



WELLCORE

# ДОБРИ ПРАКТИКИ



Co-funded by  
the European Union



**Defoin**

Highlights  e.V.  
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING



# Проект WELLCORE

WELLCORE е европейски стратегически партньорски проект, съставен от 4 партньора: SCIARA A.P.S. - E.T.S. (Италия), DEFOIN (Испания), Impact Drive (България) и Highlights e.V. (Германия), които ще работят през следващите 18 месеца по теми като благосъстояние, психично здраве, свързване и устойчивост със следните цели:

- Поставяне на основите на благополучието и споделяне на ресурси за благополучие и добри практики в младежката работа
- Разработване на програма за обучение на младежки работници и младежки организации, която да улесни процесите на подобряване на благосъстоянието
- Подкрепа за обучители и младежки работници при прилагането на програмата за обучение за благополучие на национално ниво
- Улесняване на синергиите и разработване на насоки сред организациите и заинтересованите страни, които са част от екосистемата на младежката работа

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.



Co-funded by  
the European Union

## Партньори по проекта



SCIARA PROJECTS Fiorenzuola d'Arda,  
Италия  
<http://www.sciaraprogetti.com/>



Highlights e.V.  
Ерланген, Германия  
<https://highlights-ev.com/>



ОБУЧЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕ И  
ЗАЕТОСТ Малага, Испания  
<https://defoin.es/>



Импакт Драйв София, България  
<https://en.impactdrive.eu/>

# Съдържание

<b>Национални добри практики</b>	<b>2</b>
Италия_ Цветята на Асклепий: Култивиране на благополучие чрез култура	4
Испания_ ХИПОКАМПУС: Насърчаване на психичното здраве и благополучие сред младите хора чрез йога	9
България_ Женски мостове: Свързване на възможности за млади жени Г	13
Германия_ Съгласие и приобщаване във физически контактни дейности за младежки работници.	19
<b>Европейски добри практики</b>	<b>24</b>
Проект за грамотност в областта на психичното здраве	25
Семинар посветен на психичното здраве и благополучие на младежите.	29
ConnectiON Vibes.	34
Психично здраве при младите хора (Умът е по-важен от материята).	39
<b>Международни</b>	<b>44</b>
Инициатива „Грижа за себе си за младежки работници“	

# НАЦИОНАЛНИ ДОБРИ ПРАКТИКИ

в европейските страни



# Цветята на Асклепий: Култивиране на благополучие чрез култура

## Италия, Емилия-Романя



13 ноември 2025 г.



Еднодневен семинар (09:00 – 17:00)



<https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>



Италиански

Насърчавано и координирано от регион Емилия-Романя – сектор „Иновации в здравеопазването и социалните услуги“, в рамките на проекта „Международни диалози“.

В събитието участваха публични институции, университети, културни организации, здравни служби, организации от третия сектор и международни експерти, работещи в областта на културното благосъстояние и социалното предписване.

### **Обобщение**

„Цветята на Асклепий: Култивиране на благополучие чрез култура“ е мултидисциплинарен семинар, посветен на културното благополучие, разбирано като междусекторен модел, който насърчава индивидуалното и колективното благополучие чрез артистични, културни и наследствени практики.

Събитието е в отговор на нарастващото признание, на европейско и международно ниво, за ролята на културата и изкуствата в промотиране на здравето, превенцията, социалното приобщаване и сплотеността на общността. Въз основа на научни доказателства, европейски политически рамки и конкретни практики, семинарът създава пространство за диалог между здравния, социалния, културния и образователния сектор.

Чрез комбиниране на институционални перспективи, академични приноси и практически опит, събитието има за цел да надхвърли фрагментираните интервенции и да допринесе за разработването на системни и интегрирани подходи, свързващи културата, здравеопазването и социалните политики.

## Цели

Срещата има за цел да подчертае конкретния опит в областта на културното благосъстояние и социалното предписание, насърчаването на благосъстоянието и борбата с маргинализацията. Чрез диалог между публичните институции и гражданското общество целта е да се насърчи интеграцията между здравните, социалните и културните системи.

Дебатът предлага полезни прозрения за сравняване на европейските и националните цели, като помага за насочване на регионалните политики по въпроса.

## Целева група

Събитието е насочено към всички специалисти в областта на здравеопазването, социалните, социално-здравните и културните въпроси, с цел да се обмислят и предложат идеи за това как да се насърчи интеграцията между институционалните системи на здравеопазването, социалните политики, както и изкуствата и културата.

## Участващи професионалисти

Събитието „Цветята на Асклепий: Култивиране на благополучие чрез култура“ включи широк кръг от професионалисти от различни сектори, отразявайки междусекторния характер на културното благосъстояние.

### **Специалисти по публична политика и институции**

Представители и политици от регион Емилия-Романя, работещи в областта на здравеопазването, социалните услуги, културата и социалните грижи, допринесоха за стратегическата и политически ориентирана перспектива на събитието.

### **Специалисти в здравеопазването и социалните грижи**

Лекари, здравни специалисти, социални работници и специалисти от здравните и социалните служби взеха активно участие. Събитието беше официално акредитирано за ECM (здравни професионалисти) и OASER (социални работници), което гарантира професионално признание и продължаващо обучение.



### Академици и изследователи

Университетски преподаватели и изследователи в областта на социологията, културологията, здравните хуманитарни науки и социалните науки предоставиха научни доказателства, теоретични рамки и базирани на изследвания прозрения относно културното благосъстояние и връзката между изкуствата, здравето и благосъстоянието.

### Професионалисти в областта на културата и творчеството

Артисти, театрални практики, културни мениджъри и креативни фасилитатори споделиха практически опит и методологии, използвайки изкуствата, пърформансите и културното наследство като инструменти за благополучие, приобщаване и грижа за общността.

### Организации от третия сектор и общностни организации

Представители на неправителствени организации, културни асоциации, фондации и мрежи, работещи в областта на социалното подпомагане, културата и социалните иновации, допринесоха с казуси, местни практики и подходи, базирани в общността.

### Международни експерти

Професионалисти от европейски и международен контекст (включително университети, болници и културни организации) обогатиха събитието със сравнителни перспективи и трансграничен опит в областта на културното благосъстояние и социалното предписване.



## Основни дейности

Събитието е структурирано около комбинация от споделяне на знания, политически диалог и методологии за участие, формулирани както следва:

### Пленарни сесии и основни доклади

Представяне на национален и международен опит в областта на културното благосъстояние, социалното предписване и практиките за благосъстояние, базирани на изкуствата, с участието на политици, академици и практики. Тези сесии предоставят споделена концептуална рамка и основана на доказателства основа за културното благосъстояние.



### Кръгли маси и тематични сесии

Модерирани дискусии, събиращи представители на публични институции, културни организации, университети, здравни служби и международни партньори. Сесиите разглеждат конкретни практики, модели на междусекторно сътрудничество и нововъзникващи екосистеми, свързващи културата и грижите.

### Работилници и панели с участието на участниците

Следобедни сесии, базирани на техники за социални иновации, предназначени да включат активно участниците в обсъждането на специфични теми, като например:

- културата като инструмент за грижа за общността
- преосмисляне на културните и социалните пространства
- социално предписване и интердисциплинарно сътрудничество.







Тези дейности насърчават обмена на взаимни умения, изграждането на мрежи и генерирането на нови идеи и партньорства.



### Артистични и изпълнителски приноси

Интегриране на артистични моменти и творческо фасилитиране за въплъщаване на принципите на културното благосъстояние и демонстриране на практическото въздействие на подходите, базирани на изкуствата, върху благосъстоянието.

## Резултати и акценти

-  Засилен междусекторен диалог между здравните, социалните и културните системи
-  Повишена осведоменост за културното благосъстояние като стратегически инструмент за промоция на здравето и социално приобщаване
-  Обмен на възпроизводими практики и модели на национално и международно ниво
-  Създаване на нови професионални мрежи и сътрудничества между институции, практикуващи специалисти и организации
-  Принос за съгласуване на регионалните политики с европейските рамки в областта на културата, здравеопазването и благосъстоянието
-  Акредитация за ECM (здравни специалисти) и OASER (социални работници), засилваща професионалното признание и утвърждаване

## Възможна европейска проекция

Инициативата има силен потенциал за възпроизвеждане и европейско проектиране като референтен модел за политически ориентирани събития за културно благосъстояние.

