódcy potrzebują wspólnego podejścia, które priorytetowo traktuje wczesną edukację i profilaktykę, zapewniając, że wszystkie państwa członkowskie dążą do tych samych celów w zakresie ograniczania ryzyka.

Zwiększenie finansowania badań nad uzależnieniami

Lepsze dane prowadzą do lepszych rozwiązań politycznych. Inwestowanie w badania pomoże nam głębiej zrozumieć uzależnienia i opracować programy rehabilitacyjne, które faktycznie sprawdzają się w całej Europie.

Promowanie programów wymiany młodzieży

Inicjatywy, które pomagają młodym ludziom podróżować i poznawać nowe kultury, mają kluczowe znaczenie. Budują one pewność siebie, zmniejszają izolację społeczną i zachęcają do dokonywania pozytywnych wyborów dotyczących stylu życia, co w naturalny sposób obniża ryzyko szkodliwych zachowań.

Wzmocnienie współpracy transgranicznej

Pojedyncze kraje nie są w stanie samodzielnie pokonać sieci handlarzy narkotyków. Wymiana informacji w czasie rzeczywistym oraz skoordynowane działania organów ścigania mają zasadnicze znaczenie dla przerywania łańcuchów dostaw i poprawy bezpieczeństwa na całym kontynencie.

Rozpoczęcie skutecznych kampanii uświadamiających

Potrzebujemy nowoczesnych kampanii medialnych i szkolnych, aby edukować społeczeństwo, zachęcać do bezpieczniejszych wyborów i ostatecznie wyeliminować piętno związane z poszukiwaniem pomocy w walce z uzależnieniem.

2. Polska

W ostatnich latach coraz większą troskę budzi dobrostan dzieci i młodzieży w Polsce. Wyniki badań krajowych i międzynarodowych wskazują na znaczny wzrost problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, cierpieniem emocjonalnym oraz używaniem substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi. Na trendy te wpływają czynniki strukturalne, społeczno-ekonomiczne, edukacyjne i prawne, które łącznie oddziałują na codzienne funkcjonowanie i długoterminowy rozwój młodzieży.

2.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych

Poprawa dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego

Gminy powinny zwiększać dostępność lokalnych usług w zakresie zdrowia psychicznego dla młodzieży poprzez zatrudnianie dodatkowych specjalistów, wzmacnianie finansowania publicznych poradni oraz skrócenie czasu oczekiwania na terapię i wsparcie psychologiczne. Usługi te muszą być bezpłatne lub dostępne w przystępnej cenie, tak aby żadna młoda osoba nie została wykluczona z powodu kosztów lub opóźnień.

Prezydent powinien podpisać i umożliwić wprowadzenie w życie ustawy umożliwiającej dzieciom poniżej 13 roku życia samodzielny dostęp do wsparcia psychologicznego. Poprzednia nowelizacja – mająca na celu przyznanie autonomii nastolatkom w wieku 13–17 lat została skierowana do Trybunału Konstytucyjnego i nie weszła w życie, pozbawiając nieletnich możliwości szukania pomocy w sytuacjach, gdy zgoda rodziców jest niedostępna lub stanowi zagrożenie. Rząd powinien powrócić do tej inicjatywy ustawodawczej, przypomnieć opinii publicznej i parlamentowi o jej znaczeniu oraz ponownie przedłożyć projekt, aby zapewnić jego przyjęcie.

Wzmocnienie systemów interwencji wczesnej i opartych na społeczności

Samorządy lokalne powinny inwestować w oparte na dowodach naukowych programy wczesnej profilaktyki, skupiające się na radzeniu sobie ze stresem, regulacji emocji oraz zapobieganiu używaniu substancji psychoaktywnych. Należy rozbudować sieć lokalnych ośrodków zdrowia psychicznego w całym kraju, zwłaszcza na obszarach wiejskich, gdzie dostęp do wsparcia jest ograniczony.

Zacieśnienie współpracy między policją, szkołami i organizacjami pozarządowymi

Władze lokalne powinny ustanowić formalne mechanizmy współpracy między policją, szkołami i organizacjami pozarządowymi w celu poprawy wczesnej identyfikacji i komunikacji dotyczącej lokalnych punktów dystrybucji narkotyków. Gdy organy ścigania zidentyfikują miejsca, w których działają handlarze narkotyków, informacje te powinny być przekazywane szkołom i organizacjom działającym na rzecz młodzieży za pośrednictwem bezpiecznych kanałów, takich jak elektroniczne systemy komunikacji szkolnej (e-dzienniki). Wspiera to ukierunkowaną profilaktykę, bezpieczniejsze środowisko szkolne oraz skoordynowane działania społeczności

Wprowadzenie surowszych przepisów dotyczących dostępu młodzieży do leków

Władze powinny opowiadać się za reformami krajowymi mającymi na celu rozwiązanie narastającego problemu dostępu młodzieży do leków dostępnych bez recepty, które mogą wywoływać działanie psychoaktywne lub być szkodliwe. Środki te powinny obejmować ściślejszą weryfikację wieku, ograniczenie dostępu do leków wysokiego ryzyka, obowiązkowe doradztwo farmaceutyczne oraz publiczne kampanie edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa stosowania leków.

Tworzenie przestrzeni i lokali przyjaznych młodzieży

Gminy powinny rozwijać i finansować bezpieczne, dostępne przestrzenie dla młodzieży, gdzie młodzi ludzie mogą budować relacje, uzyskać wsparcie oraz skorzystać z wczesnej pomocy psychologicznej. Takie miejsca stanowią ważny element lokalnej profilaktyki i szybkiego reagowania.

Prowadzenie kampanii uświadamiających i przeciwdziałających stygmatyzacji

Władze powinny organizować kampanie dostosowane do potrzeb młodzieży, które normalizują rozmowy na temat zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych. Komunikacja powinna być pozbawiona osądów i prowadzona za pośrednictwem platform i formatów wykorzystywanych przez młodzież.

Wzmocnienie regulacji i polityki profilaktycznej

Rządy powinny wprowadzić surowsze regulacje dotyczące reklamy alkoholu i gier hazardowych, jednocześnie nadając priorytet długoterminowym inwestycjom w system zdrowia psychicznego młodzieży i profilaktyki uzależnień

2.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych**Włączenie edukacji w zakresie zdrowia psychicznego do programu nauczania**

Szkoły powinny zapewniać kompleksową i obowiązkową edukację w zakresie zdrowia psychicznego, regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem oraz profilaktyki uzależnień. Uczniowie powinni nabywać praktyczne umiejętności życiowe, takie jak radzenie sobie z presją, podejmowanie odpowiedzialnych decyzji oraz odporność na wpływ rówieśników.

Zapewnienie dostępu do psychologów szkolnych i usług doradczych

Każda szkoła powinna zagwarantować stały dostęp do wykwalifikowanych psychologów i doradców. Wsparcie musi być poufne, wolne od stygmatyzacji i dostępne nie tylko w sytuacjach kryzysowych, ale także w ramach wczesnej interwencji.

Przeszkolenie nauczycieli w zakresie rozpoznawania czynników ryzyka i reagowania na nie

Nauczyciele powinni przechodzić regularne, obowiązkowe szkolenia z rozpoznawania wczesnych oznak trudności emocjonalnych, ryzyka uzależnienia, zmian w zachowaniu oraz sygnałów kryzysowych u uczniów. Szkolenia muszą wyposażać pedagogów w praktyczne, empatyczne strategie reagowania oraz jasne procedury kierowania uczniów do odpowiednich

służb wsparcia. Aby zapewnić spójność i jakość, władze krajowe i lokalne powinny udostępniać gotowe do użycia, profesjonalnie zweryfikowane materiały dydaktyczne, w tym: oparte na dowodach naukowych scenariusze lekcji, treści edukacyjne dostosowane do potrzeb młodzieży, interaktywne ćwiczenia mające na celu zaangażowanie uczniów oraz „gotowe do wykorzystania” konspekty, które nauczyciele mogą natychmiast wdrożyć w salach lekcyjnych. Materiały te muszą być sprawdzane nie tylko pod kątem merytorycznej poprawności, ale także atrakcyjności i trafności dla młodych ludzi, co zapewni, że lekcje będą angażujące, nowoczesne i dostosowane do aktualnych stylów komunikacji młodzieży. Wysokiej jakości, ujednolicone zasoby pomogą nauczycielom w prowadzeniu skutecznej edukacji w zakresie profilaktyki i dobrego samopoczucia we wszystkich obszarach..

Inwestowanie w programy na rzecz dobrostanu oraz w zajęcia pozalekcyjne

Należy aktywnie wspierać sport, sztukę, wolontariat i zajęcia rozwijające zainteresowania, ponieważ wzmacniają one odporność psychiczną, poczucie przynależności i tożsamość. Takie aktywności pełnią rolę czynników ochronnych przed stresem oraz używaniem substancji psychoaktywnych..

2.3 Zalecenia dla europejskich przywódców

Wspieranie reform w zakresie zdrowia psychicznego we wszystkich państwach członkowskich

Zapewnienie pełnego wdrożenia ogólnounijnych standardów dotyczących zdrowia psychicznego młodzieży we wszystkich państwach członkowskich. Unia Europejska powinna zadbać o to, aby państwa członkowskie w pełni wdrożyły standardy określone w „Kompleksowym podejściu do zdrowia psychicznego” z 2023 r. Choć ramy te jasno definiują oczekiwania dotyczące dostępności, wczesnej interwencji, jakości opieki, bezpieczeństwa cyfrowego, systemów profilaktycznych oraz udziału młodzieży, ich wdrażanie w Europie pozostaje nierównomierne. Komisja Europejska powinna: monitorować postępy krajowe za pomocą ustrukturyzowanych mechanizmów sprawozdawczości, wymagać od państw członkowskich dostosowania ustawodawstwa krajowego do standardów UE, zapewnić ukierunkowane finansowanie w celu wsparcia krajów, w których wdrażanie przebiega wolniej, wydawać zalecenia naprawcze w przypadku utrzymujących się luk oraz zapewnić równy dostęp do wysokiej jakości usług w zakresie zdrowia psychicznego dla wszystkich młodych ludzi, niezależnie od regionu czy pochodzenia społeczno-ekonomicznego. Nadzór ten ma kluczowe znaczenie dla zagwarantowania, że standardy z 2023 r. – obejmujące wczesną interwencję, szkolne systemy zdrowia psychicznego, ochronę w środowisku cyfrowym, profilaktykę używania substancji psychoaktywnych oraz prawa młodzieży – nie będą traktowane jako opcjonalne wytyczne, lecz jako konsekwentnie stosowane fundamenty dobrostanu młodych ludzi w całej Unii.

Finansowanie programów profilaktycznych skierowanych do młodzieży

Instytucje UE powinny inwestować w inicjatywy profilaktyczne dotyczące uzależnień, dobrostanu emocjonalnego, używania substancji psychoaktywnych oraz zagrożeń związanych z technologiami cyfrowymi, ze szczególnym uwzględnieniem wyzwań związanych z mediami społecznościowymi i nowymi technologiami.

Regulacja uzależniających mechanizmów i platform cyfrowych

UE powinna wprowadzić surowsze regulacje dotyczące elementów projektowych sprzyjających uzależnieniu, stosowanych przez platformy takie jak TikTok i Instagram, tworząc w ten sposób bezpieczniejsze przestrzenie cyfrowe i lepiej chroniąc zdrowie psychiczne młodzieży. UE podjęła częściowe działania w ramach ustawy o usługach cyfrowych (DSA) oraz ustawy o rynkach cyfrowych (DMA), które regulują odpowiedzialność platform, przejrzystość i moderację treści. Jednak ani DSA, ani DMA nie zakazują bezpośrednio stosowania elementów projektowych sprzyjających uzależnieniu.

3. Cypr

Musimy stworzyć społeczeństwo, w którym każda młoda osoba otrzymuje wsparcie już we wczesnym okresie życia, aby mogła dokonywać świadomych, zdrowych wyborów i unikać drogi prowadzącej do uzależnienia od narkotyków. Profilaktyka powinna rozpoczynać się w rodzinach, szkołach i społecznościach lokalnych, zapewniając młodym ludziom wiedzę, pewność siebie i wsparcie emocjonalne, których potrzebują, aby chronić siebie. Wartościami, którymi powinniśmy się kierować, są zrównoważony rozwój, dostępność, akceptacja, zmniejszanie stygmatyzacji oraz solidarność.

3.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych

Uruchomienie infolinii wsparcia dla rodziców

Władze lokalne powinny zapewnić punkt wsparcia, do którego rodzice mogą zadzwonić i zadawać pytania, gdy potrzebują pomocy w związku z zachowaniem swojego dziecka. Usługa ta mogłaby oferować wczesne doradztwo, wsparcie emocjonalne oraz skierowanie do odpowiednich specjalistów, zanim problemy staną się poważniejsze.

Stworzenie bezpiecznych przestrzeni dla młodzieży w dzielnicach

Gminy powinny stworzyć bezpieczne i dostępne przestrzenie, do których młodzież może przychodzić, spędzać czas, rozmawiać o swoich obawach i otrzymywać wsparcie od przeszkolonych pracowników młodzieżowych lub doradców. Przestrzenie te mogą pomóc młodym ludziom poczuć się wysłuchanymi, akceptowanymi i mniej odizolowanymi.

Szkolenie policji i specjalistów pracujących na pierwszej linii

Władze lokalne powinny organizować warsztaty dla funkcjonariuszy policji i innych specjalistów pracujących na pierwszej linii, aby pomóc im reagować na młodych ludzi i osoby używające narkotyków z empatią, szacunkiem i zrozumieniem. Może to zmniejszyć stygmatyzację i zachęcić do bardziej wspierającego podejścia zamiast karania lub odrzucania.

Rozpoczęcie krajowych i lokalnych kampanii uświadamiających

Gminy powinny współpracować z organizacjami pozarządowymi, szkołami i influencerami w mediach społecznościowych, aby tworzyć kampanie zmniejszające stygmatyzację osób używających narkotyków, promujące solidarność i zachęcające do zdrowego stylu życia. Kampanie te powinny być prowadzone językiem zrozumiałym dla młodych ludzi i wykorzystywać platformy, z których faktycznie korzystają.

Szkolenie kluczowych specjalistów w społeczności

Osoby pracujące z młodzieżą, pracownicy socjalni, nauczyciele, funkcjonariusze policji, pracownicy służby zdrowia oraz pracownicy władz lokalnych powinni przejść szkolenia z zakresu profilaktyki, wczesnych sygnałów ostrzegawczych, zdrowia psychicznego oraz odpowiednich ścieżek skierowań. Pomoże to społecznościom szybciej i skuteczniej reagować, gdy młoda osoba potrzebuje wsparcia.

Organizowanie lokalnych wydarzeń uświadamiających

Władze lokalne powinny organizować wydarzenia w miastach i społecznościach w celu podnoszenia świadomości wśród rodziców, młodzieży i ogółu społeczeństwa. Wydarzenia te mogą obejmować otwarte dyskusje, warsztaty, działania prowadzone przez młodzież oraz relacje specjalistów lub osób z własnym doświadczeniem.

3.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych

Kreatywne materiały edukacyjne

Szkoły mogą udostępniać takie zasoby, jak audiobooki, krótkie filmy i inne kreatywne materiały poruszające tematy przyjaźni, uczuć, presji rówieśniczej oraz znaczenia mówienia o problemach. Wykorzystanie takich narzędzi edukacyjnych ułatwi młodzieży przyswojenie informacji i przekazów dotyczących profilaktyki.

Zapewnienie długoterminowego doradztwa i wsparcia emocjonalnego

Uczniowie powinni mieć dostęp do poradnictwa zawodowego i pomocy psychologicznej przez cały okres nauki. Takie długoterminowe doradztwo pomoże uczniom radzić sobie ze stresem i podejmować właściwe decyzje, prowadząc ich do sukcesów w nauce.

Podnoszenie świadomości na temat narkotyków poprzez opowiadanie historii

Podczas prowadzenia programów uświadamiających na temat narkotyków niezbędne jest wykorzystanie zarówno prawdziwych historii, jak i opowieści opartych na doświadczeniach. Taka metoda pozwoli uczniom uświadomić sobie konsekwencje nadużywania substancji odurzających.

Wzmocnienie szkolnych usług doradczych

Szkoły muszą dysponować wystarczającą liczbą psychologów i doradców, aby mogli oni dotrzeć do uczniów na czas, zanim sytuacja się pogorszy. Ważne jest zapewnienie poufności, dostępności i braku osądzania.

Promowanie otwartego dialogu bez obawy przed karą lub upokorzeniem

Uczniowie muszą mieć możliwość rozmowy na temat narkotyków, swojego samopoczucia psychicznego oraz potencjalnie niebezpiecznych zachowań bez obawy przed karą lub osądem. Konieczne jest stworzenie środowiska, w którym szukanie pomocy jest postrzegane jako oznaka siły.

3.3 Zalecenia dla europejskich przywódców

Opracowanie i sfinansowanie europejskiej strategii profilaktyki wśród młodzieży

Opracowanie i sfinansowanie europejskiej strategii profilaktyki wśród młodzieży, skupiającej się na profilaktyce, wczesnej interwencji, zdrowiu psychicznym oraz działaniach zapobiegających używaniu substancji psychoaktywnych we wszystkich państwach członkowskich.

Zwiększenie finansowania usług w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży i profilaktyki

Zwiększenie finansowania dostępnych programów na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży i zapobiegania nadużywaniu substancji psychoaktywnych, aby zapewnić wszystkim młodym ludziom, niezależnie od miejsca zamieszkania i sytuacji finansowej, odpowiednią pomoc.

Promowanie wymiany dobrych praktyk między krajami

Wspieraj wymianę najlepszych praktyk oraz rozpowszechnianie udanych projektów profilaktycznych wśród państw europejskich, aby społeczności lokalne mogły czerpać korzyści z doświadczeń innych krajów.

Rozpoczęcie europejskiej kampanii przeciwko stygmatyzacji

Zainicjowanie europejskiej kampanii przeciwko stygmatyzacji w zakresie używania substancji psychoaktywnych przez młodzież, zdrowia psychicznego i integracji społecznej, promującej empatię i solidarność wśród młodych ludzi.

