



# ZÁVĚREČNÝ NEWSLETTER

*Prosinec 2024*



## Projekt BENEFIT končí

S blížícím se koncem projektu BENEFIT nás naplňují smíšené pocity. Je trochu smutné loučit se s něčím, do čeho jsme vložili svá srdce, ale zároveň nemůžeme mít větší radost z výsledků, které jsme společně vytvořili. Prostřednictvím projektu BENEFIT jsme měli tu čest podporovat mládež a pracující s mládeží na jejich cestě k větší duševní pohodě a odolnosti.

### Shrnutí

Projekt **BENEFIT** je iniciativou zaměřenou na podporu duševní pohody mladých lidí, zlepšení jejich zaměstnatelnosti a poskytování efektivních nástrojů pracujícím s mládeží, které jim umožní mladé lidi na této cestě lépe provázet. Na základě participativního přístupu projekt vyvinul nástroje šité na míru, které pomohou mladým lidem identifikovat a překonat duševní zátěž spojenou s výzvami moderního světa. Současně jsme pracujícím s mládeží poskytli zdroje, které jim umožní poskytovat informovanou podporu v oblasti duševního zdraví. Výzkum ukázal, že podpora duševní odolnosti přímo souvisí s pozitivním vývojem mládeže, lepším sociálním přizpůsobením, osobním a profesním úspěchem a lepšími pracovními příležitostmi. Celá tato práce vyvrcholila v interaktivním prostředí elektronického vzdělávání, které pomůže zajistit širokou dostupnost a dlouhodobé využití.



### Klíčové úspěchy

Od samého počátku se BENEFIT zaměřil na vytvoření dvou hlavních zdrojů: Příručky odolnosti a všímavosti pro mládež a Školícího balíčku pro pracující s mládeží. Tyto materiály představují jádro projektu a odrážejí náš závazek posílit postavení mládeže a pracujících s mládeží.



**Příručka odolnosti a všímavosti pro mládež** vznikla na základě rozsáhlého výzkumu od stolu a v terénu, který provedli jednotliví partneři a který mapoval současný stav duševního zdraví a preventivních opatření v jejich zemích. Fokální skupiny s pracujícími s mládeží poskytly zásadní poznatky o informovanosti a potřebách mládeže, čímž bylo zajištěno, že bude Příručka praktická a relevantní.

Do konce roku 2023 členové konsorcia úspěšně uspořádali workshopy pro pracující s mládeží i pro mládež, na nichž byly představeny praktické nástroje Příručky. Tato sezení umožnila účastníkům pracovat na své odolnosti, rozvíjet mindfulness a posilovat své duševní zdraví, což prokázalo použitelnost Příručky v reálném světě.

**Školící balíček pro pracující s mládeží** byl navržen tak, aby pracující s mládeží podpořil v jejich snaze při řešení problémů v oblasti duševního zdraví mládeže a informoval je o existujících zdrojích a technikách pro budování odolnosti. Spojením teoretických základů s praktickými cvičeními se ze Školícího balíčku stal komplexní zdroj, který pomáhá pracujícím s mládeží vzdělávat a účinně podporovat mladé lidi. Aby se maximalizoval jeho dosah a získala se cenná zpětná vazba, každý z partnerů vedl workshopy, na nichž představil Školící balíček, zprostředkoval diskuse a provedl zúčastněné několika aktivitami.

Projekt vyvrcholil závěrečnými konferencemi, které se konaly v každé partnerské zemi a na nichž byly tyto materiály sdíleny. Na těchto akcích, které byly otevřeny mládeži, pracujícím s mládeží a všem, kteří se zabývají duševním zdravím mládeže, se konaly odborné prezentace, podnětné diskuse a

příležitosti k navazování kontaktů. Bylo to důstojné zakončení cesty projektu BENEFIT, které odrazilo společné úsilí všech zúčastněných.

## Náš odkaz

Příručka pro mládež a Školící balíček jsou základními kameny úspěchu BENEFITU. Oba zdroje jsou dostupné online a poskytují pracujícím s mládeží a mladým lidem vysoce kvalitní a dostupné nástroje pro posílení odolnosti a duševní pohody. Rádi bychom všechny vyzvali, aby je používali a šířili dále.