Форматът на семинара може да бъде възпроизведен на местно, регионално и европейско ниво, като темите и заинтересованите страни се адаптират към различни контексти.

Интердисциплинарният подход подкрепя системната интеграция между политиките в областта на културата, здравеопазването и социалните въпроси, съобразена със стратегиите на ЕС за благосъстояние и социално приобщаване.

Участието на международни лектори и мрежи улеснява европейския обмен на знания и бъдещото сътрудничество.

Прозренията и практиките, произтичащи от събитието, могат да информират разработването на политики, програми за обучение и бъдещи проекти в областта на културното благосъстояние и социалното предписване.

## Ресурси и материали

Програма на събитието: <https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>

# ХИПОКАМПУС: Насърчаване на психичното здраве и благополучие сред младите хора чрез йога



## Испания, Саламанка



01 октомври 2017 г. - 30 ноември 2019 г.



Двугодишен проект



<https://hippocampusproject.eu/>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2017-2-ES02-KA205-009942>



Испански, английски, италиански, норвежки, френски

Университетът в Саламанка (Испания) като координатор, в сътрудничество с I.E.S Venancio Blanco (Испания), Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (Норвегия), Oxfam Italia Onlus (Италия), Teen Yoga Foundation (Великобритания) и Youth for Exchange and Understanding International AISBL (Белгия).

## Обобщение

ХИПОКАМПУС е невро-образователна интервенция, предназначена да подобри физическото и психическото благополучие на младите хора чрез специализирана рамка, базирана на йога. Признавайки, че хроничният стрес и социалното неравенство често нарушават мотивацията на младите хора, проектът предлага множество 8-седмични програми за „Активна грижа за себе си“. Като достига до над 750 участници в училища и младежки асоциации, включително самите млади хора, както и членове на персонала, проектът трансформира йогата от ексклузивна практика в достъпен инструмент за емоционална регулация и устойчивост.

## Цели

Основната цел на проекта беше да се разработи и приложи набор от техники, извлечени от йога, с цел подобряване на физическото и психическото благополучие на младите хора, особено на младежите в неравностойно положение.

- Възстановяване на мотивацията: справяне с неврологичното въздействие на стреса върху префронталния кортекс, за да се помогне на младите хора да се ангажират отново с образованието и житейските си цели.
- Стандартизирате младежката работа и благополучие, базирани на йога, с разработването на програмата „Хипокампус“ – цялостен набор от документи, който включва казуси, планове за сесии и стратегически съвети и ръководства за прилагане в различни младежки контексти.

С този подход инициативата има за цел да **демократизира уелнес**, като премахне финансовите и социалните бариери, за да гарантира, че младежите в неравностойно положение имат равен достъп до висококачествени инструменти за осъзнатост и физическо здраве.

Разработване на специално **мобилно приложение** за подкрепа, което да позволи на участниците да проследяват и споделят своя напредък, да обменят опит, да имат достъп до ресурси и да получават актуализации и предложения, свързани с тяхната група (ежедневни пози, напомняния и др.).

## Целева група

Младежки работници, учители, младежи в неравностойно положение

## Участващи професионалисти

Учители, обучители от всички партньорски организации



## Основни дейности

Този проект е структуриран около създаването и провеждането на специализирана 8-седмична интервенция, която да запознае младите хора с концепцията за активна грижа за себе си (програмата „Хипокампус“).

### Дизайн на две отделни програми

За да се осигури ангажираност, съобразена с възрастта и контекста: един план, пригоден за учители и младежки работници, и друг, специфичен за подрастващи и млади хора.



### 5-дневен интензивен курс на обучение

Разработване на 5-дневен интензивен курс за обучение на учители и преподаватели по йога, който да ги оборудва със специфичните педагогически умения, необходими за преподаване на учебната програма „Хипокампус“.

### Подробно ръководство

Публикуване на изчерпателно ръководство, което служи като постоянен ресурс както за преподаватели и учители, така и за студенти (практически материали).



### Мобилно приложение Юва Йога

Разработване на мобилното приложение Yuva Yoga (достъпно за iOS и Android), което действа като виртуална общност и ресурсен център за ежедневни пози, напомняния и споделяне на опит от вкъщи.

## Резултати и акценти

Проектът HIPPOCAMPUS предостави значителни доказателства, че структурирана, базирана на йога интервенция може фундаментално да подобри психичното здраве и ангажираността на младите хора, особено на тези в среда с висок стрес или в неравностойно положение. Резултатите бяха измерени чрез комбинация от въпросници (попълнени от 72 служители и 260 младежи) и качествени интервюта:

- ❖ Участниците съобщават за значително повишаване на общото удовлетворение от живота и психичното благополучие, със значителен спад в нивата на „възприеман стрес“ и намаляване на проблемите, свързани със съня, като участниците съобщиха, че е било по-лесно да заспят и да спят спокойно.
- ❖ Съобщава се за повишена яснота на мисленето, оптимизъм, самочувствие, спокойствие и енергийни нива, като същевременно намаляват нервността и гнева. Освен това е имало положителен ефект върху емоционалната саморегулация, повишена осъзнатост за физическите признаци на стрес, преди те да станат непреодолими.
- ❖ Учителите съобщават, че са отбелязали, че сесиите са помогнали за „нулиране“ на класната стая, което е довело до по-добра академична концентрация в часовете след практиката.



## Възможна европейска проекция

Чрез своя подход към благополучието, основан на дейности, проектът Hippocampus е изграден за дългосрочна устойчивост и трансгранично разширяване. Чрез създаването на приложението Yuva Yoga, инициативата премахва географските бариери. Въпреки че физическото обучение се провежда в пет държави, приложението позволява на всяка младежка организация в Европа да възприеме практиката, което прави въздействието на проекта потенциално неограничено.

Освен това, 8-седмичният програмен формат може лесно да бъде интегриран в национални учебни програми по физическо възпитание или извънкласни дейности в държавите-членки на ЕС. Методологията, разработена за младежи в неравностойно положение, може да бъде адаптирана за други уязвими групи, като например млади бежанци или лица в системата за правосъдие за непълнолетни, предлагайки нискобюджетен, високоефективен инструмент за благополучието на младежите.



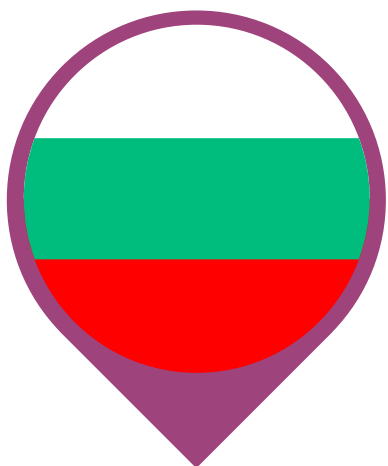
## Ресурси и материали

На уебсайта на проекта можете да намерите допълнителна информация за програмата, включително насоки, карти за изпълнение на 8-седмичната програма, линк към приложението Yuva Yoga и допълнителни мултиплициращи събития.

На следния линк можете да намерите информация за пилотните преживявания в програмата:  
<https://hippocampusproject.eu/2019/10/08/videos-about-the-pilots-experiences/>



# Женски мостове: Възможности за свързване на млади жени



## България (Гърция и Австрия)



01 март 2022 г. - 01 март 2023 г.