Wzmocnienie udziału młodzieży w kształtowaniu polityki

Wspieranie udziału młodzieży w procesach podejmowania decyzji politycznych poprzez stworzenie sprzyjających warunków finansowania inicjatyw kierowanych przez młodzież oraz procesów angażujących młodzież.

4. Portugalia

Używanie narkotyków stanowi problem społeczny i zagrożenie zdrowia publicznego, które wymaga wspólnej reakcji. Społeczności, rodziny i młodzież muszą współpracować na rzecz promowania zdrowia psychicznego i zapobiegania ryzykownym zachowaniom, opierając się na edukacji, empatii i szacunku. Młodzież często najskuteczniej uczy się poprzez własne doświadczenia i aktywny udział.

4.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych

Wspieranie partnerstw instytucjonalnych

Wzmocnienie i sformalizowanie współpracy między służbami edukacyjnymi, zdrowotnymi, młodzieżowymi i socjalnymi w celu zapewnienia bardziej skoordynowanych i spójnych działań w zakresie profilaktyki narkotykowej i promocji zdrowia psychicznego.

Inwestowanie w rozwój kompetencji specjalistów

Inwestowanie w ciągłe szkolenia dla nauczycieli, osób pracujących z młodzieżą oraz pracowników służb społecznych i służby zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem wczesnej identyfikacji problemów, wiedzy na temat zdrowia psychicznego, ograniczania szkód, angażowania młodzieży oraz podejść niepowodujących stygmatyzacji.

Promowanie nieformalnego zaangażowania rodzin

Promowanie dostępnych i nieformalnych sposobów angażowania rodzin poprzez przestrzenie i działania oparte na społeczności lokalnej, które sprzyjają dialogowi i zmniejszają bariery utrudniające uczestnictwo.

Standaryzacja i dostęp do sieci skierowań

Popraw przejrzystość i koordynację ścieżek skierowań między placówkami, zapewniając lepszą widoczność, szybszy dostęp do wsparcia oraz skuteczniejszą komunikację międzyinstytucjonalną.

Bliskość między młodzieżą a społecznością

Wzmocnienie więzi młodzieży z lokalnymi społecznościami poprzez możliwości uczestnictwa, inicjatywy międzypokoleniowe oraz integracyjne przestrzenie lokalne, które sprzyjają poczuciu przynależności i zaangażowaniu.

4.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych

Sesje prowadzone przez rówieśników i relacje horyzontalne

Promowanie sesji prowadzonych przez rówieśników oraz bardziej horyzontalnych relacji między uczniami a nauczycielami, sprzyjających dialogowi, zaufaniu i wspólnej odpowiedzialności w procesach edukacyjnych.

Budowanie potencjału społeczności edukacyjnej

Wzmocnienie umiejętności i wiedzy społeczności edukacyjnej, w szczególności poprzez dostęp do aktualnych dowodów naukowych dotyczących profilaktyki narkotykowej, zdrowia psychicznego i rozwoju młodzieży, co zapewni bardziej świadome i skuteczne działania.

Zaangażowanie artystyczne, obywatelskie i polityczne

Promowanie możliwości zaangażowania artystycznego, obywatelskiego i politycznego w szkołach, wspieranie młodzieży w rozwijaniu krytycznego myślenia, wyrażania opinii oraz aktywnego obywatelstwa.

Nieformalne zaangażowanie rodzin

Zachęcanie do bardziej nieformalnych i elastycznych form zaangażowania rodzin w życie szkolne, sprzyjając dialogowi i współpracy bez tworzenia dodatkowych barier utrudniających uczestnictwo.

Podejście edukacyjne oparte na stawianiu problemów

Promowanie podejścia edukacyjnego opartego na stawianiu problemów, inspirowanego myślą Paulo Freire’a, zachęcającego do krytycznej refleksji, dialogu i współtworzenia wiedzy, zamiast modeli edukacji opartych wyłącznie na przekazywaniu wiedzy

4.3 Zalecenia dla europejskich przywódców

Trwałość finansowania



Co-funded by
the European Union

Projekt sfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA

Zapewnienie ciągłości i długoterminowej stabilności systemów finansowania wspierających pracę z młodzieżą, działania profilaktyczne oraz inicjatywy w zakresie zdrowia psychicznego, unikając krótkoterminowych cykli projektowych, które ograniczają ich oddziaływanie i trwałość.

Regulacja sztucznej inteligencji i mediów społecznościowych

Opracowanie i egzekwowanie jasnych ram regulacyjnych dotyczących sztucznej inteligencji i platform mediów społecznościowych, ze szczególnym uwzględnieniem ochrony zdrowia psychicznego młodzieży, bezpieczeństwa danych oraz narażenia na szkodliwe treści.

Promowanie podejść edukacyjnych opartych na stawianiu problemów

Zachęcanie systemów edukacyjnych w państwach członkowskich do przyjmowania podejść opartych na stawianiu problemów, inspirowanych myślą Paulo Freire’a, sprzyjających krytycznemu myśleniu, dialogowi i aktywnemu obywatelstwu.

Ramy dotyczące świadomości i odpowiedzialności w zakresie narkotyków i uzależnień

Wzmocnienie wytycznych i strategii uświadamiających na szczeblu UE, wspierających państwa członkowskie w przeciwdziałaniu różnym rodzajom narkotyków i uzależnień poprzez oparte na dowodach, skoordynowane i odpowiedzialne polityki.

Regulacja korzystania ze smartfonów i promowanie alternatywnych form aktywności

Wspieranie opracowywania wytycznych dotyczących korzystania ze smartfonów w środowiskach edukacyjnych i młodzieżowych, a także promowanie wartościowych alternatywnych form aktywności, które sprzyjają interakcji społecznej, dobremu samopoczuciu i zaangażowaniu.

5 Włochy

Jesteśmy pokoleniem, które zna trudności, pokusy i brak bliskich. Wiemy, co to znaczy czuć się samotnym, nie być wysłuchanym i szukać miejsca, do którego naprawdę należymy. Ale znamy też siłę więzi międzyludzkich, dzielenia się muzyką, wspólnej zabawy aż do zachodu słońca, przestrzeni publicznych tętniących życiem oraz kogoś, kto patrzy na ciebie i mówi: „Jesteś ważny. Należysz tutaj”. Wierzimy w tętniące życiem społeczeństwo oparte na więziach, a nie na izolacji. Społeczeństwo, w którym nikt nie musi szukać w substancjach tego, co powinien móc znaleźć w ludziach, wspólnych przestrzeniach i możliwościach dostępnych dla wszystkich. Dlatego wzywamy do tworzenia i rewitalizacji ośrodków społecznych, bibliotek osiedlowych oraz otwartych usług edukacyjnych: miejsc, w których dzieci, młodzież, dorośli i starsze pokolenia

mogą się spotykać, bawić, uprawiać sporty na świeżym powietrzu, uczyć się od siebie nawzajem i czuć się częścią tej samej społeczności.

Ponieważ profilaktyka nie zaczyna się w momencie, gdy ktoś powie „nie” substancjom psychoaktywnym. Zaczyna się wtedy, gdy każda osoba ma szansę powiedzieć „tak” wartościowym relacjom, marzeniom, możliwościom i przyszłości.

5.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych

Wzmocnienie przestrzeni społecznych służących profilaktyce i dobremu samopoczuciu

Inwestowanie w rewitalizację i renowację bezpiecznych, dostępnych i sprzyjających integracji przestrzeni publicznych. Biblioteki, ośrodki kultury, obiekty sportowe i wspólne przestrzenie społeczne mogą sprzyjać aktywności społecznej, dobrostanowi oraz zapobieganiu zachowaniom ryzykownym.

Angażowanie młodzieży w lokalny proces decyzyjny

Należy stworzyć ustrukturyzowane mechanizmy dialogu między młodzieżą, władzami lokalnymi i instytucjami publicznymi. Znaczący udział młodzieży pomaga zapewnić, że polityka odzwierciedla rzeczywiste potrzeby i priorytety społeczności.

Poprawić dostęp do usług wsparcia

Zmniejszenie barier administracyjnych i biurokratycznych w celu ułatwienia dostępu do usług zdrowotnych, socjalnych i profilaktycznych. Zapewnienie wszystkim młodym ludziom bezpłatnego i dostępnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

Wzmocnienie profilaktyki opartej na społeczności

Rozwijać działania informacyjne i inicjatywy społeczne na obszarach, gdzie problem używania substancji psychoaktywnych jest bardziej powszechny. Ścisłe współpracować z organizacjami pozarządowymi, organizacjami młodzieżowymi i grupami społecznymi w celu opracowania i wdrożenia skutecznych działań profilaktycznych.

Promowanie przejrzystości i współpracy międzysektorowej

Zwiększenie przejrzystości i odpowiedzialności w lokalnych politykach dotyczących profilaktyki używania substancji psychoaktywnych oraz dobrostanu młodzieży. Wspieranie silnych partnerstw między instytucjami publicznymi a organizacjami społeczeństwa obywatelskiego w celu zwiększenia skuteczności i trwałości działań profilaktycznych.

5.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych

Wzmocnienie edukacji profilaktycznej i nauczania umiejętności życiowych

Włączenie do programu nauczania kompleksowej edukacji na temat uzależnień, w tym uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia od technologii cyfrowych, hazardu oraz niezdrowych relacji. Rozwijanie podstawowych umiejętności życiowych, takich jak krytyczne myślenie, regulacja emocji, komunikacja, samoświadomość i podejmowanie decyzji.

Zapewnienie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego w szkołach

Zapewnienie stałego dostępu do poradnictwa psychologicznego i usług w zakresie zdrowia psychicznego w placówkach edukacyjnych. Organizowanie regularnych szkoleń dla nauczycieli i personelu szkolnego w celu wzmocnienia działań profilaktycznych oraz wspierania wczesnego rozpoznawania czynników ryzyka.

Promowanie aktywnego udziału uczniów

Zachęcaj uczniów do aktywnego udziału w opracowywaniu i wdrażaniu inicjatyw dotyczących dobrego samopoczucia i profilaktyki. Promuj programy edukacji rówieśniczej jako skuteczny sposób na rozwijanie przywództwa wśród młodzieży, wspólnego uczenia się i zaangażowania.

Budowanie szkół integracyjnych i zorientowanych na społeczność

Stwórz środowisko szkolne, w którym uczniowie czują się wysłuchani, szanowani i związani ze swoją społecznością. Otwórz obiekty szkolne poza godzinami lekcyjnymi, aby wspierać działania społeczności lokalnej i zapewnić młodzieży bezpieczne przestrzenie.

Zachęcaj do kreatywnego i partycypacyjnego uczenia się

Należy stosować kreatywne, artystyczne i oparte na doświadczeniu podejścia do nauki, które wzmacniają odporność psychiczną, zdolność do wyrażania siebie, zdolność adaptacji oraz umiejętności rozwiązywania problemów. Metody te zwiększają zaangażowanie uczniów, wspierając jednocześnie ich rozwój osobisty i społeczny.

5.3 Zalecenia dla europejskich przywódców

Wzmocnienie regulacji dotyczących platform cyfrowych

Wprowadźcie bardziej rygorystyczne środki w celu ograniczenia promowania i normalizowania używania substancji psychoaktywnych oraz innych szkodliwych zachowań na platformach mediów społecznościowych. Dbajcie o bezpieczniejsze środowisko cyfrowe dla młodzieży.

Inwestuj w profilaktykę i zdrowie publiczne

Zwiększyć inwestycje w systemy zdrowia publicznego, usługi profilaktyczne, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego oraz oparte na dowodach naukowych programy leczenia uzależnień. Zapewnić równy dostęp do tych usług we wszystkich regionach Europy.

Wspieranie inicjatyw lokalnych i integracji społecznej

Przeznaczyć specjalne środki finansowe na lokalne inicjatywy promujące zdrowy styl życia, integrację społeczną i pozytywne alternatywy dla używania substancji psychoaktywnych. Wzmocnić rolę organizacji społecznych w działaniach profilaktycznych.

Podnoszenie świadomości na temat przestępczości zorganizowanej i handlu narkotykami

Należy wspierać kampanie informacyjne, inicjatywy edukacyjne i programy szkoleniowe, które zwiększają świadomość społeczną na temat przestępczości zorganizowanej, handlu narkotykami i ich społecznych konsekwencji. Należy promować oparte na dowodach naukowych strategie profilaktyczne w całej Europie.

Zapewnienie znaczącego udziału młodzieży w kształtowaniu polityki UE

Aktywne angażowanie młodzieży w opracowywanie, wdrażanie i ocenę europejskich polityk dotyczących profilaktyki używania substancji psychoaktywnych. Ich punkt widzenia powinien przyczyniać się do bardziej skutecznego, trafnego i sprzyjającego włączeniu społecznemu kształtowania polityki.

6. Serbia

Większość uczniów w Serbii zna prawdopodobnie przynajmniej kilka osób, które zażywają narkotyki. Powody są różne – ciekawość, chęć wypróbowania czegoś dla zabawy, ale także presja rówieśników, problemy rodzinne lub trudności związane ze zdrowiem psychicznym. Wielu młodych ludzi borykających się z problemem zażywania substancji odurzających czuje się samotnych lub ma wrażenie, że nikt tak naprawdę nie rozumie, przez co przechodzą, ale to nieprawda. Zawsze znajdzie się ktoś, kto może pomóc, a zwrócenie się o wsparcie jest ważne. Nawet gdy wydaje się, że nie ma wyjścia, sytuacja może ulec zmianie – i zawsze istnieją inne możliwości wyboru.

6.1 Zalecenia dla samorządów lokalnych

Utworzenie „Kącika rozmów” w każdym mieście

Zapewnijcie stałe finansowanie cichych i bezpiecznych pomieszczeń, w których każda młoda osoba może porozmawiać z przeszkolonym rówieśnikiem lub doradcą każdego dnia, bez

konieczności umawiania się na wizytę. Kryzysy związane ze zdrowiem psychicznym mogą pojawić się niespodziewanie, a natychmiastowy dostęp do wsparcia jest niezbędny, zamiast konieczności czekania tygodniami na wolny termin w lokalnym ośrodku podstawowej opieki zdrowotnej.

Przeszkol rodziców w zakresie rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych

Władze lokalne powinny co roku organizować co najmniej jedno praktyczne warsztaty, aby pomóc rodzicom rozpoznać wczesne oznaki depresji, lęku, nadużywania substancji psychoaktywnych i innych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, z którymi mogą borykać się ich dzieci. Wyposażenie rodziców w odpowiednią wiedzę pozwala im lepiej zrozumieć swoje dzieci i zapewnić im wsparcie w odpowiednim czasie.

Otwarcie klubów młodzieżowych w weekendy

Gminy powinny zapewniać stałe wsparcie dla bezpłatnych i dostępnych przestrzeni młodzieżowych, w których młodzi ludzie mogą angażować się w muzykę, sport, sztukę i inne działania twórcze w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu. Pozytywne interakcje społeczne pomagają zmniejszyć izolację, sprzyjają dobremu samopoczuciu i stanowią skuteczną formę wczesnej profilaktyki.

Zainstaluj zestawy pierwszej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego w miejscach publicznych

Umieść widoczne i łatwo dostępne zestawy pierwszej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego w centrach miast, ośrodkach młodzieżowych i innych miejscach publicznych. Wyposaż je w materiały samopomocy, przedmioty łagodzące stres, informacje dotyczące wsparcia w sytuacjach kryzysowych oraz dane kontaktowe lokalnych służb zajmujących się zdrowiem psychicznym. Te proste, widoczne i niedroge działania mogą zwiększyć świadomość, zmniejszyć stygmatyzację oraz pomóc młodym ludziom uzyskać wsparcie, gdy najbardziej go potrzebują.

Zapewnij anonimowe skrzynki na pytania dla młodzieży

Zainstaluj anonimowe skrzynki na pytania w szkołach i ośrodkach młodzieżowych, gdzie młodzi ludzie mogą bezpiecznie dzielić się swoimi obawami, problemami lub wątpliwościami. Psycholog lub przeszkolony specjalista powinien co tydzień udzielać odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania w formie publicznej (bez podawania danych osobowych). Takie podejście może

zmniejszyć bariery w szukaniu pomocy i zapewnić wczesny dostęp do wiarygodnych informacji i wsparcia.

Finansuj mobilne punkty wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego

Należy przeznaczyć środki na mobilne jednostki wsparcia zdrowia psychicznego, które regularnie odwiedzają małe miasteczka i wiejskie miejscowości, przybliżając psychologów i specjalistów do młodzieży z obszarów o ograniczonym dostępie do usług. Usługi te mogą zapewnić wczesne wsparcie, podstawowe doradztwo i psychoedukację, zmniejszając bariery geograficzne i zapewniając bardziej sprawiedliwy dostęp do opieki w zakresie zdrowia psychicznego.

6.2 Zalecenia dla instytucji edukacyjnych

Zapewnienie sprawności i aktywnego monitorowania szkolnych systemów bezpieczeństwa

Wszystkie kamery monitorujące w szkołach powinny być w pełni sprawne, regularnie konserwowane i aktywnie monitorowane, a nie instalowane wyłącznie dla pozoru. Tylko wtedy, gdy są wykorzystywane w ten sposób, mogą przyczynić się do stworzenia bezpieczniejszego środowiska szkolnego.

Wzmocnienie roli szkolnej ochrony w zapewnianiu bezpieczeństwa uczniów

Pracownicy ochrony powinni wyraźnie skupiać się na zapewnieniu uczniom bezpiecznego i sprzyjającego środowiska, a nie być postrzegani jako postacie czysto symboliczne. Muszą być obecni i dostępni, aby zapewnić ochronę wszystkim uczniom.

Normalizacja rozmów na temat zdrowia psychicznego w szkołach

Szkoły powinny aktywnie promować otwarte, oparte na wiedzy i wolne od stygmatyzacji dyskusje na temat zdrowia psychicznego wśród uczniów i pracowników. Włączanie świadomości na temat zdrowia psychicznego może zachęcić do wczesnego szukania pomocy i stworzyć bardziej sprzyjające środowisko nauki.

Zapewnienie uczniom szerszej edukacji na temat narkotyków

Na wszystkich lekcjach (nie tylko z biologii i psychologii) należy otwarcie omawiać kwestię narkotyków, dbając jednocześnie o to, by uczniowie rozumieli związane z nimi zagrożenia, rozwijali umiejętności krytycznego myślenia oraz czuli się na siłach, by podejmować świadome i bezpieczne decyzje.

