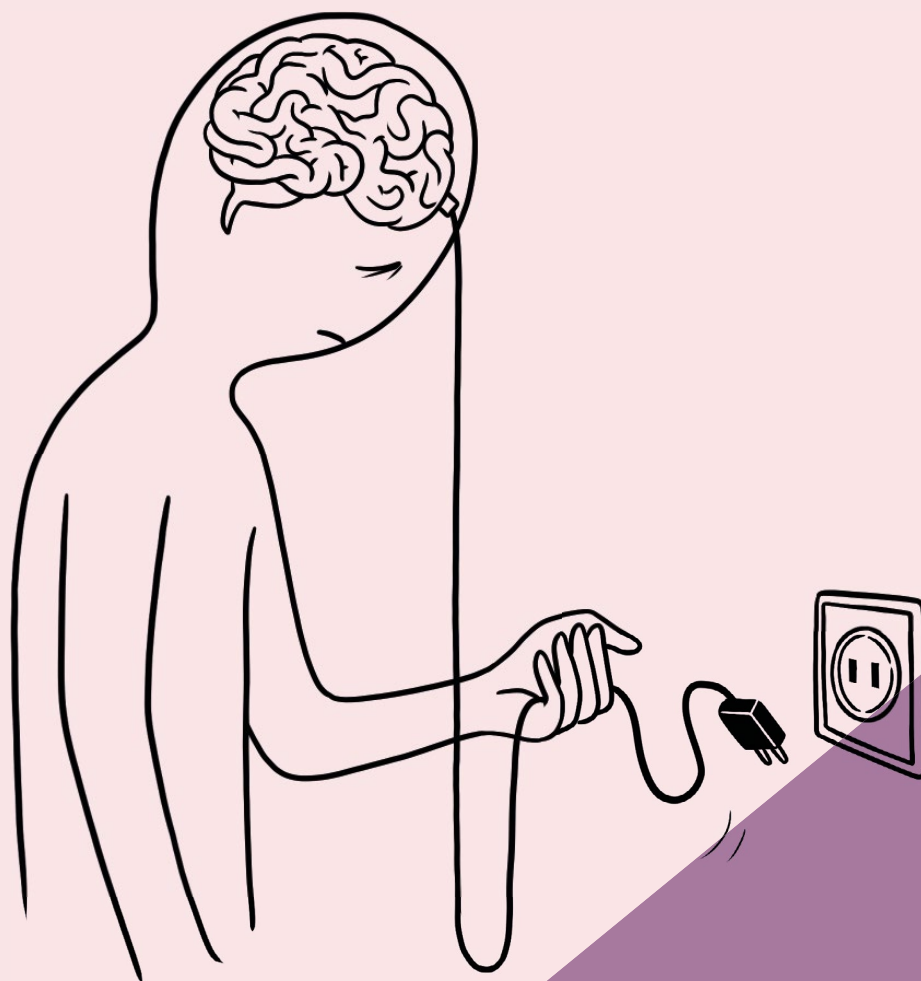


Información juvenil #mindmymind

CONÓCETE, CUÉNTALO.



**Día Europeo de la
Información Juvenil
2021**

Informe de la campaña y encuesta

Responsable de edición:

Eva Reina

Edición:

Beatriz Terreros

Revisión de la redacción:

Katie Eitler

Diseño:

Beatriz Terreros

Ilustraciones:

Alba Cantalapiedra



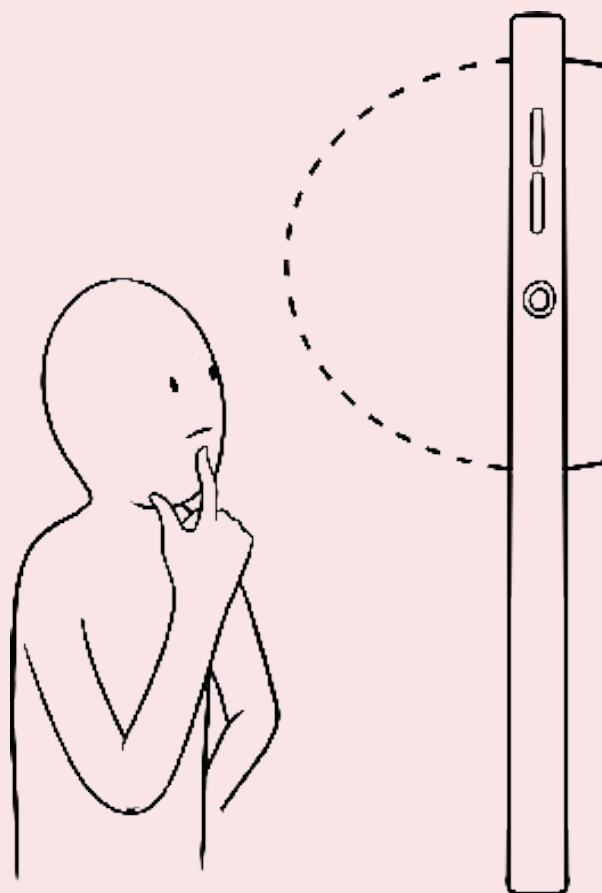
Índice

- 04** Qué es el Día Europeo de la Información Juvenil
- 04** El Día Europeo de la Información Juvenil 2021
- 07** Desarrollo de la campaña
 - 07** Fase I- Consulta sobre salud mental
 - 27** Fase II - Campaña de sensibilización
- 28** Resultados y conclusiones
- 30** Anexos

¿Qué es el Día Europeo de la Información Juvenil?

El 17 de abril, ERYICA y sus miembros de toda Europa celebran el Día Europeo de la Información Juvenil y el aniversario de ERYICA.

El Día Europeo de la Información Juvenil es una ocasión especial para concienciar sobre el **derecho de los jóvenes a tener acceso a una información completa, accesible y fiable**, y para reconocer la labor de los servicios de información juvenil.



El Día Europeo de la Información Juvenil 2021

El año 2020 fue un año repleto de desafíos.

El mundo entero se vio obligado a adaptarse a una nueva realidad en la que las reuniones online, las mascarillas y las medidas de distanciamiento social se convirtieron en la nueva normalidad. El trabajo pasó de ser presencial a ser a distancia, los colegios se lanzaron a la transformación digital y los viajes pasaron a ser la última de nuestras prioridades.

Se produjeron cambios muy importantes a un ritmo frenético. Unos cambios rápidos que no dejaron margen a la adaptación; margen para ser conscientes de la situación y de las consecuencias. Todo esto llevó a un clima de miedo e incertidumbre.

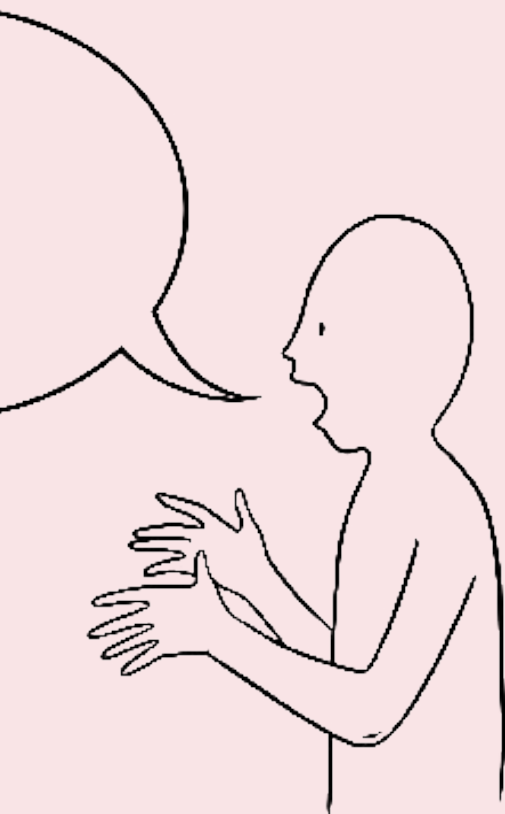
“

La situación general de los países y los municipios ha afectado a la vida cotidiana de los jóvenes: El 46% de los jóvenes afirma tener menos motivación para realizar actividades con las que solían disfrutar. El 36% se siente menos motivado para realizar las tareas habituales.

Su percepción del futuro también se ha visto afectada de forma negativa, principalmente en el caso de las mujeres jóvenes, que han tenido y tienen dificultades especiales. El 43% de las mujeres percibe el futuro con pesimismo, frente al 31% de los hombres.