Едногодишен проект



<https://www.impactdrive.eu/womenbridges>



български, английски

Координиран от фондация Impact Drive (България) и партньори: Soziale Zukunft Verein zur Förderung der Integration backerter Menschen (Jamba Austria, Австрия) и Women Do Business (Гърция)

### **Обобщение**

„Женски мостове“ предлага цялостен подход и конкретна методология в подкрепа на кариерните пътища на младите жени, особено на тези в уязвимо положение, за постигане на икономическа независимост и заетост. Същевременно развива компетенциите на младежките работници и екипите на неправителствени организации при прилагането на този подход. Първоначално разработена като инициатива за подкрепа и диалог в малък мащаб, „Женски мостове“ постепенно се разраства в по-голяма, многопластова програма, отговаряща на реалните нужди, изразени от самите жени.

Инициативата е основана на убеждението, че благополучието се укрепва чрез диалог, обмен на мнения и споделен опит. WomenBridges насърчава комуникацията на множество нива - започвайки от индивидуално размишление чрез опростени и фокусирани въпросници, преминавайки към дискусии в малки групи и разширявайки се до по-големи обществени събития. Този прогресивен модел позволява органично изграждане на доверие и гарантира, че гласовете на участниците оформят развитието на програмата.

Чрез комбиниране на психосоциална подкрепа, обучение от връстници и методологии за изграждане на общност, WomenBridges допринася за емоционалното благополучие, социалното приобщаване и активното участие. Инициативата е в съответствие с европейските приоритети в областта на психичното здраве, равенството между половете и устойчивостта на общността, предлагайки възпроизводим модел за младежки работници и организации, работещи с жени.

## Цели

Инициативата имаше за цел:

- Насърчаване на емоционалното благополучие и себеизразяването сред жените чрез безопасен и улеснен диалог
- Насърчаване на благополучието чрез справяне с пресечната точка на работата, психичното здраве и баланса с личния живот
- Създаване на структурирани пространства за диалог, обмен на мнения и взаимна подкрепа между жените
- Разработване и валидиране на цялостна методология за младежки работници и неправителствени организации, работещи с млади жени
- Изграждане на капацитета на младежките работници чрез обучение на обучители (ToT) и практическо приложение
- Укрепване на мрежите за взаимопомощ (Buddies)
- Насърчаване на активното участие и съвместното творчество, като отговор директно на нуждите и обратната връзка на жените
- Разработване на мащабируем и адаптивен модел за работа в общността с жени, фокусирана върху благосъстоянието им
- Подкрепа за кариерните пътища и икономическото овластяване на младите жени, особено на тези в уязвимо положение



## Целева група

Женските мостове са насочени към:

- Жени от различен социален, културен и професионален произход
- Млади жени, включително такива в уязвимо положение (физически и здравословни проблеми, етническо разнообразие, млади майки и др.)
- Жени, интересувани се от кариерно развитие, благополучие и ангажираност в общността
- Младежки работници, обучители и специалисти от неправителствени организации, работещи в областта на младежта, заетостта, благосъстоянието и социалното приобщаване.

Това е приобщаваща и отворена инициатива, която приветства участници с различни нива на предишен опит в групова работа или програми за благополучие.



## Участващи професионалисти

Инициативата събра мултидисциплинарна група от професионалисти и фасилитатори, включително:

- Специалисти по благополучие и психосоциални въпроси: Фасилитатори с опит в психологията, консултирането, коучинга или психичното здраве подкрепиха насочени дискусии, осигуриха емоционална безопасност и подкрепиха рефлексивните процеси.
- Младежки работници: Младежките работници изиграха ключова роля в проектирането на формати за участие, модериранията на групови дискусии и насърчаването на приобщаващ и уважителен диалог.
- Обучители и модератори: Опитни модератори подкрепиха работа в малки групи, дискусии в големи групи и интерактивни формати, като гарантираха, че всички гласове ще бъдат чути.
- Гражданско общество и представители на общността: Представители на НПО и организатори на общността допринесоха с перспективи относно равенството между половете, благосъстоянието и социалното приобщаване и подкрепиха информационните дейности и разпространението на информация.

## Основни дейности

„Женските мостове“ беше структурирана като прогресивно пътешествие, съчетаващо размисъл, диалог и изграждане на общност:

### Оценка на нуждите и въпросници

Въпросници и инструменти за обратна връзка, които позволиха на жените анонимно да изразят нужди, предизвикателства и очаквания, свързани с благосъстоянието, баланса между работа и личен живот, психичното здраве и личностното развитие. Тези прозрения директно повлияха на дизайна на програмата.



### Тематично „Обучение на обучители“

за пилотна група младежки работници от страните партньори, които ще станат „Приятели“, ще реализират програмата WomenBridges и ще я разпространят сред своите колеги.

### Сесии в малки групи (онлайн и присъствено) и индивидуално менторство

Пилотна програма „Местни мостове“ с активното участие на обучените „Приятели“ – фасилитира срещи в малки групи и групи за подкрепа, които създадоха безопасни и интимни пространства за диалог, както и индивидуален менторски процес. Участниците споделяха опит, изслушваха се взаимно и изследваха теми, свързани с благосъстоянието, чрез насочвана дискусия, менторска подкрепа и обмен на мнения от връстници.



### Интерактивни онлайн семинари





Работилниците се фокусират върху самосъзнанието, емоционалната устойчивост, комуникацията и овластяването, използвайки методи на неформално образование, основани на участието на обществеността.

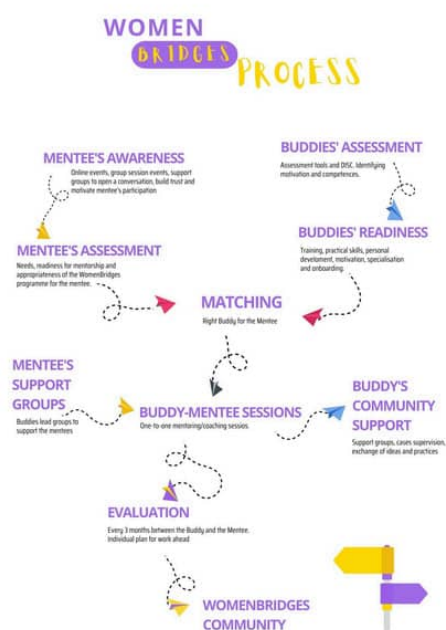

### По-голямо обществено събитие

С нарастването на доверието и ангажираността, WomenBridges се разширява в по-мащабни събития, които обединяват по-широка общност от жени. Тези събития насърчават колективния анализ, работата в мрежа и видимостта на женските гласове.

## ✓ Резултати и акценти

Проектът ни позволи да тестваме и доразвием програма за подкрепа на жени, насочена към укрепване на тяхната икономическа независимост, овластяване и здравословен баланс между работа и личен живот.

- 
 Разработи методология за подкрепа на кариерното развитие и баланса между работа и личен живот за млади жени.
- 
 Проведе обучение на обучители (мобилност за обучение) и сформира първата основна група от 18 ментори (Buddies), способни да прилагат програмата WomenBridges и да предоставят услуги за подкрепа на крайните бенефициенти.
- 
 Програмата за обучение беше обогатена с две допълнителни онлайн сесии, като са използвани нововъзникващи възможности: LinkedIn (Австрия) проведе кратко обучение за използване на платформата като инструмент за кариерно развитие и личен брандинг, докато White Ribbon Alliance (САЩ) предостави обучение, фокусирано върху изграждането на общност, организирането и мобилизирането на членовете на общността, за да изразят активно мнението си и да се застъпват за правата си.
- 
 Реализирана е серия от пилотни дейности (Местни мостове), тествайки различни елементи от програмата в трите участващи страни. Над 140 жени взеха участие, заедно с обучените ментори. Чрез този процес тествахме потока и подходите на програмата, идентифицирахме необходимостта от повече време за определени процеси, направихме заключения и адаптирахме методологията, за да отговорим по-добре на нуждите на бенефициентите.