Szkolenie nauczycieli w zakresie rozpoznawania wczesnych sygnałów ostrzegawczych

Należy zapewnić nauczycielom regularne szkolenia, które pomogą im rozpoznawać wczesne oznaki trudności emocjonalnych, problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, używania substancji psychoaktywnych oraz innych zachowań ryzykownych wśród uczniów. Wzmocnienie zdolności nauczycieli do wczesnego rozpoznawania tych sygnałów może umożliwić podjęcie interwencji w odpowiednim czasie.

6.3 Zalecenia dla europejskich przywódców**Opracowanie wspólnych standardów edukacyjnych dotyczących świadomości w zakresie zdrowia psychicznego i profilaktyki używania substancji psychoaktywnych w całej Europie**

Przywódcy powinni wspierać opracowanie wspólnych wytycznych i minimalnych standardów, które uwzględniają świadomość w zakresie zdrowia psychicznego, dobre samopoczucie emocjonalne oraz profilaktykę używania substancji psychoaktywnych w systemach edukacyjnych w całej Europie.

Zwiększenie finansowania usług w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży w całej Europie

Należy znacznie zwiększyć i nadać priorytet finansowaniu dostępnych, wysokiej jakości usług w zakresie zdrowia psychicznego dla młodzieży. Obejmuje to rozszerzenie usług wczesnej interwencji, wsparcia środowiskowego, szkolnych usług w zakresie zdrowia psychicznego oraz mechanizmów reagowania kryzysowego.

Promowanie współpracy międzykrajowej w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży i profilaktyki

Należy wzmocnić współpracę między krajami w celu usprawnienia wymiany dobrych praktyk, narzędzi i podejść opartych na dowodach naukowych w zakresie promowania zdrowia psychicznego młodzieży i profilaktyki używania substancji psychoaktywnych.

Opracowanie skuteczniejszych i lepiej ukierunkowanych kampanii profilaktycznych skierowanych do młodzieży

Należy inwestować w bardziej skuteczne, oparte na dowodach naukowych kampanie profilaktyczne dotyczące zdrowia psychicznego, używania substancji psychoaktywnych i związanych z tym zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Kampanie te powinny być



D4.1 Manifest Rady „Youth-Choose”

ukierunkowane na młodzież, tworzone wspólnie z młodymi ludźmi i realizowane za pośrednictwem kanałów, z których aktywnie korzystają, w tym platform cyfrowych i mediów społecznościowych.

Zapewnienie ogółouropejskich szkoleń w zakresie wczesnego rozpoznawania i zapobiegania problemom zdrowia psychicznego wśród młodzieży

Należy wspierać opracowywanie i wdrażanie wspólnych programów szkoleniowych dla osób pracujących z młodzieżą, nauczycieli, pracowników służby zdrowia i innych odpowiednich interesariuszy w całej Europie. Szkolenia te wzmocnią zdolność do rozpoznawania wczesnych oznak problemów ze zdrowiem psychicznym i zachowań ryzykownych oraz do reagowania na nie poprzez terminowe, skoordynowane i profilaktyczne interwencje.



www.chooselife-project.eu



No drugs,
Just hugs.

*Zamiast brania narkotyków - przytul się.
Cichy bunt w niespokojnym świecie, gdzie dłonie nie sięgają po ucieczkę,
lecz po siebie nawzajem.*

Wybierz życie, nie ucieczkę.

Młodzieżowy ruch promujący profilaktykę, wzajemne wsparcie i dobrostan.



RUCH

Jasny umysł, jasne życie.

Prawdziwa zmiana zaczyna się wtedy, gdy zamiast uciekać wybieramy siebie i drugiego człowieka. Nie chodzi o to, by było głośniejsze czy mocniejsze – lecz jaśniej, spokojniej i wolniej.

Odzyskajmy przestrzeń.

Odbudujmy wspólnotę.

**Przyszłość zakorzenia się tam,
gdzie tworzymy ją razem od podstaw.**

Opowiadamy się za młodymi ludźmi.

Opowiadamy się za włączeniem społecznym i szacunkiem.

Opowiadamy się za szkołami wolnymi od narkotyków

Opowiadamy się za bardziej ludzkim podejściem do leczenia uzależnień.

Opowiadamy się za społecznościami, które zapobiegają problemom, zamiast jedynie na nie reagować.



Choose

„Wszystko w porządku.”

Ale to nie była prawda.

NIE JESTEŚ SAM.
NIE JESTEŚ SAMA.

*Nie jesteśmy zepsuci.
Po prostu próbujemy odnaleźć światło wśród mgły.*

Twój problem nie jest większy od Ciebie.

Pamiętaj - jeśli nie zmienisz swoich działań, one zmienią Ciebie.



PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ OD RELACJI

Każda więź i relacja jest częścią profilaktyki.

Pamiętaj o sobie.

Wróć do prawdziwego "ja".

Słuchaj więcej. Oceniaj mniej.

Akceptacja zaczyna się od jednej
rozmowy.

Zrób pierwszy krok.

Wyciągajmy dłonie ku sobie,
nie ku ucieczce.

**Twoje zdrowie psychiczne jest ważniejsze niż oczekiwania
innych ludzi.**

Dołącz do nas - Wybierz życie!

Choose Life

Web: chooselife-project.eu

Choose



CHOOSE LIFE

Implementing a drug-(ab)use prevention program & shaping youth policies
with disadvantaged young people for psychosocial well-being promotion
101187341



Wybierz życie.

Razem tworzymy zmianę.

Słuchaj uważnie. Nie oceniaj. Każda relacja może chronić.

OUR PARTNERS



**Co-funded by
the European Union**

Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani instytucji przyznającej dofinansowanie. Ani Unia Europejska, ani instytucja przyznająca dofinansowanie nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Choose

**Choose
life**



D4.1. Manifesto dos Jovens «Choose Council»



Cofinanciado pela
União Europeia



CHOOSE-LIFE

Implementação de um programa de prevenção do (ab)uso de substâncias psicoativas e definição de políticas para a juventude em colaboração com jovens em contextos de vulnerabilidade, com vista à promoção do bem-estar psicossocial

D4.1 - D7 - Manifesto do Conselho «Youth-Choose»



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Informações sobre o projeto

Acrónimo do projeto	CHOOSE LIFE
Nome do projeto	CHOOSE LIFE Implementação de um programa de prevenção do (ab)uso de substâncias psicoativas e definição de políticas para a juventude com jovens em contexto de vulnerabilidade, com vista à promoção do bem-estar psicossocial
Convite	ERASMUS-YOUTH-2024-YOUTH-TOG
Referência	101187341 – [Choose-life]
Tipo	ERASMUS-LS
Data de início do projeto	01.11.2024.
Duração do projeto	24 meses
Coordenador	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE (CESIE ETS)

Informações sobre os resultados

Nome do resultado	D4.1 D7 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»
Tipo	R – Documento, relatório;
Nível de divulgação	PU (Público)
Autor(es) principal(is)	Marija Bumbak, Marko Paunovic, Auguste Taruškaitė, Out of The Box International
Colaboradores	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE, LIBERA PALERMO ASSOCIAZIONE, RIGHTCHALLENGE - ASSOCIAÇÃO, Związek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Gdanska, KMOP - KOMVOS EKPAIDEFSIS KAI KAINOTOMIAS ASTIKI MI KERDOSKOPIKI ETAIREIA, CARDET CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH & DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LIMITED, WESTERN BALKANS INSTITUTE, OUT OF THE BOX INTERNATIONAL (OTB).
Revisores do documento	Marko Paunovic, Out of The Box International



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Índice

Resumo Executivo	6
Manifesto «Choose Life»	8
Recomendações nacionais.....	13
1. Grécia	13
1.1 Recomendações para as autoridades locais	13
1.2 Recomendações para as instituições de ensino	14
1.3 Recomendações para os líderes europeus	14
2. Polónia	16
2.1 Recomendações para as autoridades locais	16
2.2 Recomendações para as instituições de ensino	17
2.3 Recomendações para os líderes europeus	18
3. Chipre	20
3.1 Recomendações para as autoridades locais	20
3.2 Recomendações para as instituições de ensino	21
3.3 Recomendações para os líderes europeus	22
4. Portugal	23
4.1 Recomendações para as autoridades locais	23
4.2 Recomendações para as instituições de ensino	23
4.3 Recomendações para os líderes europeus	24
5. Itália.....	25
5.1 Recomendações para as autoridades locais	25





D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

5.2 Recomendações para as instituições de ensino	26
5.3 Recomendações para os líderes europeus	27
6. Sérvia.....	28
6.1 Recomendações para as autoridades locais.....	28
6.2 Recomendações para as instituições de ensino	29
6.3 Recomendações para os líderes europeus	30



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Tabela de abreviaturas e acrónimos

Abreviatura	Significado
UE	União Europeia
CE	Comissão Europeia
YCC	Conselho «Youth-Choose»

Resumo Executivo

O Manifesto «Choose Life» é uma criação dos membros locais do Conselho «Youth-Choose» da Itália, Polónia, Grécia, Portugal, Chipre e Sérvia, contendo recomendações políticas baseadas na opinião dos jovens. Destaca as necessidades dos jovens em situação de risco e propõe as ações necessárias para melhorar os programas de prevenção e as iniciativas de assistência social. Assim, é fundamental que as questões relacionadas com as substâncias psicoativas assumam um lugar prioritário nos planos dos governos locais, contribuindo para respostas mais fortes, integradas e coesas aos desafios enfrentados pela comunidade. O manifesto resulta da recolha e análise do feedback dos jovens que participaram nas atividades do projeto «Choose Life». Através de análises aprofundadas e de momentos de diálogo, explorámos as perspetivas dos jovens, as necessidades locais, os desafios, as oportunidades e as prioridades relacionadas com a saúde mental e a inclusão social. Este documento reúne as recomendações dos jovens para combater o estigma, a discriminação, o consumo de substâncias psicoativas, o isolamento social e a falta de sensibilização, que continuam a constituir barreiras ao bem-estar mental, bem como para melhorar o acesso aos cuidados de saúde, reforçar o financiamento e promover sistemas de apoio mais integrados.

Os principais problemas identificados pelos jovens são: a pressão decorrente das exigências escolares e dos horários sobrecarregados; a falta de psicólogos e de apoio psicológico nas escolas; a insegurança no espaço público; o tráfico de substâncias psicoativas; a influência da indústria cinematográfica, das séries e da música; a pressão dos pares; os longos tempos de espera para consultas de saúde mental; a falta de médicos no Serviço Nacional de Saúde; a insuficiência de respostas de apoio à saúde mental e ao bem-estar; a disponibilidade de substâncias psicoativas, especialmente entre menores; o abandono escolar; e a pressão da vida quotidiana e das redes sociais.

O que fazer? Os jovens propõem: organizar atividades interativas e de sensibilização; instalar câmaras e reforçar a segurança pública; implementar aulas de prevenção nas escolas dirigidas aos jovens; informar sobre novas práticas relacionadas com as substâncias psicoativas e os seus consumidores; prestar apoio nas escolas; reforçar o reconhecimento dos problemas de saúde mental dos jovens; regulamentar a visualização e a presença de substâncias psicoativas online; organizar/criar grupos de apoio para vítimas; criar espaços juvenis gratuitos; criar uma



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

plataforma gratuita para a obtenção de informação fiável e confidencial; integrar a saúde mental e o bem-estar; proporcionar educação às famílias; promover a educação sobre as consequências do consumo de substâncias psicoativas; tornar lúdicas as atividades de sensibilização e educação relacionadas com as substâncias psicoativas; garantir apoio psicológico gratuito; proporcionar melhor apoio e reabilitação às pessoas com dependência; criar centros de acolhimento para consumidores; regulamentar e combater as organizações criminosas locais; proporcionar e garantir uma melhor proteção dos menores; melhorar as escolas e os espaços públicos.

Uma abordagem preventiva e centrada na pessoa, o aumento da literacia em saúde, a intervenção precoce, a promoção de conversas abertas sobre saúde mental e a melhoria da educação e dos serviços sociais foram as principais mensagens e necessidades que estes jovens quiseram transmitir. Os jovens destacaram a intervenção precoce nas escolas e nas comunidades, uma melhor coordenação entre setores, investimentos a longo prazo e parcerias por parte dos decisores locais e da UE, o apoio dos pares e das famílias, a criação de espaços seguros e de laços sociais fortes, bem como oportunidades de participação, como as principais respostas e soluções para as suas necessidades. Foi criada uma visão partilhada, centrada na responsabilidade social coletiva, em vez da responsabilização individual.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Manifesto «Choose Life»

Muitas oportunidades, mas ainda mais incertezas.

Somos uma geração que cresce sob a pressão do sucesso.

Somos uma geração que vive num mundo de comparações.

Pressão online.

Solitários, apesar de estarmos constantemente e mais do que nunca ligados.

As nossas mentes são postas à prova a cada passo que damos.

Muitos jovens lutam em silêncio.

Demasiado estigma em vez de compreensão.

Passam-se demasiados dias à espera de ajuda.

Muitos entram em contacto com as substâncias psicoativas antes de receberem qualquer apoio.

Recusamo-nos a aceitar este cenário como normal.

Na prevenção não há lugar para o medo, a culpa e a punição.

A prevenção tem de acontecer muito mais cedo.

Tem de começar com conversas, com a sensação de segurança, para aliviar o peso que nos oprime.

Tem de se começar com uma comunidade saudável, adultos de confiança, amigos solidários, professores qualificados, oportunidades significativas e acesso a ajuda atempada.



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Acreditamos que todos os jovens merecem estas bases.

Declaramos que:

A saúde mental e o bem-estar são um direito humano, não um privilégio.

Procurar apoio e ajuda é um ato de força, não de fraqueza.

Todos os jovens merecem cuidados de saúde mental de qualidade, gratuitos e atempados, independentemente de quem sejam ou onde vivam.

A educação deve preparar-nos para a vida, não apenas para os exames.

Devemos aprender sobre resiliência, bem-estar emocional e relações saudáveis.

Precisamos de uma prevenção da toxicodependência livre de estigma.

Precisamos de ser ouvidos.

Precisamos de cocriar políticas que tenham impacto nas nossas realidades.

Somos valiosos e a nossa participação não deve ser, nem é, simbólica, mas sim essencial.

As comunidades devem proteger-nos.

Espaços públicos seguros, centros juvenis, artes, desporto, cultura, trabalho e oportunidades não devem ser um luxo.

Recuperemos os espaços. Reconstruamos as comunidades.

São fatores de proteção que reforçam o nosso bem-estar e reduzem a vulnerabilidade que nos leva a procurar refúgio no abuso de substâncias.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Deve haver mais compaixão, em vez de discriminação, exclusão e vergonha.

A tecnologia deve proteger-nos, não explorar-nos. Proteger-nos de designs online que criam dependência, de conteúdos nocivos e da normalização do consumo de substâncias nas plataformas digitais.

Os nossos governos têm de lutar com mais determinação contra o crime organizado e o tráfico de droga.

Reduzir a disponibilidade de substâncias psicoativas, proteger os menores e reforçar a segurança da comunidade.

Proteger o futuro dos jovens.

Apelamos aos governos, às escolas, às comunidades e aos líderes europeus para que:

Invistam na prevenção com a mesma seriedade com que investem na intervenção.

Garantam um acesso rápido a apoio em saúde mental para todos os jovens.

Reforcem as escolas, disponibilizando psicólogos, professores com formação adequada e ambientes seguros onde os alunos possam pedir ajuda sem receio.

Apoiem os pais, as famílias e os cuidadores com conhecimento, orientação e recursos práticos.

Criem espaços acessíveis para os jovens, onde o sentimento de pertença, a criatividade, o desporto, a cultura e a participação possam florescer.

Promovam uma educação que substitua os mitos, o estigma e o medo por conhecimento, diálogo e pensamento crítico.

Proteger os jovens online, limitando a promoção e a normalização de comportamentos de risco.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Reduzir as desigualdades para que a localização geográfica, a incapacidade, a situação financeira ou a origem social nunca determinem o acesso ao apoio psicológico.

Reforçar a cooperação entre os serviços de saúde, a educação, as organizações juvenis, as comunidades locais e os decisores políticos.

Reconhecer os jovens como parceiros vitais na construção de sociedades mais saudáveis.

O nosso compromisso:

Comprometemo-nos a apoiar-nos uns aos outros.

Comprometemo-nos a falar abertamente sobre saúde mental.

Comprometemo-nos a rejeitar o estigma.

Comprometemo-nos a criar comunidades onde pedir ajuda seja bem-vindo, onde a diversidade seja respeitada e onde todos tenham a oportunidade de prosperar.

Preferimos a ligação ao isolamento.

O conhecimento em vez da desinformação.

A esperança em vez do medo.

A comunidade em vez da exclusão.

Porque a prevenção não se resume simplesmente a dizer «não» às substâncias psicoativas.

Trata-se de criar uma sociedade onde cada jovem tenha inúmeras razões para dizer «sim» à vida, às oportunidades, ao sentimento de pertença e ao seu futuro.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Juntos, afirmamos que a prevenção mais eficaz começa ali onde nos sentimos vistos, apoiados e capacitados. Juntos, podemos construir comunidades onde cada jovem tenha a oportunidade não só de evitar danos, mas também de prosperar.



Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Recomendações nacionais

1. Grécia

As escolas, as famílias e as organizações comunitárias devem apoiar e orientar os jovens. Ao apoiar os jovens, contribuímos para prevenir o consumo de substâncias psicoativas, promovendo um futuro mais seguro, saudável e bem-sucedido. Através da educação, da comunicação e de atividades positivas, os jovens podem desenvolver competências para tomar decisões mais informadas e fazer escolhas mais saudáveis.

1.1 Recomendações para as autoridades locais

Financiar centros juvenis

Criar espaços dedicados, seguros e acessíveis onde os adolescentes possam conviver e receber orientação de profissionais qualificados. Estes centros podem funcionar como um primeiro ponto de contacto para os jovens que necessitam de apoio, mas que ainda não estão preparados para procurar ajuda formal.