*Una situación que genera una profunda preocupación y que supone toda una llamada de atención a las autoridades sanitarias nacionales es que **el 73% ha sentido la necesidad de pedir ayuda en relación con su bienestar físico y mental.** Pese a todo, el 40% no ha pedido ayuda.*

El impacto de la COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes por Unicef (2020)



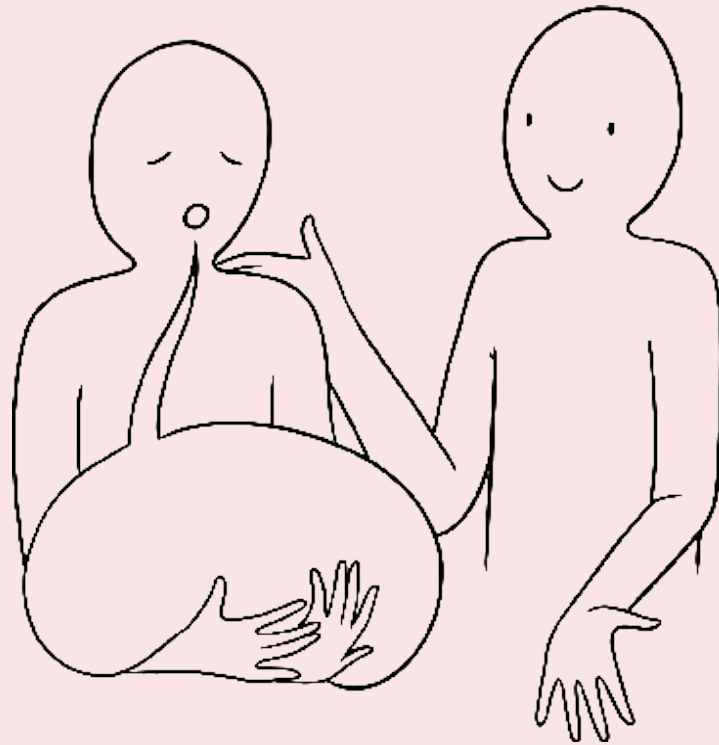
Como consecuencia de esta situación, la salud mental ha dejado de ser un tabú y se ha convertido en un tema recurrente de las conversaciones en el ámbito profesional y privado. **¡Pero aún queda mucho por hacer!**

Así, el objetivo de la campaña del Día Europeo de la Información Juvenil 2021 es:

- iniciar un debate sobre los problemas de salud mental;
- ser un altavoz para romper con el estigma de la salud mental entre los jóvenes;
- normalizar la necesidad de pedir apoyo para el bienestar emocional;
- dar voz a los jóvenes para que se expresen con libertad;
- mostrar la profesionalidad, la cercanía y la experiencia de los informadores juveniles en lo que respecta al apoyo en materia de salud mental y de bienestar y en la oferta de herramientas y recursos para abordar las preocupaciones que afectan a los jóvenes.

Información juvenil #mindmymind

DESCUBRE TU YO INTERIOR. EXPRÉSATE.



Esta campaña ha sido fruto del esfuerzo conjunto entre los servicios de información juvenil y los propios jóvenes. El subtítulo supone una clara llamada a la acción para ambos:

- **Conócete:** los jóvenes tienen que saber que está bien no sentirse bien todo el tiempo. Deben poder identificar las diferentes emociones que sienten a lo largo del día y descubrir la mejor manera de sacarles partido

- **Cuéntalo:** los servicios de información juvenil deben ser un espacio seguro para que los jóvenes puedan expresarse con libertad. Una plataforma para hacer cualquier pregunta sin sentirse juzgados. Los informadores juveniles deben ser capaces de atender sus preocupaciones y peticiones o aconsejarles sobre dónde pedir ayuda profesional.

Desarrollo de la campaña

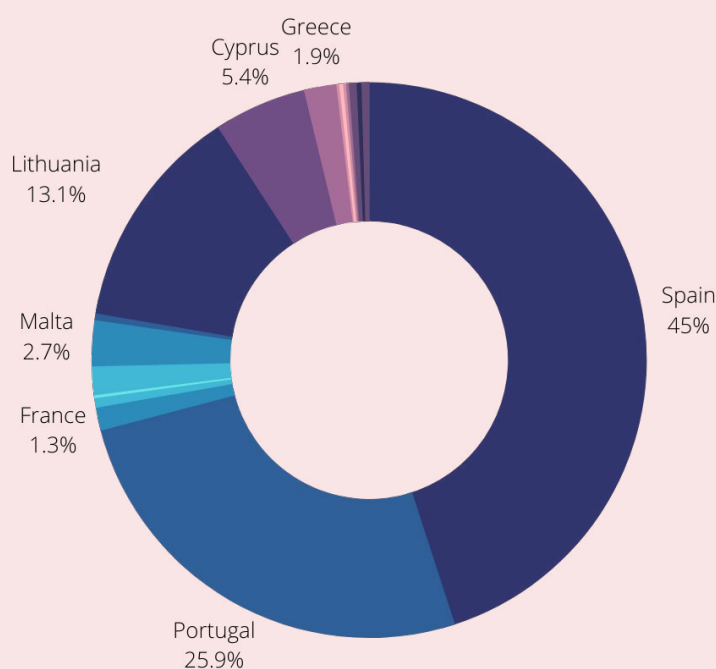
La campaña se desarrolló en dos fases. La **primera fase**, que se desarrolló entre el **14 y el 31 de enero de 2021**, tenía como objetivo conocer los testimonios y las opiniones de los jóvenes y de los informadores juveniles sobre cómo ha afectado la pandemia a su salud mental y bienestar emocional. La **segunda fase** de la campaña se desarrolló entre el **1 y el 17 de abril de 2021** y consistió en una campaña de sensibilización sobre la importancia de la salud mental.