**SUPPORTING CAREER PATHS AND WORK-LIFE BALANCE OF WOMEN**



**METHODOLOGY GUIDE**

FOR NONPROFIT AND BUSINESS PRACTITIONERS, YOUTH WORKERS AND ANYONE WILLING TO DEVELOP SUPPORT SYSTEM TO WOMEN



[HTTPS://BIT.LY/3LDXSLT](https://bit.ly/3LDXSLT)



-  Разработи методологичен наръчник с практически насоки и ресурси за прилагане на програмата. Наръчникът беше активно разпространяван и продължава да се споделя след края на проекта сред младежки работници и практикуващи неправителствени организации, както и представители на бизнес и образователния сектор, работещи с млади жени и жени като цяло.
-  Организира дискусия за баланса между работа и личен живот за работещите жени, като разгледа темата от двете гледни точки: личен живот и труд



## Възможна европейска проекция

Инициативата „Женски мостове“ има силен потенциал за възпроизвеждане и мащабиране на европейско ниво:

Моделът стъпка по стъпка (въпросници → малки групи → по-големи събития) е лесно адаптивен към различни културни и социални контексти

Методологията може да се приложи към младежка работа, женски организации и програми за благосъстояние на общността в цяла Европа.

Подходът е в съответствие със стратегиите на ЕС за психично здраве, равенство между половете и социално приобщаване

Инициативата може да вдъхнови транснационален обмен, обучителни дейности и проекти за взаимно обучение за младежки работници и фасилитатори.



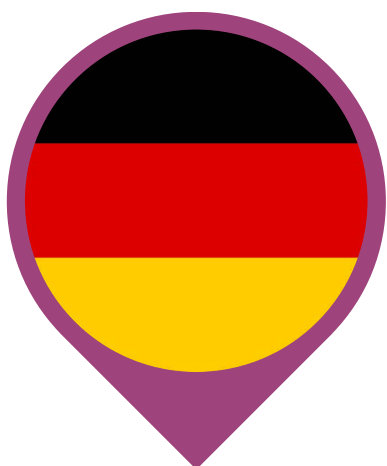
## Ресурси и материали

Методологично ръководство:

<https://www.impactdrive.eu/post/supporting-career-paths-and-work-life-balanceof-women>

Модел на проучването: <https://en.impactdrive.eu/post/time-is-the-scarcest-resource-for-women-in-our-society-country>

# Съгласие и приобщаване в дейности с физически контакт, за младежки работници.



## Германия



01 юни 2024 г. - 31 май 2025 г.



Едногодишен проект



<http://www.tatamitalks.fr>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>



английски

Партньори: Културна асоциация Espazo Corpo (Испания); Jonglirium and. V. (Германия); Pottery Collective UG (Германия); MOVE to Be You (Австрия); Фондация Chaordica (Холандия)

## Обобщение

Проектът имаше за цел да укрепя уменията на младежки работници и професионалисти в социално-образователния сектор с използването на телесно-ориентирани практики като акройога, танци, бойни изкуства, цирк и др. чрез обучение на участниците по въпроси, свързани със съгласието, приобщаването и комуникацията.

Проектът насърчава култура на уважение във физическите дейности, като подготвя участниците да разпознават, предотвратяват и реагират на ситуации на несъгласие, дискриминация или насилие. Всъщност тези практики, които включват физическа близост, изискват безопасни и приобщаващи рамки за всички аудитории, особено за младите хора.

## Цели

Целите на проекта:

- да се разберат предизвикателствата, свързани със съгласието (вербално, невербално, пристрастност в съгласието и др.)
- да се интегрират педагогически инструменти за насърчаване на приобщаването и зачитането на съгласието в младежката работа
- да развие етично професионално поведение, внимателно към динамиката на властта.
- да популяризира телесни практики, които подкрепят психичното здраве, самочувствието и овластяването.
- да се създаде европейска мрежа от младежки преподаватели, споделящи инструменти и най-добри практики.

Този проект е насочен към конкретни нужди, идентифицирани от нашите партньори в различните физически практики, които използват (Lernlabor в катеренето, Coorpos в контактните танци, Jonglirium в цирковите изкуства, MOVE to be You в акройогата), особено след теренен опит и проучвания, проведени в акройога общности. Той включва и институционални препоръки (като тези на CIVISE и Стратегията на ЕС за равенство между половете 2020–2025 г.) и нарастващите инициативи в младежкия сектор за приемане на по-етични и приобщаващи практики.

Проектът е в съответствие и с ключовите приоритети на програма „Еразъм+“: приобщаване, устойчиво развитие, гражданска ангажираност и межкултурно сътрудничество.

Резултатите от проекта целят да създадат безопасна, съвместна и демократична учебна среда, където всеки може да изрази себе си и да учи чрез дейности с физически контакт.



## Целева група

Професионалисти в младежкия сектор (младежки работници, обществени лидери, преподаватели, спортни преподаватели); индиректно млади хора.

## Участващи професионалисти



- Младежки работници, обществени лидери, спортни преподаватели

## Основни дейности

В рамките на 10 дни международна мобилност беше проведена серия от дейности, структурирани около неформалното образование. Колективният живот и телесно-базираните изрази бяха използвани за изследване на съгласието, динамиката на властта, дискриминацията и привилегиите, превенцията на насилието, ролята и поведението на младежките работници.



## Резултати и акценти

-  Проектът доведе до осезаеми резултати на различни нива, измерими още от първите дни на мобилността. Бързо изпълнените дейности позволиха на участниците да подобрят комуникативните си умения, колективното управление на групи и да задълбочат разбирането си за съгласието.
-  Благодарение на междинна оценка, проведена по време на мобилността, наблюдавахме, че 90% от участниците съобщават, че са научили нови техники или упражнения, които спомагат за укрепване на груповата сплотеност. Всички участници заявиха, че се чувстват способни да дефинират съгласието и да определят необходимите условия, за да бъде то валидно.

До края на обучението, по-голямата част от участниците бяха подобрили уменията си за публично говорене и способността си да създават безопасна и приобщаваща среда по време на групови дейности. Повечето също така се чувстваха подготвени да прилагат инструменти, които насърчават култура на съгласие, и да адаптират дейностите си, за да отговорят на специфичните нужди на участниците.

Всички тези умения бяха официално признати чрез сертификатите Youthpass, издадени на всеки участник, като по този начин техните учебни постижения бяха признати по начини, ценни за тяхното личностно развитие, професионална траектория и бъдещи възможности за мобилност.

Съвместното създаване и споделяне на инструментариум също беше пряк резултат от мобилността и процеса на сътрудничество между участниците.

Въздействието на проекта както върху участниците, така и върху техните организации се отрази в подобряването на техниките за фасилитиране и уменията за управление на групи, благодарение на инструментите и методите, споделени по време на мобилността. Той също така засили ангажимента им за вграждане на ценностите на съгласието и приобщаването в дейностите, които извършват.

Две трети от участниците съобщиха, че техните организации са започнали да въвеждат инструменти и практики, вдъхновени от мобилността, а по-голямата част са започнали да изпълняват проекти или инициативи, които насърчават съгласието и/или приобщаването.

Накрая, повече от един на всеки трима участници изразиха намерение да разработят свой собствен проект по програмата „Еразъм+“, което би усилило дългосрочното въздействие на проекта и неговия отзвук в общностите, към които принадлежат.





## Възможна европейска проекция

Той е внедрен с международни участници. Би могъл да бъде внедрен или полезен и в по-голям мащаб, тъй като споменатите практики са налице в много европейски страни.



## Ресурси и материали

<http://www.tatamitalks.fr>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>

# ЕВРОПЕЙСКИ ДОБРИ ПРАКТИКИ



# Проект за грамотност в областта на психичното здраве



## Германия, Сърбия, България и Турция



01 март 2024 - 30 ноември 2025



Двадесетмесечен проект



<https://mentalhealthliteracy.net/>



<https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>



английски

Партньори: Акценти е.В. (Германия), Navissos (Сърбия), Arteam (България), YENGEС (Турция)

## **Обобщение**

Проектът има за цел да подобри грамотността в областта на психичното здраве сред младите хора и младежките работници в Германия, България, Сърбия и Турция, като се справи с пропуските в знанията, стигмата и достъпа до подкрепа за психично здраве.