Melhorar o acesso aos serviços de saúde mental

Os municípios e as autarquias devem empenhar-se em tornar os serviços de saúde mental gratuitos ou mais acessíveis, contratando mais profissionais locais e reduzindo as listas de espera. Garantir que o custo não constitui um obstáculo permitirá que mais jovens procurem o apoio de que necessitam numa fase precoce.

Colaborar com ONG's

Estabelecer parcerias com organizações não governamentais para conceber e implementar programas específicos que abordem a saúde mental dos jovens a nível comunitário. Esta colaboração é especialmente importante para garantir o acesso dos jovens em áreas remotas, como pequenas ilhas ou aldeias isoladas, onde os recursos são frequentemente limitados.

Realizar campanhas de sensibilização

Lançar iniciativas a nível comunitário que promovam conversas abertas sobre saúde mental e trabalhem ativamente para reduzir o estigma que ainda impede muitos jovens de procurar apoio. Estas campanhas devem ser adaptadas à cultura local e divulgadas através dos canais que os jovens utilizam efetivamente.

Aumentar a segurança nas áreas escolares

Apoiar iniciativas de prevenção e combate ao bullying e contribuir para o reforço do apoio psicológico nas escolas, criando um ambiente onde os alunos se sintam verdadeiramente seguros e ouvidos. Um ambiente escolar seguro é uma base fundamental para uma boa saúde mental e para um desenvolvimento saudável.

1.2 Recomendações para as instituições de ensino

Integrar a prevenção do consumo de substâncias psicoativas no currículo

É fundamental começar a educar os alunos sobre os riscos associados ao consumo de substâncias psicoativas desde uma idade precoce. O foco não deve centrar-se apenas nos riscos, mas também no desenvolvimento de competências práticas para a vida, como lidar com a pressão dos pares e tomar decisões informadas.

Capacitar e formar os professores

Uma vez que os educadores são quem passa mais tempo com os alunos, devem receber formação adequada para identificar sinais precoces de consumo de substâncias psicoativas. Devem dispor de um plano de ação claro e, sobretudo, das competências necessárias para abordar estas conversas sensíveis com empatia e sem qualquer julgamento.

Ampliar os serviços de aconselhamento escolar

As escolas devem ser espaços seguros. A contratação de mais psicólogos a tempo inteiro proporcionará aos alunos um canal de apoio fiável para falar sobre os seus problemas e obter acompanhamento profissional para lidar com o stress ou com dificuldades de saúde mental, antes que a situação se agrave.

Investir no desporto e nas artes

Manter as crianças e os jovens envolvidos em atividades após o horário escolar é fundamental. Ao financiar atividades extracurriculares, como futebol, pintura ou música, proporcionam-se oportunidades de expressão, um sentimento de pertença e rotinas produtivas que contribuem para reduzir a exposição a comportamentos de risco associados ao consumo de substâncias psicoativas.

Quebrar o tabu através de um diálogo aberto

É necessário promover um ambiente em que as substâncias psicoativas possam ser abordadas sem estigma. Os alunos devem sentir-se seguros para colocar questões ou pedir apoio, sem receio de serem punidos ou julgados.

1.3 Recomendações para os líderes europeus

Desenvolver uma estratégia de prevenção unificada da UE





D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Os líderes europeus devem promover uma abordagem comum que dê prioridade à educação precoce e à prevenção, garantindo que todos os Estados-Membros trabalhem em torno de objetivos partilhados para reduzir os riscos.

Aumentar o financiamento para a investigação sobre dependências

Dados de melhor qualidade contribuem para políticas mais eficazes. O investimento na investigação permitirá compreender melhor as dependências e desenvolver programas de apoio e recuperação que possam ser implementados de forma eficaz em toda a Europa.

Promover programas de intercâmbio para jovens

As iniciativas que permitem aos jovens viajar e conhecer novas culturas são importantes para o seu desenvolvimento. Estas iniciativas reforçam a autoconfiança, reduzem o isolamento social e incentivam escolhas de vida positivas, contribuindo para a redução de comportamentos de risco.

Reforçar a cooperação transfronteiriça

Os países, por si só, não conseguem combater as redes de tráfico de droga. A partilha de informação em tempo real e a ação coordenada das autoridades competentes são essenciais para interromper as cadeias de abastecimento e reforçar a segurança em todo o continente.

Lançar campanhas de sensibilização com impacto

São necessárias campanhas modernas nos meios de comunicação social e nas escolas para informar o público, promover escolhas mais seguras e, em última análise, reduzir o estigma associado à procura de apoio em situações de dependência.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

2. Polónia

O bem-estar das crianças e dos adolescentes na Polónia tornou-se uma área de crescente preocupação nos últimos anos. Dados de estudos nacionais e internacionais indicam um aumento significativo dos problemas de saúde mental, do sofrimento emocional e do consumo de substâncias psicoativas entre os jovens. Estas tendências são influenciadas por fatores estruturais, socioeconómicos, educativos e legais que, em conjunto, condicionam o quotidiano e o desenvolvimento, a longo prazo, dos jovens.

2.1 Recomendações para as autoridades locais

Melhorar o acesso aos serviços de saúde mental

Os municípios devem reforçar os serviços de saúde mental para os jovens através da contratação de mais especialistas, do aumento do financiamento dos serviços públicos e da redução significativa dos tempos de espera para terapia e apoio psiquiátrico. Os serviços devem ser gratuitos ou acessíveis, garantindo que nenhum jovem seja excluído devido a custos ou atrasos. O Presidente deve assinar e promulgar a legislação que permita que crianças com menos de 13 anos tenham acesso autónomo a apoio psicológico. A anterior alteração, destinada a conceder autonomia aos adolescentes com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos, foi submetida ao Tribunal Constitucional e não entrou em vigor, deixando menores sem possibilidade de procurar ajuda quando o consentimento parental não está disponível ou não é seguro. O Governo deve rever formalmente esta iniciativa legislativa, reforçar junto do público e do Parlamento a importância desta medida e reapresentar a proposta para garantir a sua aprovação.

Reforçar os sistemas de intervenção precoce e baseados na comunidade

As autarquias devem investir em programas de prevenção precoce baseados em evidências, centrados na gestão do stress, na regulação emocional e na prevenção do consumo de substâncias psicoativas. Os centros comunitários de saúde mental devem ser alargados a todas as regiões, especialmente às zonas rurais com acesso limitado a serviços de apoio.

Reforçar a cooperação entre a polícia, as escolas e as ONG's

Os governos locais devem estabelecer mecanismos formais de cooperação entre a polícia, as escolas e as ONG's para melhorar a identificação precoce e a partilha de informação relativa a pontos locais de distribuição de substâncias psicoativas. Quando as autoridades competentes

identificarem locais onde operam redes de tráfico de substâncias psicoativas, esta informação deve ser partilhada com as escolas e as organizações que prestam serviços aos jovens, através de canais seguros, como sistemas eletrónicos de comunicação escolar (por exemplo, diários eletrónicos). Esta abordagem contribui para uma prevenção mais direcionada, ambientes escolares mais seguros e uma ação comunitária coordenada.

Introduzir regulamentação mais rigorosa sobre o acesso dos jovens a medicamentos

Os municípios devem defender reformas nacionais que abordem o problema crescente do acesso dos jovens a medicamentos de venda livre com potencial psicoativo ou nocivo. As medidas devem incluir uma verificação mais rigorosa da idade, a limitação do acesso a medicamentos de maior risco, aconselhamento obrigatório por parte dos farmacêuticos e campanhas de educação pública sobre a utilização segura de medicamentos.

Criar espaços e centros adaptados aos jovens

Os municípios devem financiar centros juvenis seguros e acessíveis, onde os jovens possam socializar, receber orientação e ter acesso a apoio psicológico precoce. Estes espaços podem funcionar como pontos de entrada acessíveis para ações de prevenção e intervenção.

Realizar campanhas de sensibilização e combate ao estigma

As autoridades locais devem lançar campanhas dirigidas aos jovens e com as quais estes se identifiquem, promovendo conversas abertas sobre saúde mental e consumo de substâncias psicoativas. A comunicação deve ser livre de julgamentos e divulgada através de plataformas e formatos utilizados pelos jovens.

Reforçar as políticas de regulamentação e prevenção

Os governos devem introduzir regulamentações mais rigorosas sobre a publicidade ao álcool e aos jogos de azar e apostas desportivas, enquanto priorizam o investimento, a longo prazo, na saúde mental dos jovens e nos sistemas de prevenção das dependências.

2.2 Recomendações para as instituições de ensino

Integrar a educação para a saúde mental no currículo

As escolas devem proporcionar uma educação abrangente e obrigatória sobre saúde mental, regulação emocional, gestão do stress e prevenção do consumo de substâncias psicoativas. Os



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

alunos devem desenvolver competências práticas para a vida, como lidar com a pressão, tomar decisões responsáveis e resistir à pressão dos pares.

Garantir o acesso a psicólogos escolares e a serviços de aconselhamento

Todas as escolas devem garantir acesso permanente a psicólogos e outros profissionais qualificados. O apoio deve ser confidencial, livre de estigma e estar disponível não só em situações de crise, mas também como medida de intervenção precoce.

Formar professores para identificar e responder a fatores de risco

Os professores devem receber formação regular e obrigatória para reconhecer sinais precoces de sofrimento emocional, comportamentos de risco associados às dependências, alterações comportamentais e indicadores de crise entre os alunos. A formação deve dotar os educadores de estratégias de resposta práticas e empáticas, bem como de procedimentos claros para encaminhar os alunos para os serviços de apoio adequados. Para garantir a consistência e a qualidade, as autoridades nacionais e locais devem disponibilizar materiais pedagógicos prontos a utilizar e validados por profissionais, incluindo planos de aula baseados em evidências, conteúdos educativos adaptados aos jovens, atividades interativas concebidas para promover o envolvimento dos alunos e guiões de aula prontos a utilizar («grab and teach»), que os professores possam implementar imediatamente em contexto de sala de aula. Estes materiais devem ser revistos não só quanto ao rigor do seu conteúdo, mas também quanto à sua relevância e capacidade de envolver os jovens, garantindo que as aulas sejam apelativas, atuais e adequadas às formas de comunicação da juventude. Recursos padronizados e de elevada qualidade contribuirão para que os professores desenvolvam uma educação eficaz em matéria de prevenção e promoção do bem-estar em todas as regiões.

Investir em programas de bem-estar e atividades extracurriculares

O desporto, as artes, o voluntariado e as atividades baseadas nos interesses dos jovens devem ser ativamente promovidos, uma vez que reforçam a resiliência, o sentimento de pertença e a identidade. Estas atividades funcionam como fatores de proteção face ao stress e ao consumo de substâncias psicoativas.

2.3 Recomendações para os líderes europeus

Apoiar as reformas em matéria de saúde mental em todos os Estados-Membros

Assegurar a plena implementação das normas da UE em matéria de saúde mental dos jovens em todos os Estados-Membros. A União Europeia deve garantir que todos os Estados-Membros



implementem integralmente as normas em matéria de saúde mental dos jovens estabelecidas em «A Comprehensive Approach to Mental Health», de 2023. Embora este quadro defina expectativas claras em matéria de acessibilidade, intervenção precoce, qualidade dos cuidados, segurança digital, sistemas de prevenção e participação dos jovens, a sua implementação continua a ser desigual em toda a Europa. A Comissão Europeia deve acompanhar os progressos nacionais, através de mecanismos estruturados de monitorização e apresentação de relatórios; exigir que os Estados-Membros alinhem a legislação nacional com as normas da UE; disponibilizar financiamento específico para apoiar os países com uma implementação mais lenta; emitir recomendações corretivas sempre que persistam lacunas; e garantir o acesso equitativo a serviços de saúde mental de elevada qualidade para todos os jovens, independentemente da região ou do contexto socioeconómico. Esta supervisão é essencial para garantir que as normas de 2023, que abrangem a intervenção precoce, os sistemas de saúde mental nas escolas, a proteção digital, a prevenção do consumo de substâncias psicoativas e os direitos dos jovens, não constituam apenas orientações, mas sejam aplicadas de forma coerente.

Financiar programas de prevenção centrados nos jovens

As instituições da UE devem investir em iniciativas de prevenção que abordem as dependências, o bem-estar emocional, o consumo de substâncias psicoativas e os riscos digitais, com especial atenção aos desafios associados às redes sociais e às tecnologias emergentes.

Regulamentar os mecanismos e as plataformas digitais que promovem comportamentos aditivos

A UE deve introduzir regulamentação mais rigorosa sobre as funcionalidades de design utilizadas por plataformas como o TikTok e o Instagram que promovem comportamentos aditivos, criando espaços digitais mais seguros e protegendo melhor a saúde mental dos jovens. A UE já adotou medidas importantes através da Lei dos Serviços Digitais (DSA) e da Lei dos Mercados Digitais (DMA), que regulam a responsabilidade das plataformas, a transparência e a moderação de conteúdos. No entanto, nem a DSA nem a DMA proíbem diretamente as funcionalidades de design que promovem comportamentos aditivos.

3. Chipre

Precisamos de construir uma sociedade onde todos os jovens sejam apoiados, desde cedo, para fazerem escolhas informadas e saudáveis, prevenindo o consumo de substâncias psicoativas e o desenvolvimento de dependências. A prevenção deve começar nas famílias, nas escolas e nas comunidades locais, proporcionando aos jovens os conhecimentos, a confiança e o apoio emocional de que necessitam para se protegerem. Os princípios que devem orientar esta ação são a sustentabilidade, a acessibilidade, a inclusão, a redução do estigma e a solidariedade.

3.1 Recomendações para as autoridades locais

Oferecer uma linha de apoio aos pais

As autoridades locais devem disponibilizar uma linha de apoio através da qual os pais possam esclarecer dúvidas e procurar orientação sempre que necessitem de apoio relativamente ao comportamento dos seus filhos. Este serviço poderá disponibilizar orientação precoce, apoio emocional e encaminhamento para os profissionais adequados, antes que os problemas se agravem.

Criar espaços seguros para jovens nos bairros

Os municípios devem criar espaços seguros e acessíveis onde os jovens possam conviver, falar sobre as suas preocupações e receber apoio de animadores juvenis ou de outros profissionais com formação adequada. Estes espaços podem ajudar os jovens a sentirem-se ouvidos, incluídos e menos isolados.

Formar a polícia e os profissionais da linha da frente

As autarquias devem organizar ações de formação para agentes da polícia e outros profissionais da linha da frente, ajudando-os a interagir com os jovens e com pessoas que consomem substâncias psicoativas de forma empática, respeitosa e sem estigmatização. Esta abordagem pode contribuir para reduzir o estigma e promover respostas mais orientadas para o apoio do que para a punição.

Lançar campanhas de sensibilização a nível nacional e local

Os municípios devem colaborar com ONG's, escolas e criadores de conteúdos digitais para desenvolver campanhas que reduzam o estigma associado às pessoas que consomem substâncias psicoativas, promovam a solidariedade e incentivem estilos de vida saudáveis. Estas campanhas devem utilizar uma linguagem acessível aos jovens e ser divulgadas através das plataformas que estes mais utilizam.

Formar os profissionais-chave da comunidade



Os técnicos de juventude, assistentes sociais, professores, agentes da polícia, profissionais de saúde e técnicos das autarquias devem receber formação sobre prevenção, identificação de sinais de alerta precoce, saúde mental e procedimentos de encaminhamento. Isto permitirá que as comunidades respondam de forma mais rápida e eficaz quando um jovem necessitar de apoio.

Organizar eventos locais de sensibilização

As autoridades locais devem organizar eventos dirigidos aos pais, aos jovens e à comunidade em geral para promover a sensibilização. Estes eventos podem incluir debates, workshops, atividades dinamizadas por jovens e testemunhos de profissionais ou de pessoas com experiência vivida.

3.2 Recomendações para as instituições de ensino

Material educativo criativo

As escolas podem disponibilizar recursos como audiolivros, curtas-metragens e outros materiais criativos que abordem temas como a amizade, as emoções, a pressão dos pares e a importância de expressar preocupações e dificuldades. A utilização destas ferramentas educativas facilitará a compreensão, por parte dos jovens, das informações e mensagens de prevenção.

Prestar orientação a longo prazo e apoio emocional

Os serviços de orientação e apoio psicológico devem estar disponíveis para os alunos ao longo de todo o seu percurso educativo. Esta orientação a longo prazo ajudará os alunos a lidar com o stress, a desenvolver competências pessoais e a tomar decisões informadas, contribuindo para o seu bem-estar e sucesso académico.

Sensibilização para as substâncias psicoativas através da narrativa

Na realização de programas de sensibilização sobre substâncias psicoativas, é essencial incluir histórias reais e relatos de experiências vividas. Esta abordagem permitirá que os alunos compreendam melhor as consequências associadas ao consumo de substâncias psicoativas.

Reforçar os serviços de aconselhamento escolar

As escolas devem dispor de um número adequado de psicólogos e outros profissionais qualificados, garantindo que os alunos possam aceder a apoio atempado antes que as situações se agravem. É importante assegurar que estes serviços sejam confidenciais, acessíveis e livres de julgamentos.

Promover um diálogo aberto, sem medo de punição ou humilhação

Os alunos devem poder falar sobre substâncias psicoativas, o seu bem-estar mental e comportamentos potencialmente de risco sem receio de serem punidos ou julgados. É



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

necessário promover um ambiente em que procurar ajuda seja entendido como um sinal de força.

3.3 Recomendações para os líderes europeus

Criar e financiar uma Estratégia Europeia de Prevenção para a Juventude

Criar e financiar uma Estratégia Europeia de Prevenção para a Juventude centrada na prevenção, na intervenção precoce, na saúde mental e na prevenção do consumo de substâncias psicoativas em todos os Estados-Membros.

Aumentar o financiamento dos serviços de saúde mental e de prevenção para jovens

Reforçar o financiamento de programas acessíveis de saúde mental e prevenção do consumo de substâncias psicoativas destinados aos jovens, garantindo que todos, independentemente do local onde vivem ou dos recursos financeiros disponíveis, tenham acesso ao apoio adequado.

Promover o intercâmbio de boas práticas entre países

Fomentar o intercâmbio de boas práticas e a divulgação de projetos de prevenção para jovens bem-sucedidos entre os Estados europeus, permitindo que as comunidades locais beneficiem da experiência e do conhecimento de outros países.