Fase I

Se distribuyeron dos encuestas diferentes para la primera fase de la campaña, una dirigida a los jóvenes y una segunda a los informadores juveniles.

1. Encuesta a los jóvenes

La encuesta de los jóvenes solo incluía una pregunta abierta, y se tradujo a 15 lenguas europeas. La encuesta recibió más de **1800 respuestas de jóvenes de 42 países*** (23 europeos y 19 no europeos).



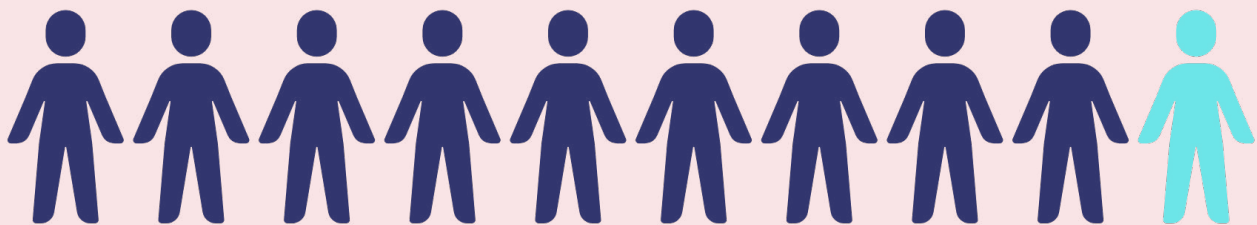
La pregunta que se planteó fue la siguiente:

¿Cómo afectó la situación del año pasado a tu salud mental y tu bienestar emocional?

Decidimos optar por una pregunta abierta, ya que buscábamos **testimonios sinceros** a través de los cuales los jóvenes pudieran expresar libremente cómo se sentían y los efectos que la pandemia ha tenido en ellos. Así, optamos por un **análisis cualitativo de los resultados** que nos lleva a las siguientes afirmaciones:



- El 87% de los jóvenes afirmó que su situación había empeorado
- El 3,5% de los jóvenes afirmó que su situación había mejorado
- El 5,6% de los jóvenes afirmó que su situación no había cambiado o se había mantenido estable
- El 3,4% de los jóvenes afirmó que su situación había cambiado ligeramente
- El 2% de los jóvenes afirmó haber experimentado efectos negativos y positivos al mismo tiempo



Para un número significativo de encuestados, la pandemia de la COVID-19 ha tenido un impacto negativo en sus vidas. Así, analizamos estas respuestas clasificándolas en dos grupos diferentes, según el motivo del malestar y el estado emocional causado.

1.1 El motivo del malestar

Dificultades con los estudios. Cancelación de planes futuros.

La pandemia ha tenido unos efectos devastadores en mí. Me estaba graduando en el instituto, y se esfumaron todos los planes de eventos y acontecimientos que tanto había esperado. (...) Llegó el otoño. Universidad. No tengo nada de lo que cabe esperar para un novato en la universidad. ¿Qué experiencia universitaria es esta en la que me siento día tras día entre cuatro paredes delante del monitor del ordenador y ni siquiera he visto a la mitad de mis compañeros?

La cosa fue mejorando, pero al principio fue bastante duro. Me perdí las últimas semanas de mi carrera, y en ocasiones tuve la sensación de que a nadie desde el poder le importaba de verdad lo que mis compañeros y yo estábamos pasando.

Tengo los estudios paralizados porque no puedo hacer las prácticas, y ni siquiera los profesores saben cómo podemos seguir adecuadamente con el curso.

No tengo vida universitaria, que, como se suele decir, es una de las mejores etapas de la vida. Se canceló mi Erasmus. Llevaba años deseando que llegara.