## Závěrečné poděkování

Srdečně děkujeme všem, kteří přispěli k úspěchu projektu BENEFIT – partnerům projektu, pracujícím s mládeží, mladým lidem, odborníkům na duševní zdraví a všem, kteří tuto iniciativu podpořili. Společně jsme vytvořili něco skutečně užitečného, z čehož bude nadále BENEFITovat mládež i ti, kteří s ní pracují.



## Zdroje zdarma

### e-LEARNING PLATFORMA

(zde naleznete Příručku pro mládež i Školící balíček pro pracovníky s mládeží)



## Zůstaňme v kontaktu

### Naše sociální média

**FB BENEFIT:**

[www.facebook.com/benefiteuproject/](http://www.facebook.com/benefiteuproject/)

**FB partneři projektu:**

SEMwell, Česká republika: [Facebook](#)

CARDET, Kypr: [Facebook](#)

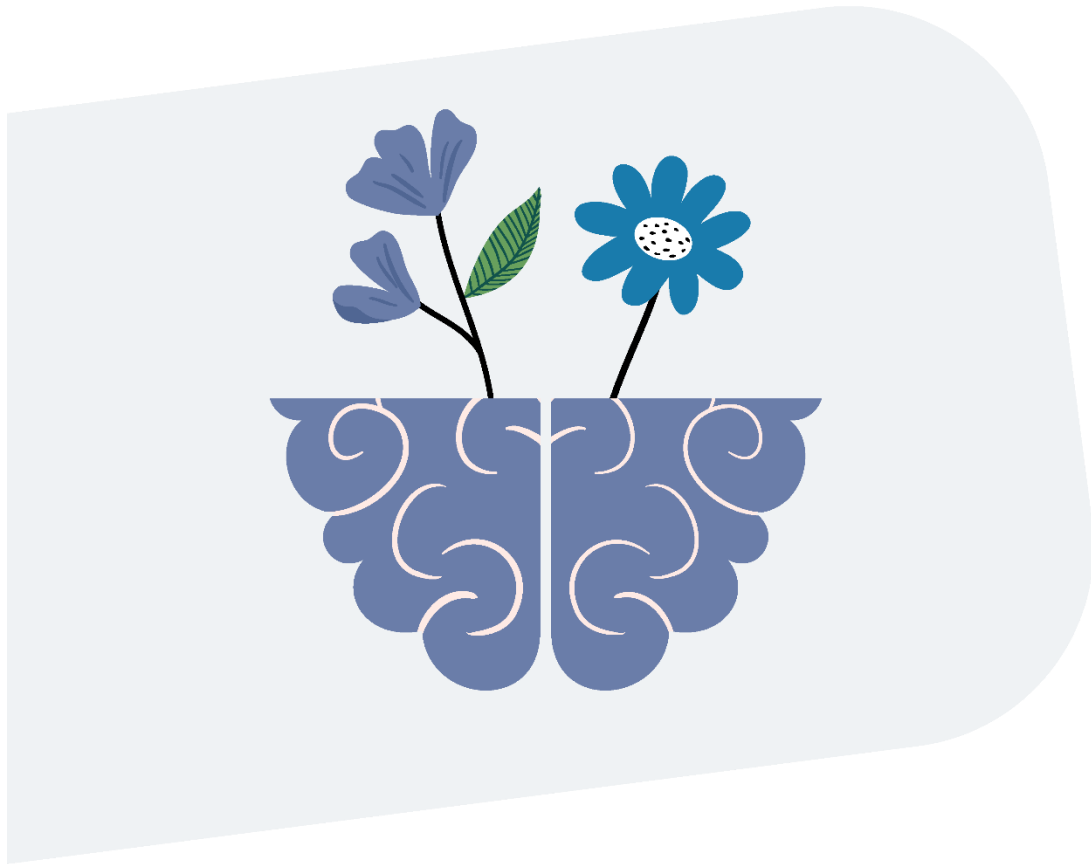
Institute of Development, Kypr: [Facebook](#)

Jugendförderverein, Německo: [Facebook](#)

Mindshift Talent Advisory, Portugalsko: [Facebook](#)

Future in Perspective Limited, Irsko: [Facebook](#)

**Koordinátorka projektu v ČR:** [katerina.fichtnerova@semwell.org](mailto:katerina.fichtnerova@semwell.org)



A cooperation between project partners:



The content is shared under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