Lançar uma campanha europeia contra o estigma

Lançar uma campanha europeia de combate ao estigma associado ao consumo de substâncias psicoativas pelos jovens, à saúde mental e à inclusão social, promovendo a empatia e a solidariedade entre os jovens.

Reforçar a participação dos jovens na elaboração de políticas

Promover a participação dos jovens nos processos de tomada de decisão política, criando condições favoráveis de financiamento para iniciativas lideradas por jovens e para mecanismos de participação juvenil.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

4. Portugal

O consumo de substâncias psicoativas é uma questão social e de saúde pública que exige uma resposta coletiva. As comunidades, as famílias e os jovens devem trabalhar em conjunto para promover a saúde mental e prevenir comportamentos de risco, com base na educação, na empatia e no respeito. Os jovens aprendem frequentemente de forma mais eficaz através da experiência vivida e da participação ativa.

4.1 Recomendações para as autoridades locais

Fomentar parcerias institucionais

Reforçar e formalizar a colaboração entre os serviços de educação, saúde, juventude e sociais, de forma a garantir respostas mais coordenadas e coerentes na prevenção do consumo de substâncias psicoativas e na promoção da saúde mental.

Investir no reforço das competências dos profissionais

Investir na formação contínua de professores, técnicos da juventude e profissionais das áreas social e da saúde, com foco na identificação precoce, na literacia em saúde mental, na redução de riscos, no envolvimento dos jovens e em abordagens não estigmatizantes.

Promover o envolvimento informal das famílias

Promover formas acessíveis e informais de envolver as famílias através de espaços e atividades comunitárias que incentivem o diálogo e reduzam as barreiras à participação.

Normalizar e facilitar o acesso às redes de encaminhamento

Melhorar a clareza e a coordenação dos processos de encaminhamento entre serviços, garantindo maior visibilidade das respostas existentes, acesso mais rápido ao apoio e uma comunicação interinstitucional mais eficaz.

Reforçar a proximidade entre os jovens e a comunidade

Reforçar a ligação dos jovens às comunidades locais através de oportunidades de participação, iniciativas intergeracionais e espaços locais inclusivos que promovam o sentimento de pertença e o envolvimento comunitário.

4.2 Recomendações para as instituições de ensino

Promover sessões entre pares e relações horizontais

Promover sessões lideradas por pares e relações mais horizontais entre alunos e educadores, fomentando o diálogo, a confiança e a responsabilidade partilhada nos processos educativos.

Reforçar as capacidades da comunidade educativa

Reforçar as competências e os conhecimentos da comunidade educativa, nomeadamente através do acesso a evidências científicas atualizadas sobre a prevenção do consumo de substâncias psicoativas, a saúde mental e o desenvolvimento dos adolescentes, garantindo respostas mais informadas e eficazes.

Promover a participação artística, cívica e política

Criar oportunidades de envolvimento artístico, cívico e político nas escolas, apoiando os jovens no desenvolvimento do pensamento crítico, da capacidade de expressão e da cidadania ativa.

Promover o envolvimento informal das famílias

Incentivar formas mais informais e flexíveis de envolvimento das famílias na vida escolar, promovendo o diálogo e a colaboração sem criar barreiras adicionais à participação.

Adotar uma abordagem educativa centrada na formulação de problemas

Promover uma abordagem educativa centrada na formulação de problemas, inspirada em Paulo Freire, incentivando a reflexão crítica, o diálogo e a construção conjunta de conhecimento, em alternativa a modelos de educação exclusivamente transmissivos.

4.3 Recomendações para os líderes europeus

Assegurar a sustentabilidade do financiamento

Garantir a continuidade e a estabilidade a longo prazo dos mecanismos de financiamento que apoiam o trabalho com jovens, a prevenção e as iniciativas de saúde mental, evitando ciclos de projetos de curta duração que limitam o impacto e a sustentabilidade das intervenções.

Regular a inteligência artificial e as redes sociais

Desenvolver e aplicar quadros regulamentares claros para a inteligência artificial e as plataformas de redes sociais, com foco na proteção da saúde mental dos jovens, na segurança dos dados e na redução da exposição a conteúdos nocivos.

Promover abordagens educativas baseadas na formulação de problemas

Incentivar os sistemas educativos dos Estados-Membros a adotarem abordagens educativas baseadas na formulação de problemas, inspiradas em Paulo Freire, promovendo o pensamento crítico, o diálogo e a cidadania ativa.

Reforçar os quadros de sensibilização e responsabilização em matéria de substâncias psicoativas e dependências

Reforçar as orientações e as estratégias de sensibilização a nível da UE, apoiando os Estados-Membros na abordagem de diferentes tipos de substâncias psicoativas e dependências através de políticas baseadas em evidências, coordenadas e responsáveis.

Regular a utilização de smartphones e promover atividades alternativas

Apoiar o desenvolvimento de orientações sobre a utilização de smartphones em contextos educativos e juvenis, promovendo simultaneamente atividades alternativas significativas que incentivem a interação social, o bem-estar e o envolvimento.

5. Itália

Somos uma geração que conhece as dificuldades, as tentações e as ausências. Sabemos o que significa sentir-se sozinho, não ser ouvido e procurar um lugar onde possamos verdadeiramente pertencer. Mas também conhecemos o poder da ligação humana: partilhar música, brincar juntos até ao pôr do sol, usufruir de espaços públicos cheios de vida e ouvir alguém dizer: «Tu és importante. Tu pertences aqui.» Acreditamos numa sociedade vibrante, construída com base na ligação e não no isolamento. Uma sociedade onde ninguém tenha de procurar nas substâncias aquilo que deveria poder encontrar nas pessoas, nos espaços partilhados e nas oportunidades acessíveis a todos. Por isso, apelamos à criação e revitalização de centros comunitários, bibliotecas de bairro e serviços educativos abertos: espaços onde crianças, jovens, adultos e pessoas de todas as gerações possam encontrar-se, brincar, praticar desporto ao ar livre, aprender uns com os outros e sentir-se parte da mesma comunidade.

Porque a prevenção não começa quando alguém diz «não» às substâncias. Começa quando cada pessoa tem a oportunidade de dizer «sim» a relações significativas, a sonhos, a oportunidades e a um futuro.

5.1 Recomendações para as autoridades locais

Reforçar os espaços comunitários dedicados à prevenção e ao bem-estar

Investir na regeneração e renovação de espaços públicos seguros, acessíveis e inclusivos. Bibliotecas, centros culturais, instalações desportivas e espaços comunitários partilhados podem promover a participação, o bem-estar e a prevenção de comportamentos de risco.

Envolver os jovens na tomada de decisões a nível local





D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Estabelecer mecanismos estruturados de diálogo entre os jovens, as autoridades locais e as instituições públicas. Uma participação significativa dos jovens contribui para garantir que as políticas refletem as necessidades e prioridades reais da comunidade.

Melhorar o acesso aos serviços de apoio

Reduzir as barreiras administrativas e burocráticas para facilitar o acesso aos serviços de saúde, sociais e de prevenção. Garantir que todos os jovens tenham acesso a apoio gratuito e acessível em matéria de saúde mental.

Reforçar a prevenção baseada na comunidade

Desenvolver atividades de sensibilização e iniciativas comunitárias em áreas onde o consumo de substâncias psicoativas é mais prevalente. Trabalhar em estreita colaboração com ONG's, organizações juvenis e grupos comunitários para conceber e implementar ações de prevenção eficazes.

Promover a transparência e a colaboração intersetorial

Aumentar a transparência e a responsabilização nas políticas locais relacionadas com a prevenção do consumo de substâncias psicoativas e a promoção do bem-estar dos jovens. Fomentar parcerias sólidas entre instituições públicas e organizações da sociedade civil para reforçar o impacto e a sustentabilidade das ações de prevenção.

5.2 Recomendações para as instituições de ensino

Reforçar a educação para a prevenção e as competências para a vida

Integrar uma educação abrangente sobre dependências, incluindo o consumo de substâncias psicoativas, as dependências digitais, o jogo e as relações pouco saudáveis. Desenvolver competências essenciais para a vida, como o pensamento crítico, a regulação emocional, a comunicação, a autoconsciência e a tomada de decisões.

Garantir o apoio à saúde mental nas escolas

Proporcionar acesso contínuo a apoio psicológico e serviços de saúde mental nas instituições de ensino. Oferecer formação regular a professores e profissionais das escolas, reforçando os esforços de prevenção e apoiando a identificação precoce de fatores de risco.

Promover a participação ativa dos alunos

Incentivar os alunos a contribuir ativamente para a conceção e implementação de iniciativas de bem-estar e prevenção. Promover programas de educação entre pares como forma eficaz de fomentar a liderança juvenil, a aprendizagem partilhada e o envolvimento.



Construir escolas inclusivas e orientadas para a comunidade

Criar ambientes escolares onde os alunos se sintam ouvidos, respeitados e ligados à comunidade. Abrir as instalações escolares fora do horário letivo para apoiar atividades comunitárias e proporcionar espaços seguros para os jovens.

Incentivar a aprendizagem criativa e participativa

Adotar abordagens de aprendizagem criativas, artísticas e experienciais que reforcem a resiliência, a autoexpressão, a adaptabilidade e as competências de resolução de problemas. Estes métodos aumentam o envolvimento dos alunos, apoiando simultaneamente o seu desenvolvimento pessoal e social.

5.3 Recomendações para os líderes europeus**Reforçar a regulamentação das plataformas digitais**

Implementar medidas mais rigorosas para limitar a promoção e a normalização do consumo de substâncias psicoativas e de outros comportamentos de risco nas plataformas de redes sociais. Promover um ambiente digital mais seguro para os jovens.

Investir na prevenção e na saúde pública

Aumentar o investimento nos sistemas de saúde pública, nos serviços de prevenção, no apoio à saúde mental e em programas de tratamento de dependências baseados em evidências. Garantir o acesso equitativo a estes serviços em todas as regiões europeias.

Apoiar iniciativas comunitárias e a inclusão social

Atribuir financiamento específico a iniciativas locais que promovam estilos de vida saudáveis, a inclusão social e alternativas positivas ao consumo de substâncias psicoativas. Reforçar o papel das organizações comunitárias nos esforços de prevenção.

Sensibilizar para o crime organizado e o tráfico de substâncias psicoativas

Apoiar campanhas de comunicação, iniciativas educativas e programas de formação que aumentem a sensibilização do público para o crime organizado, o tráfico de substâncias psicoativas e as suas consequências sociais. Promover estratégias de prevenção baseadas em evidências em toda a Europa.

Garantir uma participação significativa dos jovens nas políticas da UE

Envolver ativamente os jovens na conceção, implementação e avaliação das políticas europeias de prevenção do consumo de substâncias psicoativas. As suas perspetivas devem contribuir para uma elaboração de políticas mais eficaz, relevante e inclusiva.

6. Sérvia

A maioria dos estudantes na Sérvia provavelmente conhece pelo menos algumas pessoas que consomem substâncias psicoativas. As razões para esse consumo são diversas, desde a curiosidade e a experimentação por diversão até à pressão dos pares, problemas familiares ou dificuldades relacionadas com a saúde mental. Muitos jovens que lidam com o consumo de substâncias psicoativas sentem-se sozinhos ou acreditam que ninguém compreende verdadeiramente aquilo por que estão a passar, mas isso não corresponde à realidade. Existe sempre alguém que pode oferecer apoio, e procurar ajuda é um passo importante. Mesmo quando parece não haver saída, é possível mudar a situação e fazer escolhas diferentes.

6.1 Recomendações para as autoridades locais

Criar um «Canto de Conversa» em todas as cidades

Assegurar o financiamento contínuo de espaços tranquilos e seguros onde todos os jovens possam conversar com um par ou profissional com formação adequada, sem necessidade de marcação prévia. As crises de saúde mental podem surgir de forma inesperada, pelo que o acesso atempado a apoio é essencial, evitando longos períodos de espera por consultas gratuitas nos serviços locais de cuidados de saúde primários.

Formar os pais para que saibam identificar sinais de alerta

As autoridades locais devem apoiar, pelo menos, um workshop prático por ano para ajudar os pais a reconhecer sinais precoces de depressão, ansiedade, consumo de substâncias psicoativas e outros desafios relacionados com a saúde mental que os seus filhos possam enfrentar. Dotar os pais de conhecimentos contribui para uma melhor compreensão e para um apoio mais atempado aos jovens.

Abrir clubes juvenis aos fins de semana

Os municípios devem apoiar de forma contínua espaços juvenis gratuitos e acessíveis, onde os jovens possam participar em atividades como música, desporto, artes e outras iniciativas criativas num ambiente seguro e acolhedor. A interação social positiva ajuda a reduzir o isolamento, promove o bem-estar e constitui uma estratégia eficaz de prevenção precoce.

Instalar caixas de primeiros socorros de saúde mental em espaços públicos



Disponibilizar caixas de primeiros socorros de saúde mental visíveis e facilmente acessíveis em centros urbanos, centros juvenis e outros espaços públicos. Estas devem incluir recursos de autoajuda, materiais para gestão do stress, informação sobre apoio em situações de crise e contactos de serviços locais de saúde mental. Estas intervenções simples, visíveis e de baixo custo podem aumentar a sensibilização, reduzir o estigma e ajudar os jovens a aceder a apoio quando mais necessitam.

Disponibilizar caixas de perguntas anónimas para os jovens

Instalar caixas de perguntas anónimas em escolas e centros juvenis, onde os jovens possam partilhar de forma segura as suas preocupações, dificuldades ou dúvidas. Um psicólogo ou outro profissional qualificado deve responder regularmente às questões mais frequentes, de forma pública e sem identificação pessoal. Esta abordagem pode reduzir as barreiras à procura de apoio e garantir o acesso precoce a informação e orientação fiáveis.

Financiar carrinhas móveis de apoio à saúde mental

Disponibilizar financiamento para unidades móveis de saúde mental que visitem regularmente pequenas cidades e zonas rurais, aproximando psicólogos e outros técnicos de juventude em áreas com menor acesso a serviços. Estes serviços de proximidade podem proporcionar apoio precoce, aconselhamento e psicoeducação, reduzindo barreiras geográficas e garantindo um acesso mais equitativo aos cuidados de saúde mental.

6.2 Recomendações para as instituições de ensino

Garantir que os sistemas de segurança escolar estejam operacionais e sejam monitorizados ativamente

Todas as câmaras de vigilância nas escolas devem estar plenamente operacionais, ser sujeitas a manutenção regular e ser monitorizadas de forma ativa, em vez de serem instaladas apenas por uma questão formal. Só quando utilizadas adequadamente podem contribuir para um ambiente escolar mais seguro.

Reforçar o papel da segurança escolar no apoio à segurança dos alunos

O pessoal de segurança deve estar claramente orientado para a criação de um ambiente seguro e de apoio aos alunos, em vez de ser encarado como uma presença meramente simbólica. É

necessário garantir que estes profissionais estejam presentes e acessíveis, contribuindo para a proteção de todos os alunos.

Normalizar as conversas sobre saúde mental nas escolas

As escolas devem promover ativamente discussões abertas, informadas e livres de estigma sobre saúde mental entre alunos e profissionais da comunidade educativa. A integração da sensibilização para a saúde mental pode incentivar a procura precoce de apoio e criar um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e solidário.

Proporcionar aos alunos mais informação sobre substâncias psicoativas

Em todas as disciplinas (e não apenas em biologia e psicologia), as substâncias psicoativas devem ser abordadas de forma aberta, garantindo que os alunos compreendam os riscos, desenvolvam competências de pensamento crítico e se sintam capacitados para tomar decisões informadas e responsáveis.

Formar os professores para reconhecerem sinais de alerta precoces

Proporcionar aos professores formação regular que os ajude a identificar sinais precoces de sofrimento emocional, problemas de saúde mental, consumo de substâncias psicoativas e outros comportamentos de risco entre os alunos. Reforçar a capacidade dos professores para a identificação precoce pode contribuir para uma intervenção mais atempada.

6.3 Recomendações para os líderes europeus

Desenvolver normas educativas comuns sobre a sensibilização para a saúde mental e a prevenção do consumo de substâncias psicoativas em toda a Europa

Os líderes europeus devem apoiar o desenvolvimento de orientações comuns e padrões mínimos que integrem a sensibilização para a saúde mental, o bem-estar emocional e a prevenção do consumo de substâncias psicoativas nos sistemas educativos de toda a Europa.

Aumentar o financiamento dos serviços de saúde mental para jovens em toda a Europa

O financiamento de serviços de saúde mental acessíveis e de elevada qualidade destinados aos jovens deve ser significativamente reforçado e considerado prioritário. Este investimento deve incluir a expansão dos serviços de intervenção precoce, das respostas baseadas na comunidade, dos serviços de saúde mental nas escolas e dos mecanismos de resposta em situações de crise.



D4.1 Manifesto do Conselho «Youth-Choose»

Promover a cooperação transnacional em matéria de saúde mental dos jovens e prevenção

Reforçar a cooperação entre países para melhorar o intercâmbio de boas práticas, ferramentas e abordagens baseadas em evidências na promoção da saúde mental dos jovens e na prevenção do consumo de substâncias psicoativas.

Desenvolver campanhas de prevenção mais fortes e direcionadas para os jovens

Investir em campanhas de prevenção mais impactantes e baseadas em evidências que abordem a saúde mental, o consumo de substâncias psicoativas e comportamentos de risco associados entre os jovens. Estas campanhas devem ser dirigidas aos jovens, desenvolvidas em colaboração com os próprios jovens e divulgadas através dos canais que estes utilizam regularmente, incluindo plataformas digitais e redes sociais.

Oferecer formação a nível europeu para a identificação precoce e a prevenção de problemas de saúde mental entre os jovens

Deve ser apoiado o desenvolvimento e a implementação de programas de formação conjuntos para animadores juvenis, professores, profissionais de saúde e outras partes interessadas relevantes em toda a Europa. Estas formações devem reforçar a capacidade de identificar sinais precoces de dificuldades de saúde mental e comportamentos de risco, bem como de implementar intervenções atempadas, coordenadas e preventivas.



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Choose life

www.chooselife-project.eu



Choose life

Sem drogas, só abraços.

Uma rebelião silenciosa num mundo agitado, onde as mãos não se estendem em busca de fuga, mas em busca umas das outras.