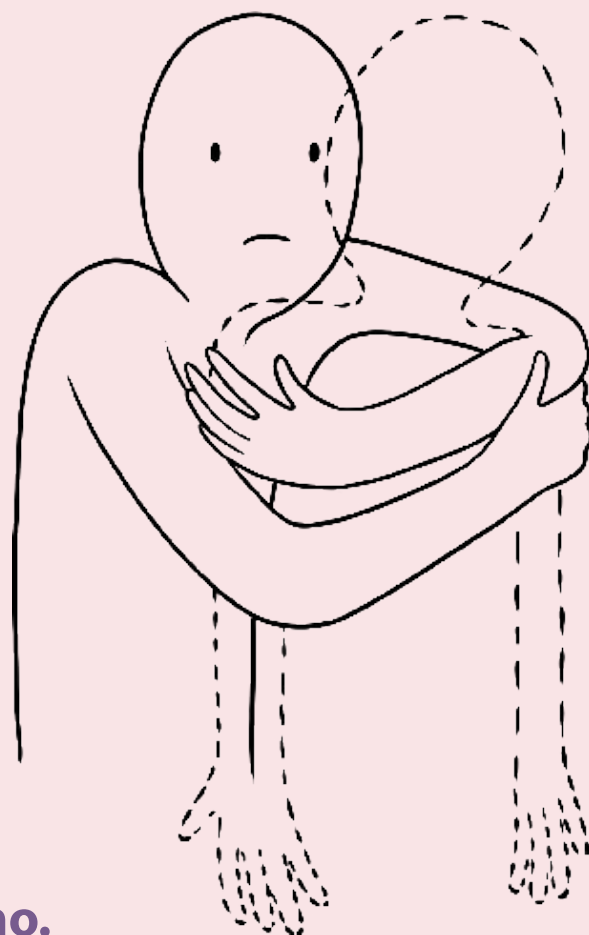
Me ha dejado sin ganas de salir y bastante deprimida. Tenía la sensación de que cuando empezaran las clases me sentiría con más ánimos, pero no ha sido así.

Siento la necesidad de socializar y de conocer gente, pero no puedo, lo que me provoca mucha ansiedad. Estar encerrado y no poder ver a las personas que quiero, o incluso verlas y no poder abrazarlas, ha empeorado significativamente mi bienestar mental y psicológico.

La situación me provocaba mucho retraimiento, aburrimiento, aislamiento y discusiones. Como vivía en el extranjero, a menudo no podía ver a mi familia ni a mi pareja.

Estuve un año sin ver a los familiares que viven fuera de mi ciudad.

Estudio y trabajo (en casa) y no me relaciono con casi nadie de mi edad. No socializar, no poder hacer nada y estar en estado de alerta todo el tiempo me provoca por momentos bajo estado de ánimo.



Dificultades por el aislamiento social. Falta de contacto humano.

Dificultades por el confinamiento. Falta de movilidad.

Muy mal, mi relación con mi pareja se ha resentido ya que apenas podemos vernos ni mantener relaciones sexuales. He perdido muchos amigos. Y me veo encerrada en casa y abrumada. Tampoco sé cuándo podré volver a tener una vida normal.

No poder salir de casa es algo que al principio no parece muy perjudicial, pero a la larga es una situación muy estresante.

Debido al confinamiento, no pude practicar mi deporte favorito, una parte fundamental de mi vida y esencial para mi estado de ánimo.

Negativamente, tuve muchos problemas de inseguridad, autoestima, más tristeza... Considero que hablar siempre del mismo tema y no poder reunirme con los amigos y la familia es perjudicial. Además, no poder pensar en cosas positivas como «voy a ver a este amigo» o «voy a ir a visitar este sitio» es no tener ninguna proyección de futuro, y por lo tanto, poca motivación para mirar hacia adelante...

1.2 Estado emocional provocado

Desmotivación

Antes era una persona alegre. Me motivaba el día a día. Ahora estoy muy aburrido y no tengo ganas de hacer nada. Fui dejando pasar los días.

Me siento atascada, incapaz de seguir avanzando con mi vida. Todos los días son iguales.

Me apetece irme a dormir y no despertar en un tiempo.

He sentido desesperanza y tristeza, algo de apatía y desinterés.

He perdido las ganas de hacer lo que me gusta, de practicar el deporte que me gusta, y además, he sentido que estoy más sola de lo que pensaba.

He pasado de querer hacer de todo, de hacer mil cosas y tener siempre planes, a no querer hacer nada, a estar siempre desanimado y tener muchas dificultades para aprovechar el tiempo y hacer cosas.

Como consecuencia, mi autoestima está muy baja, ya no me veo bien, me visto sin que en realidad me guste lo que llevo. En resumen, estoy agotada y me estresa el futuro.

