



**HRVATSKI SABOR**  
**Odbor za ravnopravnost spolova**

*Sažetak preporuka iznesenih na tematskoj sjednici Odbora za ravnopravnost spolova i Odbora za obitelj, mlade i sport Hrvatskoga sabora te iz dostavljenih pisanih očitovanja s ciljem očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja djece i mladih*

**Izv. prof. dr. sc. Marija Selak Raspuđić, predsjednica Odbora za ravnopravnost spolova**  
**Doc. dr. sc. Vesna Vučemilović, predsjednica Odbora za obitelj, mlade i sport**  
**Prim. dr. sc. Andreja Marić, dr. med., članica Odbora za obitelj, mlade i sport**  
**Prof. prim. dr. sc. Katarina Dodig-Ćurković, Zavod za dječju i adolescentnu psihijatriju KBC Osijek**  
**Doc. prim. dr. sc. Tihana Jendričko, pročelnica Zavoda za psihoterapiju pri Klinici za psihijatriju Vrapče**  
**Prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu**  
**Mr. sc. Ljiljana Mikuš, prof. psih., Hrvatsko psihološko društvo**  
**Helena Pirnat Dragičević, dipl. iur., Pravobraniteljica za djecu**  
**Darijo Jurišić, mag. iur. univ. spec. admin. publ., zamjenik pravobraniteljice za osobe s invaliditetom**  
**Kristijan Kevešević, dipl. iur., zamjenik pravobraniteljice za ravnopravnost spolova**  
**Dijana Kesonja, univ. spec. iur., zamjenica pučke pravobraniteljice**  
**Doc. dr. sc. Irena Petriječanin Vuksanović, Ministarstvo unutarnjih poslova, državna tajnica**  
**Tomislav Paljak, mag. prim. edu., Ministarstvo znanosti i obrazovanja, državni tajnik**  
**Dr. sc. Marija Crnković, prof. psih., Hrvatska psihološka komora**  
**Prof. dr. sc. Danijela Štimac Grbić, dr. med., Hrvatski zavod za javno zdravstvo**  
**Dunja Skoko-Poljak, dr. med., Ministarstvo zdravstvo**  
**Anita Matijević, dipl. soc. rad., Ministarstvo unutarnjih poslova, Odjel maloljetničke delinkvencije i kriminaliteta na štetu mladeži i obitelji**  
**Ana Veočić, mag. act. soc., Centar za nestalu i zlostavljanu djecu – Osijek**

- Postavljanje mentalnog zdravlja, posebno mentalnog zdravlja djece i mladih, javnozdravstvenim prioritetom
- Prepoznavanje da je mentalno zdravlje jednako važno kao somatsko zdravlje
- Ozbiljno pristupanje problemu i nuđenje rješenja koja će osigurati podršku, čuvanje i njegovanje mentalnog zdravlja djece i mladih, te potrebno liječenje
- Ulaganje dodatnih napora u prevenciju problema mentalnog zdravlja
- Istraživanje uzroka teškoća mentalnoga zdravlja djece i mladih
- Osiguravanje potrebnih sredstva, angažiranje dovoljnog broja stručnjaka koji će se kvalitetno, sustavno i kontinuirano baviti ovim problemima, te osigurati njihovu dostupnost svakom djetetu
- Izrada akcijskih planova za promicanje mentalnog zdravlja te za rano otkrivanje i liječenje mentalnih poremećaja, za mentalno zdravlje u zajednici te razvoj dječje i adolescentne psihijatrije
- Preuzimanje pozitivnih primjera iz drugih zemalja kao i smjernica na koji način pristupiti rješavanju problema i podizanju zaštite mentalnog zdravlja djece i mladih na višu razinu kako bi se počela razvijati izvaninstitucionalna podrška