Чрез транснационално сътрудничество проектът оценява текущите нива на грамотност в областта на психичното здраве и разработва образователна програма за грамотност в областта на психичното здраве, основана на доказателства, съобразена с реалните нужди на младежките работници и младите хора.

Ключовите дейности включват изследвания и анализи, разработване на учебни програми, международно обучение за младежки работници и създаване на онлайн платформа с отворен достъп с образователни ресурси за психично здраве.

## Цели

Оценка на текущите нива на грамотност в областта на психичното здраве (МЗЗ) и идентифициране на пропуски и нужди сред младежите и младежките работници.

- Разработване на структурирана, базирана на доказателства образователна програма за грамотност в областта на психичното здраве.
- Укрепване на компетенциите на младежките работници и представителите на организациите в подкрепата и превенцията на психичното здраве.
- Създаване на достъпна онлайн платформа с образователни ресурси и практически инструменти за грамотност в областта на психичното здраве.
- Подобряване на качеството и релевантността на младежката работа чрез интегриране на грамотността в областта на психичното здраве във формалното и неформалното образование.



## Целева група

Професионалисти в младежкия сектор (младежки работници или ръководители на групи, спортни преподаватели); косвено и младежите, с които работят

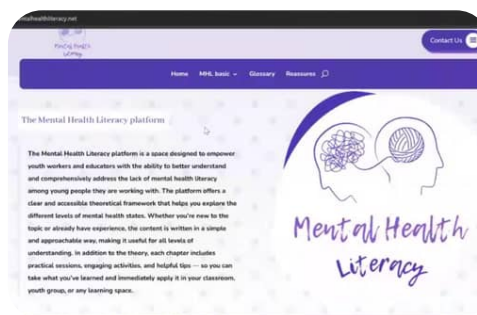
## Участващи професионалисти

- Младежки работници, ръководители на групи, спортни педагози

## Основни дейности

### Онлайн платформа

Създаване на онлайн платформа с готови за употреба и печат материали за сесии и семинари по теми като стрес и тревожност, емоционална регулация и разпознаване, дигитално благополучие, екранна зависимост и разпознаване на депресия.



### Изследване

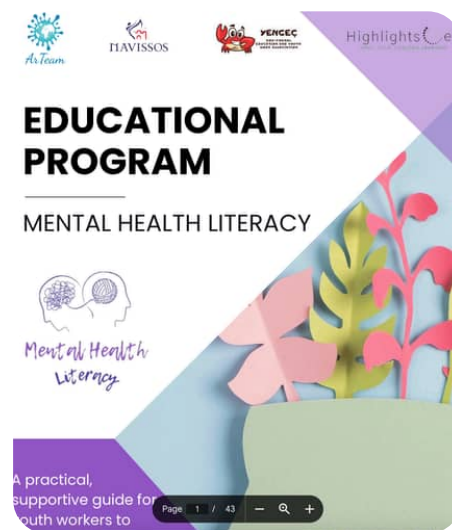
Изследване на нивата на грамотност в областта на психичното здраве и нуждите на младите хора и младежките работници

### Международно обучение

Международно обучение за младежки работници, включително кръгове за обратна връзка относно платформата и образователната програма.

### Образователна програма




Разработване на образователна програма, съчетаваща теория и практика: практическо и подкрепящо ръководство с готови за употреба предложения за семинари за младежки работници, обхващащи теми от основна осведоменост за настоящите предизвикателства в областта на психичното здраве, пред които са изправени младите хора, до приложни сесии за депресия, онлайн зависимости, управление на стреса и тревожността и грамотност в областта на психичното здраве в младежката работа.



### Заклучителна конференция

Заклучителна конференция, посветена на предизвикателствата пред психичното здраве и бъдещето на подкрепата за младите хора.

## Резултати и акценти

-  Лесна за използване онлайн платформа с образователни ресурси.
-  Професионално разработена образователна програма за грамотност в областта на психичното здраве.
-  Повишена осведоменост за грамотността в областта на психичното здраве и подобрена наличност на ресурси.

## Възможна европейска проекция

Втори етап от проекта, фокусиран върху по-нататъшното разработване и адаптиране на материалите.

Широко използване на ресурсите в младежки обмени, обучения за доброволци и курсове за обучение на младежки работници на ниво ЕС.

## Ресурси и материали

- Платформа с готови за употреба семинари: <https://mentalhealthliteracy.net/>
- Материали за семинара, включително „Активирайте своята устойчивост“ и „Психично здраве 101 – Основни основи на грамотността в областта на психичното здраве“: <https://mentalhealthliteracy.net/resources/>
- Подкрепящи видеоклипове в YouTube за осъзнатост, медитация и разпознаване на симптоми:  
<https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>
- Образователна програма за ограмотяване в областта на психичното здраве за младежки работници (за печат):  
<https://www.canva.com/design/DAGfvUwtsq8/iJv6vR2AZ3Y06et-Pii1JA/view>
- Работен лист за психично здраве и емоционална устойчивост (за печат):  
<https://www.canva.com/design/DAGsxBvhQvw/RaieEJnUEVYyCBv7zAzqNQ/view>

# Семинар за психичното здраве и благополучие на младежите



## Франция. Страсбург, Европейски младежки център



18-19 март 2025 г.



Двудневен семинар



<https://www.growingyouthwork.eu/news/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being.90/>



английски

Партньори: Младежко партньорство между ЕС и Съвета на Европа, JUGEND für Europa

## **Обобщение**

Семинарът за психично здраве и благополучие на младежите беше събитие на ниво ЕС, организирано от Младежкото партньорство между ЕС и Съвета на Европа в Европейския младежки център в Страсбург през март 2025 г. Семинарът събра младежки работници, изследователи, политици и представители на гражданското общество, за да проучат как секторът на младежката работа отговаря на променящите се нужди от психично здраве и благополучие на младите хора в цяла Европа.

Позициониран в рамките на по-широката Европейска програма за младежка работа, семинарът послужи като платформа за обмен, споделяне на доказателства и съвместно размишление върху текущите тенденции, политическите отговори и практическите подходи за младежка работа, свързани с психичното здраве. Дискусиите обхванаха резултатите от изследванията, моделите за предоставяне на услуги и компетенциите за младежка работа, със силен акцент върху интегрирането на подкрепата за благополучие в ежедневната практика на младежката работа, вместо тя да се третира като отделен или чисто клиничен проблем.

## Цели

Семинарът имаше за цел:

- Насърчаване на междусекторния диалог между младежки работници, изследователи, политици и практикуващи специалисти по въпросите на психичното здраве и благополучие на младежите.
- Представяне и обсъждане на предварителни резултати от изследвания върху факторите, влияещи върху психичното здраве на младите хора на европейско и национално ниво.
- Споделяне на примери за услуги и подходи, които подкрепят благосъстоянието на младите хора в онлайн, офлайн и хибридни формати на предоставяне.
- Определяне на професионалните компетенции, необходими на младежките работници, за да подкрепят ефективно благосъстоянието на младите хора.
- Да се засили разбирането за това как младежката работа може да допринесе за по-широки резултати, свързани с благосъстоянието, в рамките на Европейската програма за младежка работа.

## Целева група

Семинарът ангажира разнообразна група заинтересовани страни, включително:

- Младежки работници и практикуващи младежи, които се стремят да интегрират благополучието в работата си.
- Изследователи и академици се фокусираха върху психичното здраве и психологическото благополучие на младите хора.
- Политици и представители на младежки министерства, национални агенции и европейски институции.
- Организации на гражданското общество и участници от младежкия сектор, работещи в сферата на насърчаването на психичното здраве и услугите за подкрепа на младежи.





## Участващи професионалисти

- Семинарът представи мнения и приноси от:
- Младежко партньорство и европейски координатори - представители на Младежкото партньорство между ЕС и Съвета на Европа, които ръководеха организацията и споделяха изследователски и политически перспективи.
- Специалисти и практикуващи в областта на психичното здраве - Експерти от организации като УНИЦЕФ, Euro Youth Mental Health и национални инициативи за благополучие споделиха тематични приноси.
- Национални и секторни представители - Сред участниците бяха координатори на центрове за младежка работа в областта на психичното здраве и организации за младежка работа от цяла Европа.