Ansiedad/estrés

Ahora, ante el menor cambio inesperado en cualquier cuestión en la que esté implicado, siento mucha ansiedad.

Desarrollé un cuadro de ansiedad antes del confinamiento y durante el mismo, este cuadro se agudizó.

He empezado a tener ansiedad, angustia y malestar general. Me obsesionan los temas y pienso mucho en el futuro como sociedad y en el futuro del planeta. Temo qué pasará cuando se acabe todo esto y si puede volver a ocurrir algo similar. Es como si se hubiera acabado el mundo y me cuesta dormir.

Me aumentó la ansiedad considerablemente cuando perdí el trabajo al principio de la cuarentena.

Vivo con ansiedad. Nunca me había pasado.

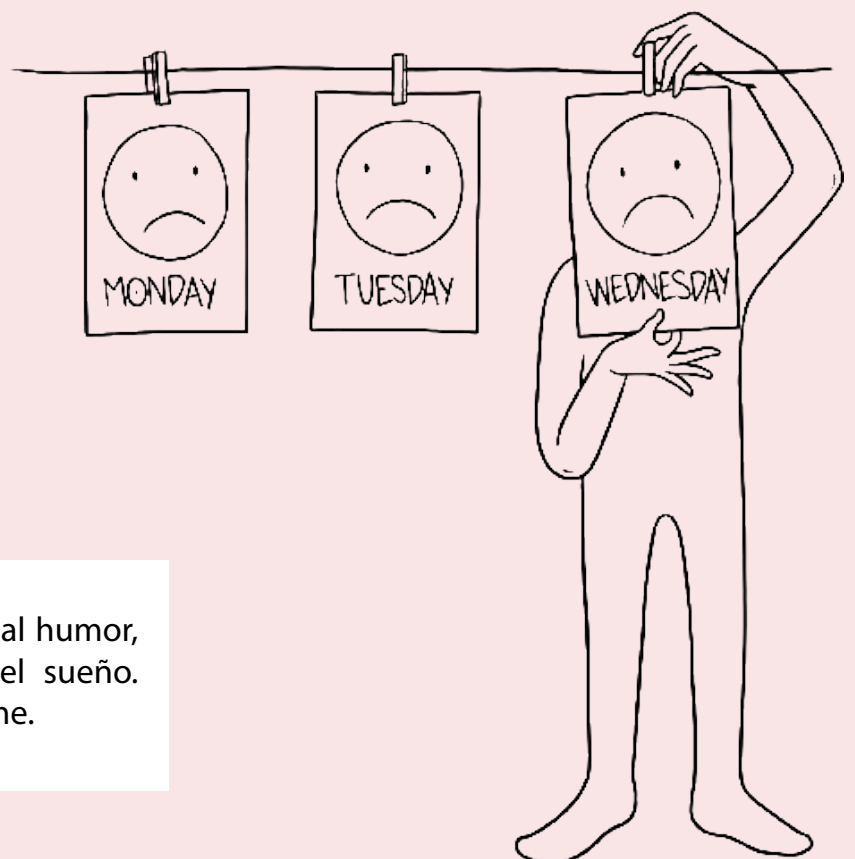


Depresión

Aún me siento solo. El estrés se ha convertido en depresión. A veces pienso en querer no existir en esta realidad

Estar quieta o no hacer nada me hacía sentir deprimida durante el confinamiento. Me sentía atrapada

Ahora mismo, estoy acudiendo a una psicóloga y tomando ansiolíticos. Me ha detectado una depresión. Tengo mucha incertidumbre e inseguridad, y no sé cómo va a acabar todo esto.



Tuve indicios de depresión, mal humor, falta de fuerza, trastornos del sueño. Perdí las ganas de comunicarme.

Inestabilidad emocional

Cada día ha sido una montaña rusa con diferentes emociones, y no he podido controlarlas.

Mi horario de sueño cambió por completo. Dormía durante el día y no por la noche. Tuve cambios de humor y aumenté el consumo de alcohol.

Mucho, me he vuelto más bipolar Y más débil, entre otras cuestiones. Mis emociones están a flor de piel. No he tenido un término medio. O me siento muy triste o muy feliz.

Me siento muy inestable, insegura y vulnerable. Me ha hecho cuestionarme el sentido de todas mis acciones y mi modo de vida: la vivienda, el consumo, la utilidad de mi carrera profesional.

Muchísimo, he tenido muchos altibajos, y ahora mismo, me siento muy perdido. Me ha afectado en el trabajo, en la relación con mi pareja, en la autoestima, en los procesos vitales, etc. Siento que tengo un ala que quiere volar con fuerza y la otra, rota. También me siento en cierto modo roto por dentro.