- Donošenje strateškog dokumenta razvoja mentalnog zdravlja – nacionalne strategije za zaštitu mentalnog zdravlja – koji bi obuhvatio sve mjere i potaknuo sve aktere na djelovanje
- Donošenje planova, programa i zakona kojima se promiče i štiti mentalno zdravlje djece od vrtićke dobi do adolescencije
- Razvijanje i provođenje nacionalne strategije za prevenciju samoubojstva, posebno za skupine za koje je utvrđeno da su izložene povećanom riziku od samoubojstva
- Osnivanje posebnog tijela koje bi analiziralo sve podatke o pokušajima i samoubojstvima mladih, kroz multidisciplinarni pristup i koordinaciju nadležnih tijela
- Uključivanje svih sektora društva u programe promicanja i prevencije mentalnog zdravlja djece i mladih (sektore zdravstva, obrazovanja, rada, pravosuđa, socijalne skrbi)
- Međuresorna umreženost, suradnja i multidisciplinarni pristup
- Uspostava sinergije i holističkog pristupa
- Provođenje edukacije medija o adekvatnom i nediskriminirajućem izvještavanju o mentalnim poremećajima
- Provođenje antistigma kampanje u medijima i na društvenim mrežama uz angažman javnih osoba koje bi otvoreno govorile o problemima mentalnog zdravlja
- Otvoren razgovor o mentalnim bolestima, radi uklanjanja predrasuda i destigmatizacije mentalnih poteškoća, promicanje boljeg razumijevanja mentalnog zdravlja i uvažavanja iskustava djece i mladih
- Prilagođavanje zakonske regulative te liječničke prakse potrebama korisnika, odnosno djece i mladih radi zaštite njihovog mentalnog zdravlja – u Republici Hrvatskoj djeca do 18. godina moraju doći liječniku u pratnji roditelja. Budući da su često upravo roditelji izvor traume za djecu treba zdravstvenu zaštitu učiniti dostupnom upravo onim najranjivijima, djeci koja nemaju podršku roditelja već su često i žrtve njihova zlostavljanja
- Poticanje razgovora s djecom i mladima o tome što osjećaju i kako razmišljaju, pružanje osjećaja prihvatanja i razumijevanja, omogućavanje stručne pomoći radi prevencije samoubojstava
- Provođenje intervencija za upravljanje obiteljskim krizama – pomoć djeci koja su doživjela stresne životne događaje, uključujući i kontinuirano obiteljsko nasilje
- Uvođenje programa za prevenciju i rješavanje nasilja u obitelji – posebno nasilje povezano s uporabom alkohola
- Uvođenje ili jačanje mreža i sustava zaštite u zajednici radi zaštite djece od zlostavljanja u obitelji
- Uspostava tzv. kuće za djecu gdje bi dijete na jednom mjestu dobilo pomoć
- Uvođenje intervencija za djecu i mlade čiji roditelji imaju kronične mentalne bolesti ili poremećaje
- Osiguravanje dostupnosti u svim područjima države dovoljnog broja stručnjaka svih profila, psihologa te dječjih i adolescentnih psihijatara
- Osiguravanje djeci i mladima psihološke prve pomoći (koju mogu pružiti i educirani odgojno-obrazovni radnici) u školama
- Osiguravanje stručne psihološke pomoći koju će pružati psiholozi u sustavu obrazovanja, socijalne skrbi i zdravstva