## Основни дейности

### Представяне на резултатите от изследването

Бяха споделени предварителни резултати от текущи европейски изследвания върху психичното здраве и благополучие на младите хора, като бяха подчертани фактори като социално-икономическите



### Тематични дискусии и размисли

Панели и фасилитирани дискусии проучиха как младежката работа може реално да допринесе за подкрепа на благосъстоянието и какви компетенции са необходими на младежките работници, за да се ангажират смислено с теми, свързани с психичното здраве.

### Обмен на практики и услуги

Участниците представиха примери за услуги за психично здраве и благополучие, включително онлайн и офлайн формати, илюстрирайки как различните организации отговарят на нуждите на младите хора.










### Междусекторен диалог

Семинарът умишлено създаде пространство за политически експерти, изследователи и практикуващи специалисти да обсъдят последиците от политиките, настоящите пропуски в предоставянето на услуги и стратегиите за сътрудничество.

## ✓ Резултати и акценти

-  Засили разбирането за психичното здраве на младежите като многоизмерно предизвикателство, което се пресича със социално-икономически, образователни и обществени фактори.
-  Засилен междусекторен обмен между практиките в младежката работа, научните изследвания и политиките.
-  Споделени прозрения за това как младежката работа допринася за благополучието отвъд формалната клинична подкрепа, като се набляга на доверието, устойчивостта и ежедневната подкрепа.
-  Идентифициране на ключови професионални компетенции за младежки работници в областта на подкрепата за благополучие и насочването.
-  Видимост за благосъстояние като неразделна част от Европейската програма за младежка работа.





## Възможна европейска проекция

Семинарът допринася за дългосрочното развитие на европейската младежка работа:

- Получените знания могат да бъдат интегрирани в обучението и професионалното развитие на младежки работници, включително мобилността по програмата „Еразъм+“ и дейностите за изграждане на капацитет.
- Дискусиите подкрепят разработването на инструменти и ресурси (напр. предстоящи T-kits и резултати от изследвания) в помощ на практикуващите в цяла Европа.
- Събитието засилва аргументите за засилено сътрудничество между секторите на образованието, здравеопазването, заетостта и младежта за цялостно справяне с благосъстоянието.
- 
- Резултатите могат да информират националните и европейските политически диалози относно психичното здраве и системите за подкрепа на младежите, като се съобразяват с приоритетите на Стратегията на ЕС за младежта.



## Ресурси и материали

- Статия: <https://www.growingyouthwork.eu/news/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being.90/>
- Страница на събитието (Младежко партньорство): <https://rjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being>

# Connection Vibes



## Румъния, Италия и Кипър



01 октомври 2024 г. - 31 декември 2025 г.



Двугодишен проект



<https://connectionvibes.eu/>



Английски, Румънски, Италиански, Гръцки

Партньори: Schimbare cu Sens (Румъния); Youmore (Италия); The Serendipitous Black Cloud (Кипър)

## Обобщение

„Въздействие и вибрации“ се появиха от нарастващата нужда за създаване на смислени, автентични връзки между младите хора в свят, оформен от дигитална изолация, миграция и културни различия.

Признавайки предизвикателствата, пред които са изправени младите хора при изграждането на дълбоки взаимоотношения, този проект по програма „Еразъм+“ се фокусира върху насърчаване на разбирателството, емпатията и активното гражданство за преодоляване на разделенията и изграждане на приобщаващи общности.

## Цели

- Разработване на иновативни инструменти за дълбока връзка: Създаване на три инструмента (картова игра, книга-игра и наръчник за душевни разговори), които да улеснят смислените връзки между младежи от различни среди, насърчвайки межкултурното разбирателство и преодоляване на бариерите пред приобщаването.
- Обучение за преподаватели и младежки работници: Осигуряване на цялостно обучение за 12 младежки работници и учители в страните партньори. Това обучение ги е снабдило с методологии и инструменти за създаване на приобщаваща среда и ръководене на дейности, фокусирани върху изграждането на връзка.

- Изграждане на общност: Прилагане на разработените инструменти и обучените методологии в 12 местни общности на участващите страни, събиране на прозрения и обратна връзка за усъвършенстване и измерване на въздействието на нашите инструменти, за да оформим крайните си резултати така, че те да имат реална сила да променят начина, по който младите хора се свързват и растат заедно.
- Повишаване на осведомеността: 12-те общности са само началото. Те проведоха три кампании за повишаване на осведомеността, насочени към по-широка аудитория. Те искат не само да популяризират инструментите, които създаваме, но и да подчертаят важността на това да се предоставят на младите хора правилните инструменти и пространство за свързване, независимо от техния произход или колко различни са едни от други.
- Насърчаване на социалното приобщаване: Справяне с предизвикателства като интеграцията на мигрантите, дигиталната изолация и бариерите пред участието чрез насърчаване на емпатията, разбирането и активното гражданство.

## Целева група

- Млади хора и младежки работници

## Участващи професионалисти

- Младежки работници и психолози

## Основни дейности

- Проектът Connection Vibes, финансиран от ЕС по програма „Еразъм+“ (KA210-YOU 2024-1-RO01-KA210-YOU-000250404), се фокусира върху овластяването на младите хора и младежките работници да насърчават смислени връзки между различните култури и социални контексти. Основните дейности включват:

### Разработване на иновативни инструменти

за улесняване на дълбока човешка връзка между младежи от различни среди

Включва социална игра с карти, книга с игри и наръчник за насърчаване на трогателни разговори за употреба в младежки среди. Тези инструменти са предназначени да помогнат за преодоляване на дигиталната изолация, културните разделения и бариерите пред приобщаването.





## Обучителни дейности за младежки работници и преподаватели

Целта е да се подготвят поне 12 професионалисти с методологии и умения за фасилитиране, за да прилагат инструментите ефективно и да създават приобщаваща среда в практиката на младежката работа.

## Внедряване и пилотиране в общността

Където инструментите и методите се тестват и прилагат в поне 12 местни общности в страните партньори (напр. Румъния, Италия, Кипър), събирайки обратна връзка за подобряване и подкрепа на местното участие.



## Кампании за повишаване на осведомеността


Да се популяризира значението на автентичната връзка, емпатията и активното гражданство отвъд непосредствените партньори по проекта, ангажирайки по-широка европейска аудитория.


## Местни събития и временни игрови сесии


Където младежите и местните заинтересовани страни се докосват до инструментите от първа ръка и разсъждават заедно върху резултатите.




## ✓ Резултати и акценти

- 
 Социална игра с карти: Динамична игра с карти, предназначена да разчупи бариерите и да насърчи смислени връзки. Чрез геймплей, базиран на разказване на истории, играчите споделят преживявания, преодоляват предизвикателства и печелят точки, докато изграждат истински взаимоотношения. Идеална за групи от 2 или повече души, нашата игра ще бъде достъпна и преносима.


 Книга с правила: Важен спътник на нашата игра с карти, Книгата с правила очертава ангажиращи начини за игра, като същевременно насърчава смислени връзки. Тя ще включва механиката на играта, икономиката на точките, както и съвети и трикове как да се възползвате максимално от нея, като същевременно наистина създавате смислени връзки, основани на емпатия.


 Отвъд играта: Наръчник за фасилитатор на играта с карти ConnectiON Vibes, „Отвъд картите“ е практичен наръчник за младежки работници и преподаватели. Той обхваща протичането на сесиите, груповата динамика и емоционалната безопасност. С контролни списъци, фрази и инструменти, той гарантира, че играта се превръща в силно преживяване на доверие и принадлежност.


 Отключване на връзката: Ръководство за фасилитатори и преподаватели, което изследва по-дълбоките принципи зад смислените разговори. То съчетава теория, инструменти и практики за създаване на безопасни пространства, емпатия и присъствие. Замислено като допълващ ресурс към играта ConnectiON Vibes, то помага за трансформирането на диалога в истинска, трайна човешка връзка.