Inseguridad/Incertidumbre

Básicamente viví negando la situación durante unos meses, tras lo que vino un periodo de autocompasión y pensamientos bastante ansiosos sobre el presente y el futuro.

Tengo ansiedad por el futuro. ¿Cómo vamos a superar esta crisis? ¿Quién va a pagar las consecuencias? ¿Nosotros, los jóvenes de hoy?

A medida que empeoraba mi estado físico, también iba empeorando mi trastorno mental, lo que me provocaba muchas inseguridades.

Tristeza/ melancolía

Me siento triste, vacía por dentro. No le veo sentido a nada de lo que ocurre a mi alrededor.

Me ha causado mucha tristeza, resentimiento, dolor, angustia, soledad.

Lloraba por todo y por nada, no tenía ganas de nada.

Por último, hay un grupo de jóvenes que, por la intensidad de las emociones que han vivido, merecen una atención especial. Estos jóvenes representan un **grupo de riesgo** que no siempre ha tenido la oportunidad de contar con ayuda profesional. Los hemos agrupado en diferentes grupos:

Jóvenes que han somatizado su malestar psicológico

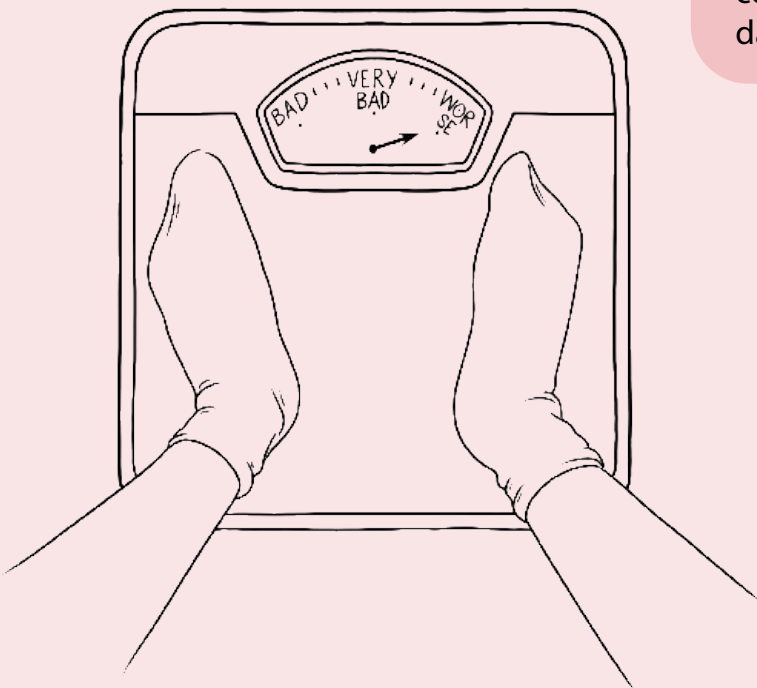
Desarrollé anorexia

Los atracones, los sentimientos de culpa y, obviamente, el aumento de peso, con la consiguiente falta de autoestima.

Desde marzo, sufro dolores en el pecho y no tengo esperanzas de recuperar mi salud de antes. Además de la somatización de varias enfermedades, ha salido a la luz mi condición de celíaca, lo que se suma al estrés diario.

Noches de insomnio, adicta al móvil y comprobando de forma compulsiva los datos de la pandemia.

De repente, dejé de comer.



Jóvenes a los que se ha agravado un trastorno o un problema que ya padecían

Durante meses no hacía otra cosa que llorar, comía mucho menos y siempre estaba cansado, por más que durmiera. Eso ya no me pasa, pero sigo experimentando un bloqueo mental que me impide realizar actividades que antes hacía o me gustaba hacer y ahora solo con imaginarlo se me hace una montaña de un grano de arena. Me han vuelto algunas inseguridades antiguas que me había trabajado en su día.

He sufrido un trastorno de ansiedad y fobia social durante años. Antes del confinamiento, había mejorado mucho y estaba empezando a socializar. El confinamiento en sí no me provocó ningún problema, pero fue angustioso pensar en salir y relacionarme con otras personas.

Tengo un trastorno alimentario, y la situación lo empeoró mucho.

Tuve que volver a terapia por problemas de ansiedad.