- Osiguravanje stručne psihološke ili psihijatrijske pomoći djetetu kod kojega je došlo do određenih problema uz sudjelovanje svih sustava koji se bave djecom (obrazovanje, zdravstvo, socijalna skrb, lokalna zajednica, udruge)
- Osiguravanje podrške djeci i podupiranje njihovog zdravog psihofizičkog razvoja
- Prepoznavanje i odgovaranje na potrebe ranjivih/osjetljivih skupina, kao što su djeca s teškoćama u razvoju, djeca u riziku od siromaštva, djeca s problemima u ponašanju, djeca koja su izložena neprimjerenim roditeljskim postupcima i drugi
- Povećavanje ulaganja u sustav podrške djece i mladima, ali i njihovim skrbnicima
- Potpora i osnaživanje obitelji i roditelja u obavljanju roditeljske uloge (od dostupne psihološke pomoći u zajednici do različitih vrsta socijalne podrške koje su usmjerene osnaživanju obitelji: tečajevi, savjetovališta i škole za roditelje, omogućavanje fleksibilnog radnog vremena jednom od roditelja, omogućavanje rada od kuće, subvencioniranje pomoći u kući ili u čuvanju djece od strane lokalne zajednice, posebno ako se radi o samohranim roditeljima, skrining na postporođajnu depresiju od strane patronažnih sestara u okviru zdravstvenog sustava te adekvatna pomoć i terapija u kući)
- Uvođenje obrazovanje roditelja za stjecanje roditeljskih vještina o potrebama djece u pojedinim fazama razvoja, postavljanju granica, komunikaciji i očekivanjima
- Uvođenje programa jačanja socijalnih i emocionalnih vještina (vještine komunikacije, učenje asertivne komunikacije, zauzimanje za sebe uz argumentirano izlaganje stavova, uspješno rješavanje problema i konflikata, sposobnost prepoznavanje i artikuliranja vlastitih osjećaja te razvoj empatije, odnosno prepoznavanja i razumijevanja osjećaja drugoga te suosjećanje) za adekvatno nošenje sa stresom integrirano u školske kurikulume i u rad predškolskih ustanova, a pružatelji intervencija: vršnjaci, odgojitelji, učitelji, stručni suradnici u školama. Poticanje rada u parovima i grupama: pomoć u učenju slabijem učeniku od strane boljega uz zajedničko nagrađivanje, uvođenje obveze volontiranja za sve učenike (pomoć starijem susjedu, rad u humanitarnoj udruzi...)
- Destigmatizacija mentalnih problema još od vrtićke dobi
- Uključivanje djece u donošenje odluka koje ih se tiču (čime se povećava vjerojatnost njihova pridržavanja)
- Ojačavanje školskih i predškolskih ustanova stručnim kadrovima, posebno psiholozima
- Povećavanje broja i edukacija stručnih suradnika u školama za rano prepoznavanje rizika mentalnog zdravlja
- Osiguravanje cjelodnevne nastave u školama
- Rano otkrivanje i dijagnostika djece i mladih s emocionalnim problemima, neurorazvojnim poteškoćama ili problemima u ponašanju
- Osnaživanje uloge školske medicine
- Uvođenje probira na rizike mentalnog zdravlja na primarnoj razini zdravstvene zaštite (pedijatri, školski liječnici, obiteljski liječnici) u okviru sistematskih pregleda za prve razrede srednje škole
- Usmjeravanje školskih ustanova na odgojnu, a ne na samo obrazovnu funkciju
- Pokretanje programa usmjerenih na osnaživanje uloge nastavnika, roditelja i odgajatelja te za stjecanje socijalnih i emocionalnih vještina kako bi znali prepoznati simptome traume i probleme u području mentalnog zdravlja
- Edukacija i prevencija vršnjačkog nasilja