## Възможна европейска проекция

Проектът Connection Vibes има значителен потенциал за развитие и по-широко европейско въздействие:

- Размножаване в младежки общности: Инструментите (картова игра, книга с игри, наръчник за разговори) са свободно достъпни за изтегляне и лесно адаптируеми за местни контексти на младежка работа в цяла Европа, което позволява на младежките организации да провеждат самостоятелно дейности, насочени към изграждане на контакти.
- Възпроизвеждане на обучението: Модулите за обучение, разработени за преподаватели и младежки работници, могат да бъдат провеждани в други страни или интегрирани в съществуващи учебни програми и семинари за младежка работа, като по този начин се увеличава капацитетът в рамките на европейския младежки сектор.
- Кампании за повишаване на осведомеността: Планираните кампании за повишаване на осведомеността могат да бъдат разширени отвъд първоначалните страни партньори (Румъния, Италия, Кипър), за да включат по-широки мрежи от неправителствени организации, училища и младежки центрове, като по този начин се засилва европейската видимост и обхват на проекта.
- Посланик и общностна мрежа: Чрез ангажиране на участниците като посланици, Connection Vibes може да използва мрежи на местно ниво, за да инициира временни събития и обучения в нови региони и общности, насърчавайки европейско движение, посветено на социалното приобщаване.



## Ресурси и материали

- Социална игра с карти – [https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU\\_PwA](https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU_PwA)
- Книга с правила (Книга с игри) – [https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU\\_PwA](https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAmhlaX1By8l3FhU_PwA)
- [Ръководство „Отвъд играта“](https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Beyond-the-Cards-The-Facilitators-Guide-to-ConnectiON-Vibes-Card-Game.pdf) – <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Beyond-the-Cards-The-Facilitators-Guide-to-ConnectiON-Vibes-Card-Game.pdf>
- [Ръководство за отключване на връзката](https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Unlocking-Connection-Facilitators-Guidebook.pdf) – <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Unlocking-Connection-Facilitators-Guidebook.pdf>
- Освен това, сайтът включва блогове, бюлетини и информация за събития в подкрепа на текущото обучение, участието на общността и актуализации за развитието на проекти.

# Психично здраве при младите хора (Умът е по-важен от материята)



## Естония, Франция, Гърция, Италия, Норвегия и Обединеното кралство.



01 септември 2020 г. - 31 август 2022 г.



Двугодишен проект



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-UK01-KA229-079092>



Английски (естонски, френски, гръцки, италиански, норвежки).

Колежът на остров Уайт (Великобритания) като координатор, в сътрудничество с Gausdal videregående skole (Норвегия), Geniko Lykeio Arfaron (Гърция), I.I.S. „P. SRAFFA“ (Италия), Lycee Condorcet (Франция) и Tallina Polütehnikum (Естония).

## Обобщение

Воден от тревожни данни относно кибертормоза, самонараняването и ниската грамотност в областта на психичното здраве, този проект обединява шест европейски държави, за да преодолее пропастта между учениците, които изпитват затруднения, и системите за подкрепа. Признавайки, че учениците често се обръщат към учители и връстници във времена на криза, инициативата прилага стабилна рамка за обучение. Чрез оборудване на персонала с диагностични инструменти и овластяване на учениците като „посланици на психичното здраве“, проектът има за цел да намали преждевременното напускане на училище, да подобри академичните постижения и да насърчи култура на благополучие, която се простира от класната стая до по-широката общност.

## Цели

- Фокусът на проекта е овластяването на преподавателите и подкрепата между връстници. Той се ръководи от шест основни цели:
- Определете основните причини за проблеми с психичното здраве при млади хора на възраст 15+.
- Разберете как и защо тези проблеми се проявяват при младите хора.
- Сравнете данни относно тригерите и как те се проявяват в различните партньорски институции, за да идентифицирате регионални спрямо универсални тенденции.
- Осигурете на учителите и другия училищен и колежански персонал инструменти за разпознаване на уязвими ученици и съветване как и кога да потърсят помощ.
- Развийте студентски посланици, които да работят със своите връстници, за да им помогнат да разпознаят проблемите и предизвикателствата, пред които са изправени, и да открият механизмите, които биха могли да им помогнат да се справят с тези предизвикателства по най-добрия начин.
- Разработете набор от материали и ресурси, които учителите, персоналът и учениците да използват, за да помогнат на младите хора да преодолеят тези проблеми и преждевременното напускане на училище.

## Целева група

- Учители и връстници на учениците.

## Участващи професионалисти

- Персонал на колежи и образователни институции (изследователи, учители, професори и ръководители на проекти)



## Основни дейности

- Този проект е структуриран във фази на изследване, обучение и внедряване:

### Транснационални изследвания и картографиране на данни

Провеждане на местни и национални проучвания за идентифициране на фактори, влияещи върху психичното здраве, и пропуски в подкрепата, създаване на цялостна картина на благосъстоянието на младежите в Европа.

**Година 1: Изграждане на институционален капацитет.** Обучение на основна група от 5+ служители от всяка образователна институция по въпроси, свързани с психичното здраве, работа с пилотна група от 5-10 студенти за предоставяне на насоки и подкрепа.

**Година 2: Взаимна подкрепа.** 10 студентски посланици от всяка партньорска институция получават подобно обучение, за да предложат лесна за разбиране, водена от връстници подкрепа на втора пилотна група, преодолявайки разликата между студентите и авторитетните фигури.



### Разработване на допълнителни инструменти и ресурси за поддръжка

Включително специална телефонна линия за помощ, видеоклипове в социалните медии за повишаване на осведомеността и креативно представяне, предназначено да дестигматизира психичното здраве.

### Събитие „Mind Over Matter“ в Италия

Група от 10 студенти (посланици и членове на пилотната група) споделят своите открития и усъвършенстват ресурсите си.





## Дигитално разпространение и устойчивост

Стартиране на електронна книга и използване на платформата eTwinning за споделяне на всички разработени материали и резултати от изследвания с пошироката европейска образователна общност.

## ✓ Резултати и акценти

- ❖ Идентифицирани са ключовите фактори за проблеми с психичното здраве при млади хора на възраст 15+ - постигнато чрез анкети, обучение на персонала, работа в клас и мобилности.
- ❖ Разпознаване как и защо тези проблеми се проявяват у младите хора - постигнато чрез проучвания, обучение на персонала и тясно сътрудничество с младите хора.
- ❖ Сравнени са данни относно тригерите и как те се проявяват в партньорските институции - физическа мобилност.
- ❖ Учителите и другият училищен и колежански персонал са оборудвани с инструменти за разпознаване на уязвими ученици и за съветване как и кога да потърсят помощ - постигнато чрез обучение по първа помощ за психично здраве.
- ❖ Развити и обучени студентски посланици, които да работят със своите връстници, за да им помогнат да разпознаят проблемите и предизвикателствата.
- ❖ Разработи набор от материали и ресурси за учители, ученици и персонал в подкрепа на проблеми с психичното здраве.

Проектът включва обратна връзка от студентски посланици, потвърждавайки успеха му в подобряването на осведомеността за психичното здраве и познанията за инструментите и уменията за подкрепа.



## Възможна европейска проекция

Този проект е разработен с цел мащабируемост и дългосрочно въздействие в целия европейски пейзаж. Чрез участието на шест различни държави, проектът създава „европейска“ картина на психичното здраве на младежите. Използването на платформата eTwinning гарантира, че методологията и резултатите са достъпни за хиляди училища в целия ЕС, установявайки стандартизирана рамка за подкрепа на учениците.

- Моделът „обучение на обучаващия“ гарантира, че знанието не остава в рамките на няколко души, а прониква в цялата институция. Това може да се умножи допълнително, като обучението се предлага на местни клъстери от училища или национални образователни съвети. Освен това, създадените дейности и материали са оригинални и могат да бъдат възпроизведени в подобни проекти, осъществявани в различен контекст.