Escolhe viver, não fugir.

Um movimento de jovens pela prevenção, inclusão & promoção do bem-estar



O MOVIMENTO

Uma mente clara, uma vida saudável.

A verdadeira mudança começa quando escolhemos cuidar de nós e uns dos outros, em vez de procurar uma fuga. Não precisa de ser mais intensa ou mais difícil — apenas mais consciente, mais tranquila e livre.

Reivindicar espaços.

Reconstruir comunidades.

Criar raízes para o nosso futuro em conjunto, a partir da base.

Defendemos os jovens.

Defendemos a inclusão e o respeito.

Defendemos escolas e espaços livres de drogas.

Defendemos uma abordagem mais humana à desintoxicação de drogas.

Defendemos comunidades que previnem, não apenas sistemas que reagem.



Choose

Disse que estava
bem, **mas não estava.**

NÃO ESTÁS SÓ

Não estás perdido, estás apenas à procura de luz no meio da neblina.

O teu problema não é maior do que tu.

Lembra-te — se não mudares as tuas ações, as tuas ações vão mudar-te a ti.



PREVENÇÃO ATRAVÉS DA LIGAÇÃO

Cada ligação é um ato de prevenção.

Lembra-te de ti.

Volta a quem és.

Ouve mais, julga menos.

A tolerância começa com uma única conversa.

Estende a mão.

Mãos para apoiar os outros, não para procurar uma fuga.

A tua saúde mental é mais importante do que as expectativas dos outros.

Junta-te ao Choose Life

Web: chooselife-project.eu



Choose life

Choose life.

Uma revolução silenciosa, juntos.

Ouve mais. Julga menos. Cada ligação é uma forma de prevenção.

OS NOSSOS PARCEIROS



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Choose

**Choose
life**



D4.1. Manifest Omladinskog saveta



Sufinansira
Evropska unija



CHOOSE LIFE - Sprovođenje programa prevencije (zlo)upotrebe droga i oblikovanje omladinskih politika sa mladima iz osetljivih grupa radi promocije psihosocijalnog blagostanja

D4.1 - Manifest Omladinskog saveta



Sufinansira
Evropska unija

Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Informacije o projektu

Akronim projekta	CHOOSE LIFE (Izaberi život)
Ime projekta	Sprovođenje programa prevencije (zlo)upotrebe droga i oblikovanje omladinskih politika sa mladima iz osetljivih grupa radi promocije psihosocijalnog blagostanja
Poziv	ERASMUS-YOUTH-2024-YOUTH-TOG
Referenca	101187341 – [Choose life]
Tip projekta	ERASMUS-LS
Datum početka projekta	01.11.2024.
Trajanje projekta	24 meseci
Koordinator projekta	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE (CESIE ETS)

Informacije o rezultatu

Ime rezultata	D4.1 Manifest Omladinskog saveta
Kategorija	R – Dokument, izveštaj;
Nivo diseminacije	PU (Javno)
Glavni autor(i)	Marija Bumbak, Marko Paunović, Auguste Taruškaitė, Out of The Box International
Saradnici	CESIE ENTE DEL TERZO SETTORE LIBERA PALERMO ASSOCIAZIONE RIGHTCHALLENGE – ASSOCIACAO Zwiazek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Gdanska KMOP - KOMVOS EKPAIDEFSIS KAI KAINOTOMIAS ASTIKI MI KERGOSKOPIKI ETAREIA CARDET CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH & DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY LIMITED, WESTERN BALKANS INSTITUTE (WEBIN) OUT OF THE BOX INTERNATIONAL (OTB)
Recenzent dokumenata	Marko Paunović, Out of The Box International

Sadržaj

Sadržaj

Rezime.....	6
Choose Life Manifest	7
Nacionalne preporuke	12
1. Grčka	12
1.1 Preporuke za lokalnu samoupravu	12
1.2 Preporuke za obrazovne ustanove	13
1.3 Preporuke za evropske lidere	13
2. Poljska	14
2.1 Preporuke za lokalnu samoupravu	14
2.2 Preporuke za obrazovne ustanove	16
2.3 Preporuke za evropske lidere	16
3. Kipar	17
3.1 Preporuke za lokalnu samoupravu	18
3.2 Preporuke za obrazovne ustanove	19
3.3 Preporuke za evropske lidere	19
4. Portugalija	20
4.1 Preporuke za lokalnu samoupravu	20
4.2 Preporuke za obrazovne ustanove	21
4.3 Preporuke za evropske lidere	21
5 Italija.....	22
5.1 Preporuke za lokalnu samoupravu	23



D4.1 Manifest Omladinskog saveta

5.2 Preporuke za obrazovne ustanove	23
5.3 Preporuke za evropske lidere	24
6. Srbija	25
6.1 Preporuke za lokalnu samoupravu	25
6.2 Preporuke za obrazovne ustanove	26
6.3 Preporuke za evropske lidere	27



Sufinansira
Evropska unija

Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Tabela skraćenica i akronima

Skraćenica	Značenje
EU	Evropska unija
EC	Evropska komisija
YCC	Choose life Omladinski savet

Rezime

Choose Life Manifest je delo je članova lokalnih omladinskih saveta iz Italije, Poljske, Grčke, Portugala, Kipra i Srbije, koji predstavlja preporuke o politikama koje se tiču mladih. Ističe potrebe mladih u riziku i predlaže neophodne akcije za poboljšanje preventivnih programa i inicijativa za socijalnu zaštitu. Manifest apeluje da inicijative za prevenciju zavisnosti postanu prioritet u planovima lokalne samouprave, doprinoseći jačim, združenim odgovorima na izazove sa kojima se suočava zajednica. Manifest je nastao tokom prikupljanja i dobijanja povratnih informacija od mladih ljudi koji učestvuju u aktivnostima projekta Choose life. Kroz temeljnu analizu i razgovore, analizirali smo perspektive mladih, lokalne potrebe, izazove, mogućnosti i prioritete u oblasti mentalnog zdravlja i socijalne inkluzije. Ovaj dokument prikazuje preporuke mladih o tome kako se boriti protiv stigme, diskriminacije, zloupotrebe droga, socijalne izolacije i nedostatka svesti koji ostaju prepreke mentalnom blagostanju mladih, kao i ograničenom pristupu zdravstvenoj zaštiti, neadekvatnom finansiranju i nepotpunim sistemima podrške.

Glavni problemi koje mladi ističu su: preveliki pritisak školskih obaveza i popunjen raspored; manjak psihologa i podrške mentalnom zdravlju u školama; nebezbednost napolju i u izlasku; trgovina drogom; pritisak vršnjaka; dugo čekanje za termin kod specijalista za mentalno zdravlje; manjak lekara u državnim ustanovama; nedostatak podrške za mentalno zdravlje i blagostanje; dostupnost droga, pogotovo kada su u pitanju maloletnici; napuštanje škole, životni i pritisak društvenih medija.

Šta uraditi? Mladi predlažu: organizovanje interaktivnih aktivnosti i aktivnosti podizanja svesti; instalirati kamere i povećati javnu bezbednost; uključiti lekcije o prevenciji u škole; informisati se o novim praksama u vezi droga i korisnicima droga; obezbediti podršku u školi; raditi na povećanju validacije problema mentalnog zdravlja mladih; regulisati promociju droga i njihovo online prisustvo; organizovati /uspostaviti grupe podrške žrtvama; uspostaviti besplatne i sigurne prostore za mlade; uspostaviti besplatnu platformu za dobijanje pouzdanih i poverljivih informacija; mentalno zdravlje i blagostanje postaviti kao prioritet; edukovati porodice; obezbediti edukaciju o posledicama zloupotrebe droga; raditi na podizanju svesti i obrazovanja u o zloupotrebama droga kroz pristupe zasnovane na igri; obezbediti besplatnu psihološku podršku; pružiti bolju podršku i rehabilitaciju osobama koji se suočavaju sa zavisnošću; obezbediti

skloništa za korisnike; regulisati i boriti se protiv lokalne kriminalne organizacije; obezbediti i osigurati bolju zaštitu maloletnika; poboljšati školske i javne prostore.

Preventivni pristup usmeren na osobu, povećanje zdravstvene pismenosti, rana intervencija, promocija otvorenih razgovora o mentalnom zdravlju, unapređenje obrazovanja i socijalnih usluga bile su glavne poruke i potrebe koje su ovi mladi ljudi želeli da naglase. Mladi su istakli ranu intervenciju u školama i zajednicama, bolju koordinaciju među sektorima, dugoročna ulaganja i partnerstva lokalnih i EU donosioca odluka, vršnjaka i porodica koji podržavaju, stvaranje sigurnih prostora i jakih društvenih veza, kao i mogućnosti učešća kao najbolje odgovore i rešenja za njihove potrebe. Stvorena je zajednička vizija, za kolektivnu društvenu odgovornost, a ne za individualnu brigu.

Choose Life Manifest

Mnogo mogućnosti, ali još više neizvesnosti.

Mi smo generacija koja odrasta pod pritiskom da uspe.

Mi smo generacija koja živi u svetu poređenja.

Online pritisak.

Usamljeni, iako neprestano i više nego ikada povezani.

Naši umovi su bili u iskušenju na svakom koraku.

Mnogo mladih se bori u tišini.

Previše stigme umesto razumevanja.

Previše dana prolazi dok čekamo pomoć.



Previše ljudi se susreće sa drogom pre nego što dobije podršku.

Odbijamo da prihvatimo ovo kao normalno.

U prevenciji nema mesta za strah, krivicu i kaznu.

To se mora dogoditi mnogo ranije.

Sve mora da počne od razgovora i osećaja sigurnosti, kako bismo rasteretili svoje misli.

Sve mora da počne od zdrave zajednice, odraslih od poverenja, prijatelja koji pružaju podršku, obrazovanih nastavnika, smislenih prilika i pristupa pravovremenoj pomoći.

Verujemo da svaka mlada osoba zaslužuje ove osnove.

Izjavljujemo da:

Mentalno zdravlje i blagostanje je ljudsko pravo, a ne privilegija.

Traženje podrške i pomoći je čin snage, a ne slabosti.

Svaka mlada osoba zaslužuje kvalitetnu, besplatnu i pravovremenu zaštitu mentalnog zdravlja, bez obzira ko su ili gde žive.

Obrazovanje treba da nas pripremi za život, a ne samo za ispite.

Trebalo bi da učimo o otpornosti, emocionalnom blagostanju i zdravim odnosima.

Potrebna nam je prevencija zlopotrebe droga oslobođena stigme.

Moramo biti saslušani.

Moramo da učestvujemo u kreiranju javnih politika koje utiču na našu realnost.

Mi smo vredni i naše učešće ne bi trebalo da bude, i nije - simbolično, već suštinsko.

Zajednice treba da nas štite.

Sigurni javni prostori, omladinski centri, umetnost, sport, kultura, rad i mogućnosti ne bi trebalo da budu luksuz.

Povratite prostore. Obnovite zajednice.

Trebaju nam zaštitni faktori koji jačaju naše blagostanje i smanjuju sklonost ka traženju bekstva u zloupotrebi supstanci.

Trebalo bi da bude više saosećanja umesto diskriminacije, isključivanja i sramote.

Tehnologija treba da nas štiti, a ne eksploatiše. Zaštitite nas od online sadržaja koji potpomažu zavisnost, štetnog sadržaja i normalizacije upotrebe supstanci na digitalnim platformama.

Naše vlade moraju jače da se bore protiv organizovanog kriminala i trgovine drogom.

Smanjiti dostupnost droge, zaštititi maloljetnike i ojačati sigurnost zajednice.

Zaštitimo budućnost mladih ljudi.

Pozivamo vlade, škole, zajednice i evropske lidere da:

Investiraju u prevenciju jednako ozbiljno kao i u intervenciju.

Svakoj mladoj osobi obezbede brz pristup podršci mentalnom zdravlju.

Ojačaju škole obezbeđivanjem psihologa, obučenih nastavnika i bezbednog okruženja u kojem učenici mogu da zatraže pomoć bez straha.

Podrže roditelje, porodice i staratelje znanjem, smernicama i praktičnim resursima.

Stvore pristupačne prostore za mlade u kojima pripadnost, kreativnost, sport, kultura i učešće mogu da cvetaju.

Promovišu obrazovanje koje zamenjuje mitove, stigmatu i strah znanjem, dijalogom i kritičkim razmišljanjem.

Zaštite mlade na internetu ograničavanjem promocije i normalizacije štetnih ponašanja.

Smanje nejednakosti tako da geografija, invaliditet, prihodi ili socijalno poreklo nikada ne određuju pristup podršci.

Ojačaju saradnju između zdravstvenih službi, obrazovnog sistema, omladinskih organizacija, lokalnih zajednica i donosioca odluka.

Prepoznaju mlade ljude kao partnere u izgradnji zdravijih društava.

Naša posvećenost:

Obavezujemo se da ćemo podržavati jedni druge.

Obavezujemo se da ćemo otvoreno govoriti o mentalnom zdravlju.

Obavezujemo se da ćemo odbaciti stigmatu.

Obavezujemo se da ćemo stvoriti zajednice u kojima je traženje pomoći dobrodošlo, gde se poštuje raznolikost i gde svako ima priliku da napreduje.

Mi biramo povezanost umesto izolacije.

Znanje nad dezinformacijama.

Nada nad strahom.

Zajednica umesto isključivanja.



D4.1 Manifest Omladinskog saveta

Jer prevencija nije samo reći "ne" drogama.

Reč je o stvaranju društva u kojem svaka mlada osoba ima bezbroj razloga da kaže „da” životu, prilici, pripadnosti i svojoj budućnosti.

Zajedno izjavljujemo da najsnažnija prevencija počinje tamo gde se osećamo viđeno, podržano i osnaženo. Zajedno možemo izgraditi zajednice u kojima svaka mlada osoba ima priliku ne samo da izbegne štetu, već i da napreduje i razvija svoje potencijale.



Sufinansira
Evropska unija

Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Nacionalne preporuke

1. Grčka

Škole, porodice i organizacije u zajednici treba da podrže mlade ljude tako što će ih usmeravati. Pomažući mladim ljudima pomažemo u sprečavanju (zlo)upotrebe droga što obezbeđuje sigurniju, zdraviju i uspešniju budućnost. Kroz obrazovanje, komunikaciju i pozitivne aktivnosti, mladi mogu da izbegnu štetne supstance i donesu bolje izbore.

1.1 Preporuke za lokalnu samoupravu

Finansirajte omladinske centre

Stvorite sigurne i pristupačne prostore u kojima se tinejdžeri mogu družiti i dobiti usmerenja od obučanih savetnika. Ovi centri mogu poslužiti kao prva tačka kontakta za mlade ljude kojima je potrebna podrška, ali nisu spremni da traže formalnu pomoć.

Poboljšajte pristup mentalnom zdravlju

Opštine i lokalne samouprave treba da rade na tome da usluge mentalnog zdravlja budu besplatne ili veoma pristupačne zapošljavanjem više lokalnih stručnjaka i smanjenjem lista čekanja. Obezbeđivanje pristupa koji omogućava da troškovi nikada nisu prepreka omogućiće većem broju mladih ljudi da na vreme potraže pomoć koja im je potrebna.

Radite sa nevladinim organizacijama

Uspostavite partnerstvo sa nevladinim organizacijama za osmišljavanje i sprovođenje ciljanih programa koji se bave mentalnim zdravljem mladih na nivou zajednice. Ova saradnja je posebno važna za doseganje mladih ljudi u udaljenim područjima, kao što su manja ostrva ili izolovana sela, gde su resursi često oskudni.

Pokrenite kampanje podizanja svesti

Pokrenite inicijative širom zajednice koje normalizuju razgovore o mentalnom zdravlju i aktivno rade na smanjenju stigme koja još uvek sprečava mnoge mlade ljude da govore. Ove kampanje treba da budu prilagođene lokalnoj kulturi i isporučene putem kanala koje mladi zapravo koriste.

Povećajte bezbednost školskog prostora

Podržite inicijative protiv nasilja i pomozite u finansiranju školskih psihologa, stvarajući okruženje u kojem se učenici osećaju istinski sigurno i saslušano. Sigurno školsko okruženje je osnovna osnova za dobro mentalno zdravlje i zdrav razvoj.

1.2 Preporuke za obrazovne ustanove

Integrišite prevenciju (zlo)upotrebe droga u nastavni plan i program

Moramo da počnemo da obrazujemo mlade o opasnostima zloupotrebe supstanci od ranog uzrasta. Fokus ne bi trebalo da bude samo na rizicima, već i na praktičnim životnim veštinama, kao što je kako se odupreti pritisku vršnjaka i samouvereno reći "ne".

Osnažite i obučite nastavnike

Pošto nastavnici provode najviše vremena sa učenicima, potrebna im je odgovarajuća obuka kako bi uočili rane znake (zlo)upotrebe droga. Trebalo bi da budu opremljeni jasnim akcionim planom, ali što je još važnije, potrebne su im veštine da pristupe ovim osetljivim razgovorima sa empatijom i nultom osudom.

Proširite usluge školskog savetovanja

Škole moraju biti siguran prostor. Angažovanje više psihologa sa punim radnim vremenom će mladima dati pouzdanu priliku da razgovaraju o svojim problemima i dobiju stručnu pomoć i savete za suočavanje sa stresom ili izazovima mentalnog zdravlja pre nego što stvari eskaliraju.

Investirajte u sport i umetnost

Zadržavanje dece posle škole je od ključnog značaja. Finansiranjem vannastavnih aktivnosti, bilo da je to fudbal, slikarstvo ili muzika, dajemo im zdrave opcije, osećaj pripadnosti i produktivne rutine koje ih prirodno udaljavaju od droge.

Razbijte tabu kroz otvoreni dijalog

Moramo da podstaknemo okruženje u kome droge nisu zabranjena tema. Učenici treba da se osećaju potpuno bezbedno, postavljaju pitanja ili traže pomoć bez straha da će biti kažnjeni ili pogrešno shvaćeni.

1.3 Preporuke za evropske lidere

Razvijte jedinstvenu strategiju prevencije EU

Evropskim liderima je potreban zajednički pristup koji daje prioritet obrazovanju i prevenciji od najranijeg uzrasta, osiguravajući da sve države članice rade na istim ciljevima za smanjenje rizika.