- Osnivanje peer skupina ili skupina za psihosocijalnu podršku učenicima u osnovnim i srednjim školama
- Uvesti školske programe za suzbijanje stigmatizacije i diskriminacije osoba s mentalnim poremećajima i psihosocijalnim poteškoćama
- Poticanje mladih na sudjelovanje u donošenju programa i dizajniranju intervencija za promicanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja
- Poticanje osoba s iskustvom mentalnog poremećaja (posebno mladih) da otvoreno govore o svojim osjećajima i problemima
- Uvođenje obvezne srednje škole
- Prevencija i intervencija kroz jačanje socijalnih i emocionalnih kompetencija te vršnjačka potpora i komunikacijske sposobnosti te empatije kako bi se artikulirali vlastiti osjećaji i prepoznali osjećaji drugih
- Ojačavanje osobne i socijalne vještine i kompetencije mladih ljudi - samopouzdanje, odgovorno donošenje odluka, provođenje aktivnosti s ciljem reduciranja teškoća u ponašanju i rizičnih ponašanja
- Mijenjanje ponašanja koja ugrožavaju mentalno zdravlje djece
- Zabrana prodaje energetskih pića mlađima od 18 godina
- Rješavanje imperativa školskog uspjeha 5.0
- Jačanje mentalno-zdravstvene pismenosti cjelokupne populacije, poglavito mladih
- Omogućavanje izvaninstitucionalne skrbi mladima s poremećajima hranjenja
- Individualiziran pristup pokušaja povratka u sustav obrazovanja ili na tržište rada za mlade koji dolaze iz ruralnih krajeva, potpomognutih područja, iz obitelji slabijeg imovinskog stanja, pripadnike etničke, nacionalne, rodne ili seksualne manjine
- Obučavanje učitelja da prepoznaju znakove traume kod učenika, da mogu bolje identificirati djecu s poteškoćama i usmjeriti ih na odgovarajuću podršku za probleme mentalnog zdravlja
- Povećavanje kvota za upis na studij psihologije
- Upoznavanje stručne javnosti o dostupnosti timova koji se sastoje od psihijatra, medicinske sestre i psihologa (u nekim timovima postoje i dodatni kadrovi kao što su socijalni radnici, defektolozi), a koji postoje u svim županijskim zavodima za javno zdravstvo uz mogućnost naručivanja i dolaska bez uputnice
- Dodatno kadrovsko osnaživanje timova zapošljavanjem dječjih psihijatara (u okviru izmjena zakona o zdravstvenoj zaštiti davanje većih ingerencije u smislu pisanja recepata), kako bi se zadovoljile povećane potrebe za psihijatrijskom skrbi i psihoterapijskim intervencijama te kako bi se rasteretio nedostatan bolnički sustav u okviru dječje psihijatrije
- Razvijanje resursa za zaštitu mentalnog zdravlja u zajednici, organiziranjem mobilnih timova za pružanje biopsihosocijalnih intervencija u zajednici, odnosno u kući korisnika, jer se time dijete ne odvaja od zajednice, ne hospitalizira (što je samo po sebi trauma), već se intervencija pruža tamo gdje je najučinkovitija, uz istovremeno pružanje obiteljske terapije ili druge vrste intervencije koja se procijeni potrebnom
- Implementiranje dobre europske prakse: transformacija psihijatrijske skrbi s primarno institucionalne, odnosno bolničke, na skrb u zajednici te implementiranje programa prevencije suicida po modelu koji podrazumijeva: jačanje kapaciteta za mentalno zdravlje kroz jačanje socijalnih i emocionalnih vještina, provedbu

kampanje za prevenciju suicida uz proces destigmatizacije, smanjenje dostupnosti mjesta i sredstava za počinjenje suicida, uvođenje probira na rizike mentalnog zdravlja, dostupnost službi i intervencija u procesu terapije i oporavka sa organiziranjem zaštite na primarnoj razini zdravstvene zaštite te organiziranjem mobilnih timova za intervencije u kući i zajednici, uz veću dostupnost psihoterapije te jačanje civilnog društva i uključivanje mladih i osoba sa iskustvom mentalnog poremećaja u dizajniranje intervencija

- Razvijanje i implementiranje alata ili strategija za samopomoć
- Podizanje svijesti o prednostima zdravog načina života, posebno o načinima pravilne prehrane i rizicima od uporabe sredstava koja mogu izazvati ovisnost
- Razmatranje novih pristupa za pružanje psihološke podrške (vođena samopomoć, digitalna samopomoć, suradnički pristupi i pristupi postupne skrbi) uz uključivanje elektroničke i mobilne tehnologije