## Ресурси и материали

- В документа „Резултати от проекта „Ум над материята“, достъпен на платформата, можете да получите достъп до подробен списък с примери за дейности, осъществени в рамките на проекта. Следната снимка представя един от материалите, използвани в проекта:

### #TimeToTalkDay

TRUE

OR

FALSE

**Use these statements to get your young people thinking and talking about mental health problems.**

Make it active by writing 'True' on a sheet of paper and 'False' on another and put them at different ends of the room.

Read each statement out loud and ask the young people to choose whether to stand on the 'True' sheet or 'False' sheet.

Once everyone has made their choice you can read the answer and reason. Alternatively young people can raise their hands to indicate their choice.

**However you do it, have a conversation about mental health this Time to Talk Day.**



03/02/22



STATEMENT	TRUE OR FALSE	REASON
Young people don't experience mental health problems.	False	Young people and adults both experience mental health problems. Many issues start from a very young age.
1 in 10 young people experience a mental health problem.	True	There is a chance that someone you know is experiencing a mental health problem.
There is nothing I can do to help somebody with a mental health problem.	False	You can help a friend with a mental health problem by checking up on them, spending time with them and listening to them, without judging them.
Most people who are worried about their mental health go and see a doctor.	False	In fact, only 4% of young people visit their doctor to get help with their mental health
Mental health is just like physical health.	True	Like physical health, mental health can get better and it can get worse. Look after it by connecting with people, keeping active, taking notice of things around you, learning new things and giving to others.
Many different people can help you with your mental health.	True	You can speak to a teacher, parent, carer, a health professional or someone you trust in your community.
Someone with a mental health problem can never get better.	False	Anyone with a mental health problem can make a full recovery and feel better. All they need is help and support.
It is okay to describe somebody with a mental health problem as 'crazy', 'weird', 'odd', or 'mad'.	False	This is not the right way to refer to someone with a mental health problem as it might make them feel worse. It is better to say that they have a 'mental health problem', or to use a specific term like 'depressed', if you know what the problem is.

- Освен това можете да получите достъп до следните видеоклипове от различни партньорски организации:
- Италианско видео: <https://www.youtube.com/watch?v=0AuzAz1THfU>
- Френско видео: Video MOM Ambassadors.mp4 - Google Drive

43

# МЕЖДУНАРОДНИ ДОБРИ ПРАКТИКИ



# Инициатива „Грижа за себе си за младежки работници“



## Австралия, Канбера



Публикувано на 13 май 2020 г.



Ресурсът е достъпен като инструмент за текуща онлайн практика и размисъл за младежки работници.



<https://youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>



английски

Младежката коалиция на АСТ – водеща организация, подкрепяща практиката на младежката работа, развитието на сектора и професионалната устойчивост. Инициативата е разработена от специалисти по младежка работа и е съобразена с етичните стандарти за младежка работа.

## Обобщение

„Самостоятелна грижа за младежките работници“ е инициатива, разработена от Младежката коалиция на АСТ, която насърчава цялостното благополучие и професионалната устойчивост сред практикуващите младежка работа. Инициативата подчертава, че ефективната младежка работа зависи не само от умения и методологии, но и от капацитета на младежките работници да се грижат за собственото си благополучие по последователен и целенасочен начин.

Ресурсът представя грижата за себе си като проактивен и структуриран процес, насърчаващ младежките работници да разсъждават върху своите физически, емоционални, психологически, духовни и професионални нужди. Той съчетава грижата за себе си с етичната практика на младежката работа, супервизията и организационната отговорност, предлагайки практическа рамка, която подкрепя дългосрочното ангажиране в сектора.

## Цели

Инициативата има за цел:

- Насърчаване на грижата за себе си като основен компонент на етичната и устойчива практика за младежка работа
- Повишаване на осведомеността относно емоционалните и психологическите изисквания на младежката работа
- Подкрепа към младежките работници при разработването на персонализирани и реалистични планове за самообслужване
- Насърчаване на рефлексивната практика и професионалното наблюдение
- Принос за предотвратяване на прегарянето и дългосрочно професионално благополучие
- Подобряване на цялостното качество и устойчивост на младежката работа

## Целева група

Инициативата е насочена предимно към:

- Младежки работници, фасилитатори, обучители и практикуващи във формални и неформални среди за младежка работа
- Екипи за младежка работа и организации, които се стремят да интегрират благополучието в професионалната практика
- Ръководители на сектори и координатори, отговорни за благосъстоянието и надзора на персонала

Младите хора се възползват косвено от по-устойчиви, балансирани и подкрепяни младежки работници.





## Участващи професионалисти

Инициативата се основава на опита и знанията на:

- Практици в младежката работа - младежки работници на първа линия, чийто личен професионален опит определя практичния и реалистичен характер на насоките.
- Специалисти по благополучие и развитие на сектора. Професионалисти, допринасящи за цялостното разбиране на благополучието в личните и професионалните области.
- Младежката коалиция на АСТ - Като промотираща организация, тя осигурява стратегическо лидерство в развитието на младежкия сектор, етичните практики и професионалната подкрепа.



## Основни дейности

- Инициативата „Самостоятелна грижа за младежки работници“ включва следните ключови компоненти:

### Концептуална рамка за грижа за себе си

Ясни дефиниции за грижата за себе си и нейното значение за младежката работа, позиционирайки я като планирана, проактивна и рефлексивна практика, а не като реактивен отговор на стреса.

### Рефлексивно планиране на грижата за себе си

Насоки за младежките работници за разработване, наблюдение и адаптиране на индивидуални планове за самообслужване, включително насърчаване за обсъждането им в контекста на супервизия и екип.



### Домейни за холистично благополучие

Ресурсът разглежда множество измерения на благосъстоянието, включително:






- Физическо благополучие (почивка, здраве, движение, креативност)
- Психологическо благополучие (управление на стреса, граници, работно натоварване)
- Емоционално благополучие (взаимоотношения, емоционална осъзнатост, системи за подкрепа)
- Духовно благополучие (ценности, смисъл, връзка с природата или цел)
- Професионално благополучие (супервизия, подкрепа от колеги, рефлексивна практика)

## Съображения за дигитална и съвременна работа

- Инициативата също така признава предизвикателствата на дигиталната младежка работа и постоянната свързаност, предлагайки размисли за поддържането на граници и баланс.



## ✓ Резултати и акценти

-  Повишено признание на грижата за себе си като професионална и етична отговорност
-  Практичен и достъпен ресурс за младежки работници в различни контексти
-  Засилена рефлексивна практика и осъзнаване на нуждите от благополучие
-  Подкрепа за предотвратяване на прегарянето и професионално дълголетие
-  Значение както за отделни практикуващи, така и за организации за младежка работа

## Възможна европейска проекция

Инициативата „Самостоятелна грижа за младежки работници“ има силен потенциал за адаптиране и използване в европейския контекст на младежката работа:

- Рамката може да бъде интегрирана в курсове за обучение по програма „Еразъм+“, проекти за мобилност на младежки работници и дейности за изграждане на капацитет.
- Младежките организации могат да включат планирането на грижите за себе си в системите за надзор, процесите на въвеждане в работата и организационните политики.
- Инициативата е в съответствие с европейските приоритети в областта на психичното здраве, благосъстоянието, качествената младежка работа и професионалната устойчивост.
- Ресурсът може да бъде адаптиран, преведен и контекстуализиран за различни национални системи за младежка работа



## Ресурси и материали

- Онлайн ресурс „Грижа за себе си за младежки работници“, Рефлексивни насоки и идеи за планиране на грижата за себе си, Препратки към етична практика и принципи на професионален надзор:  
<https://youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>



# WELLCORE



**Co-funded by  
the European Union**

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за образование и култура (ЕАСЕА). Нито Европейският съюз, нито ЕАСЕА могат да бъдат държани отговорни за тях.



**Defoin**

Highlights  e.V.  
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 Impact  
Drive