



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ 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
ΕΕ	Ευρωπαϊκή Ένωση
ΕΕ	Ευρωπαϊκή Επιτροπή
ΥCC	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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ 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 ακουστόμε.

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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

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.



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ 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.

Προώθηση 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.

Προώθηση 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.

Πλαίσια 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