Povećajte sredstva za istraživanje zavisnosti

Bolji podaci dovode do boljih politika. Ulaganje u istraživanje pomoći će nam da dublje razumemo zavisnost i dizajniramo programe oporavka koji zapravo funkcionišu širom Evrope.

Promovišite program razmene mladih

Inicijative koje pomažu mladim ljudima da putuju i iskuse nove kulture su od vitalnog značaja. Oni grade samopouzdanje, smanjuju socijalnu izolaciju i podstiču pozitivne životne izbore, što prirodno smanjuje rizik od rizičnog ponašanja.

Jačajte prekogranične saradnje

Pojedine zemlje ne mogu same da pobede uspostavljene mreže droge. Razmena informacija u realnom vremenu i koordinirano sprovođenje zakona su od suštinskog značaja za prekid lanaca snabdevanja i poboljšanje bezbednosti širom kontinenta.

Pokrenite uticajne kampanje podizanja svesti

Potrebni su nam moderni mediji i školske kampanje za edukaciju javnosti, podsticanje sigurnijih izbora i na kraju uklanjanje stigme oko traženja podrške za suočavanje sa zavisnošću.

2. Poljska

Dobrobit dece i adolescenata u Poljskoj postala je kritična oblast zabrinutosti poslednjih godina. Dokazi iz nacionalnih i međunarodnih studija ukazuju na značajan porast poteškoća vezanih za mentalno zdravlje, emocionalni stres i upotrebu supstanci među mladima. Ove trendove oblikuju strukturni, društveno-ekonomski, obrazovni i pravni faktori koji kolektivno utiču na svakodnevno funkcionisanje i dugoročni razvoj mladih.

2.1 Preporuke za lokalnu samoupravu

Poboljšajte pristup uslugama mentalnog zdravlja

Opštine bi trebalo da prošire zaštitu mentalnog zdravlja mladih zapošljavanjem više specijalista, povećanjem sredstava za javne usluge i značajnim smanjenjem vremena čekanja za terapiju i psihijatrijsku podršku. Usluge moraju biti besplatne ili pristupačne, tako da nijedna mlada osoba nije isključena zbog troškova ili kašnjenja. Predsednik treba da potpiše i donese zakon koji omogućava deci mlađoj od 13 godina da samostalno pristupe psihološkoj podršci. Prethodni amandman – namenjen da odobri autonomiju adolescentima uzrasta od 13 do 17 godina je dostavljen Ustavnom sudu i nije stupio na snagu, ostavljajući maloletnike bez mogućnosti da traže pomoć kada je saglasnost roditelja nedostupna ili nesigurna. Vlada bi trebalo da formalno preispita ovu zakonodavnu inicijativu, podseti javnost i parlament na njen značaj i ponovo uvede predlog kako bi se osiguralo njegovo usvajanje.

Jačajte sistema rane intervencije u zajednici i sistema rane intervencije

Lokalne samouprave treba da ulažu u programe rane prevencije zasnovane na dokazima koji su fokusirani na upravljanje stresom, emocionalnu regulaciju i prevenciju upotrebe supstanci. Centre za podršku mentalnog zdravlja u zajednici treba proširiti u svim regionima, posebno u ruralnim područjima sa ograničenim pristupom podršci.

Unapredite saradnju između policije, škola i nevladinih organizacija

Lokalne samouprave treba da uspostave formalne mehanizme saradnje između policije, škola i nevladinih organizacija kako bi se poboljšala rana identifikacija i komunikacija u vezi sa lokalnim tačkama distribucije droge. Kada sprovođenje zakona identifikuje lokacije na kojima posluju dileri droge, ove informacije treba podeliti sa školama i organizacijama koje služe mladima putem sigurnih kanala kao što su elektronski školski komunikacioni sistemi (e-časopisi). Ovo podržava ciljanu prevenciju, sigurnije školsko okruženje i koordiniranu zajednicu

Uvedite strože propise o pristupu mladih lekovima

Opštine treba da se zalažu za nacionalne reforme koje se bave rastućim problemom pristupa mladih lekovima bez recepta sa psihoaktivnim ili štetnim potencijalom. Mere treba da obuhvate strože ispitivanje starosti, ograničavanje pristupa lekovima visokog rizika, obavezno savetovanje farmaceuta i kampanje javnog obrazovanja o bezbednosti lekova.

Kreirajte prostore i centre za mlade

Opštine bi trebalo da finansiraju sigurne, pristupačne omladinske centre u kojima se mladi mogu družiti, dobiti smernice i pristupiti ranoj psihološkoj podršci. Ovi prostori mogu poslužiti kao ulazne tačke niskog praga za prevenciju i intervenciju.

Pokrenite kampanje za podizanje svesti i borbu protiv stigme

Lokalne vlasti treba da pokrenu relatable, omladinske kampanje koje normalizuju razgovore o mentalnom zdravlju i upotrebi supstanci. Komunikacija treba da bude neosuđujuća i omogućena putem platformi i formata koje koriste mladi ljudi.

Jačajte politike regulacije i prevencije

Vlade bi trebalo da uvedu strože propise o oglašavanju alkohola i kockanja, a istovremeno daju prioritet dugoročnim ulaganjima u mentalno zdravlje mladih i sistem prevencije zavisnosti

2.2 Preporuke za obrazovne ustanove

Integrišite obrazovanje o mentalnom zdravlju u nastavni plan i program

Škole treba da obezbede sveobuhvatno i obavezno obrazovanje o mentalnom zdravlju, emocionalnoj regulaciji, upravljanju stresom i prevenciji (zlo)upotrebe supstanci. Učenici treba da nauče praktične životne veštine kao što su suočavanje sa pritiskom, donošenje odgovornih odluka i odupiranje uticaju vršnjaka.

Obezbedite pristup školskim psiholozima i savetodavnim službama

Svaka škola treba da garantuje stalni pristup kvalifikovanim psiholozima i savetnicima. Podrška mora biti poverljiva, bez stigme i dostupna ne samo u kriznim situacijama, već i kao rana intervencija.

Obučite nastavnike da identifikuju i odgovore na faktore rizika

Nastavnici treba da dobiju redovnu, obaveznu obuku za prepoznavanje ranih znakova emocionalnog stresa, rizika od zavisnosti, promena u ponašanju i kriznih indikatora među učenicima. Obuka mora opremiti edukatore praktičnim, empatičnim strategijama odgovora i jasnim procedurama za upućivanje učenika na odgovarajuće usluge podrške. Da bi se osigurala konzistentnost i kvalitet, nacionalne i lokalne vlasti treba da obezbede gotove, profesionalno verifikovane nastavne materijale, uključujući:

planove lekcija zasnovane na dokazima, obrazovne sadržaje prilagođene mladima, interaktivne aktivnosti dizajnirane da pokrenu učenike, beleške i sažeci koje nastavnici mogu odmah primeniti u učionicama. Ovi materijali moraju biti pregledani ne samo zbog suštinske tačnosti, već i zbog privlačnosti i relevantnosti za mlade ljude, osiguravajući da su lekcije zanimljive, moderne i usklađene sa trenutnim stilovima komunikacije mladih. Visokokvalitetni, standardizovani resursi pomoći će nastavnicima da pruže efikasno obrazovanje o prevenciji i dobrobiti u svim regionima.

Investirajte u blagostanje i vannastavne programe

Sport, umetnost, volontiranje i aktivnosti zasnovane na interesovanju treba aktivno podržavati, jer jačaju otpornost, pripadnost i identitet. Ove aktivnosti deluju kao zaštitni faktori protiv stresa i upotrebe supstanci.

2.3 Preporuke za evropske lidere

Podržite reforme politika usmerenih na mentalno zdravlje u državama članicama

Osigurati potpunu implementaciju standarda mentalnog zdravlja mladih širom EU u svim državama članicama. Evropska unija treba da obezbedi da sve države članice u potpunosti primenjuju standarde mentalnog zdravlja mladih utvrđene u 2023. *Sveobuhvatnom pristupu*



mentalnom zdravlju. Iako okvir navodi jasna očekivanja u pogledu pristupačnosti, rane intervencije, kvaliteta nege, digitalne sigurnosti, sistema prevencije i učešća mladih, implementacija ostaje neujednačena širom Evrope. Evropska komisija bi trebala: da prati nacionalni napredak putem strukturiranih mehanizama izveštavanja, da zahteva od država članica da usklade nacionalno zakonodavstvo sa standardima EU, da osigura ciljano finansiranje za podršku zemljama sa sporijom implementacijom, da izda korektivne preporuke tamo gde i dalje postoje praznine, da osigura jednak pristup visokokvalitetnim uslugama podrške mentalnom zdravlju za sve mlade ljude, bez obzira na region ili socio-ekonomsko poreklo. Ovaj nadzor je od suštinskog značaja kako bi se garantovalo da standardi iz 2023. godine - koji pokrivaju ranu intervenciju, školske sisteme mentalnog zdravlja, digitalnu zaštitu, prevenciju (zlo)upotrebe supstanci i prava mladih nisu opcione smernice, već dosledno primenjuju temelje dobrobiti mladih širom Evrope.

Finansirajte programe prevencije usmerene na mlade

Institucije EU treba da ulažu u preventivne inicijative koje se bave zavisnošću, emocionalnim blagostanjem, upotrebom supstanci i digitalnim rizicima, sa posebnim osvrtom na izazove povezane sa društvenim medijima i novim tehnologijama.

Regulišite digitalne mehanizme i platforme koje izazivaju zavisnost

EU bi trebalo da uvede strože propise koji se odnose na elemente dizajna koji izazivaju zavisnost, a koje koriste platforme kao što su TikTok i Instagram, stvarajući sigurnije digitalne prostore i bolju zaštitu mentalnog zdravlja mladih. EU je preduzela delimične korake kroz Zakon o digitalnim uslugama (DSA) i Zakon o digitalnim tržištima (DMA), koji regulišu odgovornost platforme, transparentnost i moderiranje sadržaja. Ipak, ni DSA ni DMA direktno ne zabranjuju zavisne karakteristike dizajna ne odnose na problematične elemente dizajna.

3. Kipar

Moramo stvoriti društvo u kojem je svaka mlada osoba podržana od najranijih životnih faza kako bi donosila informisane, zdrave izbore i izbegavala put zavisnosti. Prevencija treba da počne u porodicama, školama i lokalnim zajednicama, nudeći mladim ljudima znanje, samopouzdanje i emocionalnu podršku koja im je potrebna da bi se zaštitili. Vrednosti koje treba da sledimo su održivost, pristupačnost, prihvatanje i smanjenje stigme, i solidarnost.

3.1 Preporuke za lokalnu samoupravu

Ponudite liniju za podršku roditeljima

Lokalne vlasti treba da obezbede link za podršku gde roditelji mogu da pozovu i postavljaju pitanja kada im je potrebna pomoć i savet u vezi ponašanja njihovog deteta. Ova usluga može da ponudi rano usmeravanje, emocionalnu podršku i upućivanje odgovarajućim profesionalcima pre nego što izazovi postanu ozbiljniji.

Stvorite sigurne prostore za mlade u naseljima

Opštine treba da stvore sigurne i pristupačne prostore gde mladi ljudi mogu da idu, provode vreme, razgovaraju o svojim problemima i dobijaju podršku od obučanih omladinskih radnika ili savetnika. Ovi prostori mogu pomoći mladim ljudima da se osećaju saslušanim, uključenim i manje izolovanim.

Obučite policiju i profesionalce na terenu

Lokalne samouprave treba da obezbede radionice za policajce i profesionalce na terenu kako bi im pomogli da reaguju na mlade ljude i korisnike droga sa empatijom, poštovanjem i razumevanjem. Ovo može smanjiti stigmatu i podstaći pristup koji više podržava umesto kažnjavanja ili odbacivanja.

Pokrenite nacionalne i lokalne kampanje podizanja svesti

Opštine bi trebalo da sarađuju sa nevladinim organizacijama, školama i uticajnim osobama na društvenim mrežama kako bi stvorile kampanje koje smanjuju stigmatu usmerenu na korisnike droga, promovišu solidarnost i podstiču zdrav način života. Ove kampanje treba da koriste jezik mladih i šire se platformama koje mladi zapravo prate.

Obučite ključne stručnjake u zajednici

Omladinski radnici, socijalni radnici, nastavnici, policajci, zdravstveni radnici i osoblje lokalnih vlasti treba da prođu obuku o prevenciji, ranim znakovima upozorenja, mentalnom zdravlju i odgovarajućim putevima postupanja. To će pomoći zajednicama da brže i efikasnije reaguju kada je mladoj osobi potrebna podrška.

Organizujte lokalne obrazovne događaje

Lokalne vlasti treba da organizuju događaje u gradovima i zajednicama kako bi podigle svest među roditeljima, mladima i širom javnosti. Ovi događaji mogu uključivati otvorene diskusije, radionice, aktivnosti koje vode mladi i svedočenja profesionalaca ili ljudi sa proživljenim iskustvom.

3.2 Preporuke za obrazovne ustanove

Kreirajte kreativni edukativni materijal

Škole mogu da obezbede resurse kao što su audio knjige, kratki filmovi i drugi kreativni resursi koji govore o prijateljstvu, osećanjima, pritisku vršnjaka i značaju izražavanja problema. Uključivanje takvih obrazovnih alata olakšaće mladim ljudima da razumeju preventivne informacije i poruke.

Obezbedite dugoročno usmeravanje i emocionalnu podršku

Karijerno savetovanje i psihološke usluge treba da budu dostupne učenicima tokom njihovog obrazovnog procesa. Takva dugoročna smernica pomogla bi im da se nose sa stresom i donose ispravne odluke, što bi dovelo i do akademskog uspeha.

Podižite svest o drogama kroz pripovedanje

Prilikom sprovođenja programa podizanja svesti o drogama, neophodno je uključiti istinite priče kao i one o proživljenom iskustvu. Takav metod će učiniti da učenici shvate posledice (zlo)upotrebe supstanci.

Jačajte školske savetodavne usluge

Škole moraju imati dovoljno psihologa i savetnika na raspolaganju kako bi mogle da dođu do učenika na vreme, pre nego što se situacija pogorša. Važno je osigurati da je sve poverljivo, dostupno i bez osude.

Promovišite otvoreni dijalog bez straha da će mladi biti kažnjeni ili posramljeni

Učenici moraju biti u stanju da razgovaraju o drogama, njihovom mentalnom blagostanju i potencijalno rizičnom ponašanju bez kažnjavanja ili osuđivanja. Neophodno je negovati okruženje u kojem se traženje pomoći smatra znakom snage.

3.3 Preporuke za evropske lidere

Kreirajte i finansirajte Evropsku strategiju za prevenciju mladih

Stvoriti i finansirati Evropsku strategiju za prevenciju mladih koja se fokusira na prevenciju, ranu intervenciju, mentalno zdravlje i prevenciju upotrebe supstanci u svim državama članicama.

Povećajte sredstva za usluge mentalnog zdravlja i prevencije mladih

Povećajte sredstva za pristupačne programe mentalnog zdravlja mladih i prevencije zloupotrebe supstanci kako biste bili sigurni da će svi mladi ljudi, bez obzira na to gde žive ili koja finansijska sredstva imaju, dobiti odgovarajuću pomoć.

Promovišite razmene dobrih praksi između zemalja

Podsticanje razmene najboljih praksi i širenje uspešnih projekata prevencije mladih među evropskim državama kako bi lokalne zajednice imale koristi od iskustava drugih zemalja.

Pokrenite evropsku kampanju protiv stigme

Pokrenuti evropsku kampanju protiv stigme u vezi sa upotrebom supstanci kod mladih, mentalnim zdravljem i socijalnom inkluzijom, promovišući empatiju i solidarnost među mladima.

Jačajte učešće mladih u kreiranju politika

Podsticanje učešća mladih u procesima donošenja odluka o politikama stvaranjem povoljnih uslova finansiranja za inicijative koje vode mladi i procese učešća mladih.

4. Portugalija

Zloupotreba droga je socijalno i javno zdravstveno pitanje koje zahteva kolektivni odgovor. Zajednice, porodice i mladi ljudi moraju da rade zajedno na promovisanju mentalnog zdravlja i sprečavanju rizičnog ponašanja, zasnovanog na obrazovanju, empatiji i poštovanju. Mladi ljudi često najefikasnije uče kroz živa iskustva i aktivno učešće.

4.1 Preporuke za lokalnu samoupravu

Podstičite institucionalna partnerstva

Ojačati i formalizovati saradnju između obrazovanja, zdravstva, mladih i socijalnih usluga kako bi se osigurali koordinirani i koherentniji odgovori na prevenciju (zlo)upotrebe droga i promociju mentalnog zdravlja.

Investirajte u izgradnju kapaciteta profesionalaca

Investirajte u kontinuiranu obuku nastavnika, omladinskih radnika, socijalnih i zdravstvenih radnika, fokusirajući se na ranu identifikaciju, informisanje o mentalnom zdravlju, smanjenje štete, angažovanje mladih i pristupe koji ne stigmatiziraju.

Promovišite neformalno uključivanje porodica

Promovisati pristupačne i neformalne načine angažovanja porodica kroz prostore i aktivnosti u zajednici koje podstiču dijalog i smanjuju prepreke za učešće.

Standardizujte pristup mrežama upućivanja

Poboljšati jasnoću i koordinaciju usmeravanja između službi, obezbeđujući bolju vidljivost, brži pristup podršci i efikasnu međuinstitucionalnu komunikaciju.

Povežite mlade i zajednice

Ojačati vezu mladih sa lokalnim zajednicama kroz mogućnosti učešća, međugeneracijske inicijative i inkluzivne lokalne prostore koji podstiču pripadnost i uključenost.

4.2 Preporuke za obrazovne ustanove**Pokrenite vršnjačke sesije i uspostavite horizontalne odnose**

Promovisati vršnjačke sesije i više horizontalnih odnosa između učenika i nastavnika, podsticanje dijaloga, poverenja i zajedničke odgovornosti u obrazovnim procesima.

Izgradite kapacitet obrazovne zajednice

Ojačati veštine i znanje obrazovne zajednice, posebno kroz pristup ažuriranim naučnim dokazima o prevenciji upotrebe droga, mentalnom zdravlju i razvoju adolescenata, osiguravajući detaljne i efikasnije odgovore.

Gradite umetničko, građansko i političko učešće

Promovisati mogućnosti za umetnički, građanski i politički angažman u školama, podržavajući mlade ljude da razviju kritičko razmišljanje, izražavanje i aktivno građanstvo.

Omogućite neformalno uključivanje porodica

Podsticanje neformalnijih i fleksibilnijih oblika porodičnog angažmana u školskom životu, podsticanje dijaloga i saradnje bez stvaranja dodatnih prepreka za učešće.

Postavite edukativni pristup koji postavlja probleme

Promovisati obrazovni pristup koji postavlja probleme inspirisan Paulom Freireom, podstičući kritičko razmišljanje, dijalog i zajedničku izgradnju znanja, a ne čisto transmisivne modele obrazovanja.

4.3 Preporuke za evropske lidere**Obezbedite održivost finansiranja**

Obezbediti kontinuitet i dugoročnu stabilnost finansiranja šema koje podržavaju omladinski rad, prevenciju i inicijative za mentalno zdravlje, izbegavajući kratkoročne projektne cikluse koji ograničavaju uticaj i održivost.

Regulišite upotrebu veštačke inteligencije i društvenih medija

Razviti i primeniti jasne regulatorne okvire za veštačku inteligenciju i platforme društvenih medija, sa fokusom na zaštitu mentalnog zdravlja mladih, bezbednost podataka i izloženost štetnom sadržaju.

Promovišite obrazovni pristup koji postavljaju probleme

Podstičite obrazovne sisteme širom država članica da usvoje pristupe koji postavljaju probleme inspirisane Paulom Freireom, podstičući kritičko razmišljanje, dijalog i aktivno građanstvo.

Postavite okvire za podizanje svesti i odgovornosti o drogama i zavisnostima

Ojačati strategije za vođenje i podizanje svijesti na nivou EU, podržavajući države članice u rešavanju različitih vrsta droga i zavisnosti kroz koordinirane i odgovorne politike zasnovane na dokazima.

Regulišite korišćenje pametnih telefona i promovišite alternativne aktivnosti

Podržati razvoj smernica o korišćenju pametnih telefona u obrazovnim i omladinskim okruženjima, uz promociju značajnih alternativnih aktivnosti koje podstiču društvenu interakciju, blagostanje i angažman.

5 Italija

Mi smo generacija koja poznaje teškoće, iskušenje i odsustvo. Znamo šta znači osećati se usamljeno, ne biti saslušan i tražiti mesto gde zaista pripadamo. Ali takođe znamo moć ljudske povezanosti, deljenja muzike, zajedničkog sviranja do zalaska sunca, javnih prostora ispunjenih životom, i nekoga ko vas gleda i kaže: "Ti si bitan. Ti pripadaš." Verujemo u živahno društvo izgrađeno na povezanosti, a ne na izolaciji. Društvo u kojem niko ne mora da traži u supstancama ono što bi trebalo da bude u stanju da pronađe u ljudima, zajedničkim prostorima i mogućnostima koje su dostupne svima. Zato pozivamo na stvaranje i revitalizaciju društvenih centara, biblioteka u susedstvu i otvorenih obrazovnih usluga: mesta gde se deca, mladi, odrasli i starije generacije mogu upoznati, igrati, učestvovati u sportovima na otvorenom, učiti jedni od drugih i osećati se kao deo iste zajednice.

Zato što prevencija ne počinje kada neko kaže "ne" supstancama. Počinje kada svaka osoba ima priliku da kaže "da" smislenim odnosima, snovima, mogućnostima i budućnosti.

5.1 Preporuke za lokalnu samoupravu

Ojačajte prostore za prevenciju i dobrobit u zajednicama

Investirajte u regeneraciju i obnovu sigurnih, pristupačnih i inkluzivnih javnih prostora. Biblioteke, kulturni centri, sportski objekti i zajednički prostori u zajednici mogu podstaći učešće, blagostanje i sprečavanje rizičnog ponašanja.

Uključite mlade ljude u donošenje odluka na lokalnoj razini

Uspostaviti strukturirane mehanizme za dijalog između mladih, lokalnih vlasti i javnih institucija. Smisleno učešće mladih pomaže da se osigura da politike odražavaju stvarne potrebe i prioritete zajednice.

Poboljšajte pristup uslugama podrške

Smanjite administrativne i birokratske barijere kako biste olakšali pristup zdravstvenim, socijalnim i preventivnim uslugama. Osigurati da je besplatna i dostupna podrška mentalnom zdravlju dostupna svim mladim ljudima.

Ojačajte prevenciju u zajednici

Razviti aktivnosti na terenu i inicijative zajednice u oblastima u kojima je upotreba supstanci preovlađujuća. Blisko sarađujte sa nevladinim organizacijama, omladinskim organizacijama i grupama u zajednici kako biste osmislili i sproveli efikasne preventivne akcije.

Promovišite transparentnost i međusektorske saradnje

Povećati transparentnost i odgovornost u lokalnim politikama koje se odnose na prevenciju upotrebe supstanci i dobrobit mladih. Podsticati snažna partnerstva između javnih institucija i organizacija civilnog društva kako bi se poboljšao uticaj i održivost preventivnih napora.

5.2 Preporuke za obrazovne ustanove

Ojačajte prevenciju i obrazovanje o životnim veštinama

Integrirati sveobuhvatno obrazovanje o zavisnostima, uključujući upotrebu supstanci, digitalne zavisnosti, kockanje i nezdrave odnose. Razviti osnovne životne veštine kao što su kritičko razmišljanje, emocionalna regulacija, komunikacija, samosvest, i donošenje odluka.

Obezbedite podršku mentalnom zdravlju u školama

Obezbediti kontinuirani pristup psihološkom savetovanju i uslugama mentalnog zdravlja u obrazovnim ustanovama. Ponuditi redovnu obuku za nastavnike i školsko osoblje kako bi se ojačali napori za prevenciju i podržala rana identifikacija faktora rizika.

Promovišite aktivno učešće učenika

Podstičite studente da aktivno doprinose kreiranju i implementaciji inicijativa za dobrobit i prevenciju. Promovisati programe vršnjačkog obrazovanja kao efikasan način za podsticanje liderstva mladih, zajedničkog učenja i učešća.

Izgradite inkluzivne škole orijentisane na zajednicu

Stvorite školsko okruženje u kojem se učenici osećaju saslušanim, poštovanim i povezanim sa svojom zajednicom. Otvorite školske ustanove i nakon školskih sati kako biste podržali aktivnosti u zajednici i osigurali sigurne prostore za mlade.

Podstičite kreativno i participativno učenje

Usvojiti kreativne, umetničke i iskustvene pristupe učenju koji jačaju otpornost, samoizražavanje, prilagodljivost i veštine rešavanja problema. Ove metode poboljšavaju angažman učenika uz podršku ličnog i društvenog razvoja.

5.3 Preporuke za evropske lidere

Ojačajte regulaciju digitalnih platformi

Sprovesti jače mere za ograničavanje promocije i normalizacije upotrebe supstanci i drugih štetnih ponašanja na platformama društvenih medija. Podsticati sigurnije digitalno okruženje za mlade.

Investirajte u prevenciju i javno zdravlje

Povećajte ulaganja u sisteme javnog zdravstva, usluge prevencije, podršku mentalnom zdravlju i programe lečenja zavisnosti zasnovane na dokazima. Osigurati ravnopravan pristup ovim uslugama u svim evropskim regionima.

Podržite inicijative u zajednici i socijalnu inkluziju

Izdvojiti namenska sredstva za lokalne inicijative koje promovišu zdrav način života, socijalnu inkluziju i pozitivne alternative (zlo)upotrebi supstanci. Ojačati ulogu organizacija u zajednici u naporima za prevenciju.

Podignite svest o organizovanom kriminalu i trgovini drogom

Podrška komunikacijskim kampanjama, obrazovnim inicijativama i programima obuke koji povećavaju svest javnosti o organizovanom kriminalu, trgovini drogom i njihovim društvenim posledicama. Promovisati strategije prevencije zasnovane na dokazima širom Evrope.

Osigurajte smisleno učešće mladih u politikama EU

Aktivno uključiti mlade ljude u osmišljavanje, implementaciju i evaluaciju evropskih politika o prevenciji upotrebe supstanci. Njihove perspektive treba da doprinesu efikasnijem, relevantnijem i inkluzivnijem kreiranju politika.

6. Srbija

Većina studenata u Srbiji verovatno poznaje bar nekoliko ljudi koji koriste drogu. Razlozi su različiti - radoznalost, isprobavanje stvari iz zabave, ali i pritisak vršnjaka, porodični problemi ili borbe sa mentalnim zdravljem. Mnogi mladi ljudi koji (zlo)upotrebljavaju supstance osećaju se kao da su sami ili kao da niko zapravo ne razume kroz šta prolaze, ali to nije istina. Uvek postoji neko ko može da pomogne, i posezanje za podrškom je važno. Čak i kada se čini da nema izlaza, stvari se mogu promeniti - i različiti izbori su uvek mogući.

6.1 Preporuke za lokalnu samoupravu

Započnite "Kutak za razgovor" u svakom gradu

Obezbedite kontinuirano finansiranje tih i sigurnih prostorija u kojima svaka mlada osoba može da razgovara sa obučanim profesionalcima - vršnjakom ili savetnikom bilo koji dan, bez potrebe za zakazivanjem. Krize mentalnog zdravlja mogu nastati neočekivano, a neposredan pristup podršci je od suštinskog značaja, umesto da se nedeljama čeka na besplatan sastanak u lokalnom centru za primarnu zdravstvenu zaštitu.

Obučite roditelje da uoče znakove upozorenja

Lokalne vlasti treba da podrže najmanje jednu praktičnu radionicu svake godine kako bi pomogle roditeljima da prepoznaju rane znake depresije, anksioznosti, upotrebe supstanci i drugih izazova mentalnog zdravlja sa kojima se njihova deca mogu suočiti. Opremanje roditelja znanjem rezultira razumevanjem i pravovremenom podrškom za njihovu decu.

Otvorite omladinske klubove vikendom

Opštine treba da obezbede kontinuiranu podršku za besplatne i pristupačne omladinske prostore u kojima mladi ljudi mogu da se bave muzikom, sportom, umetnošću i drugim kreativnim aktivnostima u sigurnom i gostoljubivom okruženju. Pozitivna socijalna interakcija pomaže u smanjenju izolacije, promoviše blagostanje i služi kao efikasan oblik rane prevencije.

Postavite kutije za prvu pomoć za mentalno zdravlje u javnim prostorima

Postavite vidljive i lako dostupne kutije za prvu pomoć za mentalno zdravlje u gradskim centrima, omladinskim centrima i drugim javnim lokacijama. Opremite ih resursima za samopomoć, savetima za ublažavanje stresa, informacijama o podršci u krizi i kontaktima lokalnih službi za podršku mentalnom zdravlju. Ove jednostavne, vidljive, jeftine intervencije mogu podići svest, smanjiti stigmatu i pomoći mladim ljudima da pristupe podršci kada im je najpotrebnija.

Obezbedite anonimne kutije za pitanja za mlade ljude

Postavite anonimne kutije za pitanja u školama i omladinskim centrima gde mladi ljudi mogu bezbedno da dele svoje brige, probleme ili sumnje. Psiholog ili obučeni stručnjak treba da obezbedi odgovore na nedeljnom nivou na uobičajena pitanja, i to javno (bez ličnih podataka). Ovaj pristup može smanjiti prepreke za traženje pomoći i osigurati rani pristup pouzdanim informacijama i podršci.

Finansirajte mobilne kombije za podršku mentalnom zdravlju

Izdvojite sredstva za mobilne jedinice za mentalno zdravlje koje redovno posećuju male gradove i ruralne predele, približavajući psihologe i stručnjake mladima u nedovoljno opsluženim područjima. Ove terenske usluge mogu pružiti ranu podršku, osnovno savetovanje i psihološku edukaciju, smanjujući geografske barijere i obezbeđujući pravedniji pristup zaštiti mentalnog zdravlja.

6.2 Preporuke za obrazovne ustanove

Osigurajte da su školski sigurnosni sistemi funkcionalni i aktivno nadgledani

Sve nadzorne kamere u školama treba da budu u potpunosti operativne, redovno održavane i aktivno nadgledane, a ne instalirane kao formalnost. Samo kada se koriste na ovaj način mogu doprineti sigurnijem školskom okruženju.

Ojačajte ulogu obezbeđenja u školama za bolju podršku bezbednosti učenika

Osoblje obezbeđenja treba da bude fokusirano na obezbeđivanje bezbednog i podržavajućeg okruženja za učenike, a ne da se doživljavaju kao čisto simbolične figure. Oni moraju biti prisutni i pristupačni kako bi pružili zaštitu svim učenicima.

Normalizujte razgovore o mentalnom zdravlju u školama

Škole treba da aktivno promovišu otvorene, informisane i diskusije bez osude o mentalnom zdravlju među učenicima i osobljem. Integrisanje svesti o mentalnom zdravlju može podstaći rano traženje pomoći i stvoriti okruženje za učenje koje više podržava.

Obezbedite učenicima više obrazovanja o drogama

Na svim časovima (ne samo biologiji i psihologiji), o drogama treba otvoreno razgovarati, istovremeno osiguravajući da učenici razumeju rizike, razviju veštine kritičkog razmišljanja i osećaju se osnaženim da donose informisane i sigurne odluke.

Obučite nastavnike da prepoznaju rane znakove upozorenja

Obezbedite nastavnicima redovnu obuku kako biste im pomogli da identifikuju rane znakove emocionalnog stresa, izazove mentalnog zdravlja, upotrebu supstanci i druga rizična ponašanja među učenicima. Jačanje kapaciteta nastavnika za rano prepoznavanje može omogućiti pravovremenu intervenciju.

6.3 Preporuke za evropske lidere**Razvijte zajedničke obrazovne standarde o svesti o mentalnom zdravlju i prevenciji (zlo)upotrebe supstanci širom Evrope**

Lideri treba da podrže razvoj zajedničkih smernica i minimalnih standarda koji integrišu svest o mentalnom zdravlju, emocionalno blagostanje i prevenciju upotrebe supstanci u obrazovne sisteme širom Evrope.

Povećajte sredstva za usluge mentalnog zdravlja mladih širom Evrope

Finansiranje dostupnih, visokokvalitetnih usluga mentalnog zdravlja za mlade treba značajno povećati i dati im prioritet. To uključuje širenje usluga rane intervencije, podrške u zajednici, školskih usluga mentalnog zdravlja i mehanizama reagovanja na krize.

Promovišite međudržavnu saradnju u oblasti mentalnog zdravlja i prevencije mladih

Ojačati međudržavnu saradnju kako bi se poboljšala razmena dobrih praksi, alata i pristupa zasnovanih na dokazima u promociji mentalnog zdravlja mladih i prevenciji upotrebe supstanci.



D4.1 Manifest Omladinskog saveta

Razvijte jače i usmerenije preventivne kampanje za mlade ljude

Investirajte u uticajnije kampanje prevencije zasnovane na dokazima koje se bave mentalnim zdravljem, upotrebom supstanci i srodnim rizičnim ponašanjem među mladima. Ove kampanje treba da budu orijentisane na mlade, kreirane zajedno sa mladima i promovisane putem kanala koje aktivno koriste, uključujući digitalne platforme i platforme društvenih medija.

Obezbedite međuevropsku obuku za ranu identifikaciju i prevenciju problema mentalnog zdravlja među mladima

Treba podržati razvoj i implementaciju zajedničkih programa obuke za omladinske radnike, nastavnike, zdravstvene radnike i druge relevantne zainteresovane strane širom Evrope. Treninzi će ojačati sposobnost prepoznavanja ranih znakova poteškoća mentalnog zdravlja i rizičnog ponašanja, kao i reagovanja pravovremenim, koordiniranim i preventivnim intervencijama.

The 'Choose life' logo is centered on a light blue background. The background is decorated with abstract, colorful splatters and patterns in yellow, orange, and teal. The logo itself consists of the word 'Choose' in yellow and 'life' in teal, both in a bold, sans-serif font with a dark blue drop shadow.

**Choose
life**

www.chooselife-project.eu



Co-funded by
the European Union

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.



Bez droge, samo zagrljaji.

*Tiha pobuna u nemirnom svetu, gde ruke ne posežu za bekstvom,
već jedna za drugom.*

Izaberite život, a ne bekstvo.

Omladinski pokret za prevenciju, inkluziju i blagostanje.



POKRET

Čist um, čist život.

Prava promena počinje onog trenutka kada izaberemo sebe i jedni druge pre nego bekstvo.
Ne glasnije, ne teže - samo jasnije, mirnije i slobodnije.

Povratiti prostore.

Obnoviti zajednice.

Zajedno puštamo korene za budućnost - od samih temelja.

Mi se zalažemo za mlade ljude.

Zalažemo se za inkluziju i poštovanje.

Zalažemo se za škole i okruženja bez droge.

Zalažemo se za humaniji pristup detoksikaciji od droga.

Zalažemo se za zajednice koje deluju preventivno, a ne samo za sisteme koji reaguju.



Choose

Rekao sam da sam dobro,
ali nisam bio OK.

NISTE SAMI

Niste slomljeni, već tragajte za svetlošću kroz izmaglicu.

Tvoj problem nije veći od tebe.

Zapamti — ako ne promeniš svoje postupke, tvoji postupci će
promeniti tebe.



PREVENCIJA KROZ POVEZIVANJE

Svaka veza Je čin prevencije.

Zapamti sebe.

Vrati se onome što jesi.

Slušaj više, sudi manje.

Tolerancija počinje jednim
razgovorom.

Posegni.

Ruke jednieza druge, a ne za
bekstvo.

Tvoje mentalno zdravlje je važnije od očekivanja drugih
ljudi.

Pridruži se Choose Life inicijativi

Web: chooselife-project.eu



CHOOSE LIFE

Sprovođenje programa prevencije (zlo)upotrebe droga i oblikovanje omladinskih politika sa mladima iz osjetljivih grupa radi promocije psihosocijalnog blagostanja
101187341



Choose life.

Tiha pobuna, zajedno.

Slušaj više. Sudi manje. Svaka veza je čin prevencije.

NAŠI PARTNERI



**Sufinansira
Evropska unija**

Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