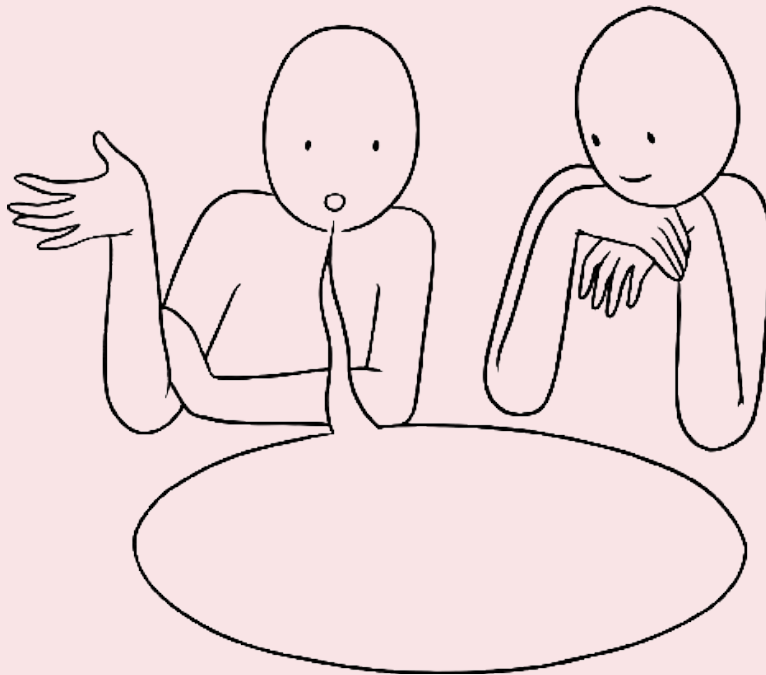
Me ha afectado mucho. Me agravó una fuerte depresión de la que me estaba recuperando con tratamiento psicológico y psiquiátrico, provocándome un estado de ansiedad constante, desánimo y pérdida de esperanza respecto al futuro próximo.

He perdido la autoestima y tengo dos trastornos mentales que se han agravado con esta situación.

Han buscado ayuda psicológica

Sufro más episodios de ansiedad y comportamientos depresivos, hasta el punto de que el verano pasado todo se precipitó y necesité ayuda profesional.

He tenido pensamientos obsesivos y ataques de ansiedad, lo que me ha llevado a buscar terapia privada ya que la seguridad social no lo cubre.



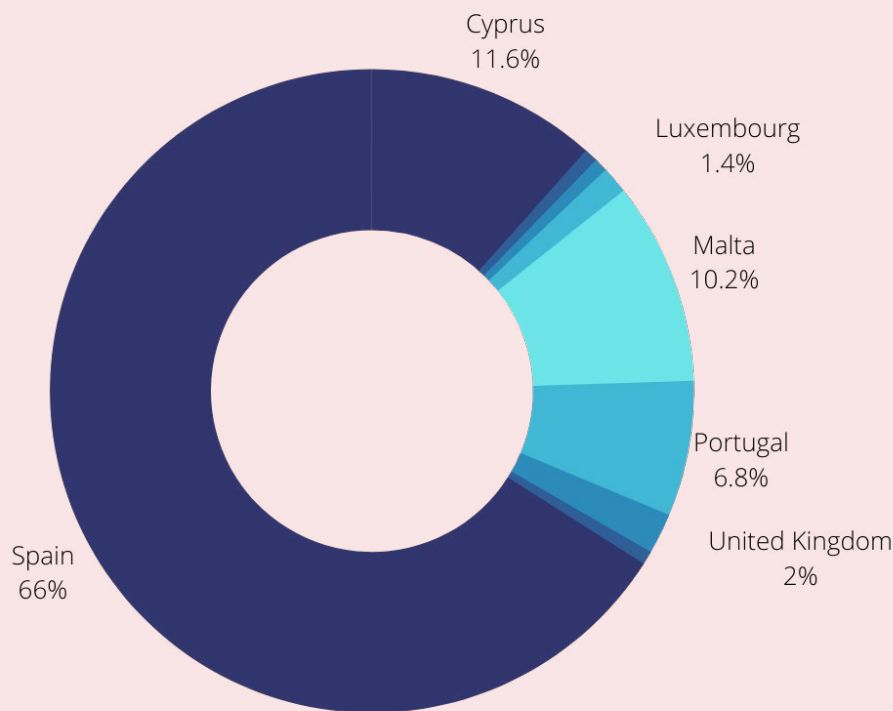
Intentan suicidarse

Pensé en el suicidio, y en realidad, estos pensamientos siguen sin abandonarme incluso ahora.

He intentado suicidarme dos veces, y mi depresión y ansiedad se han agravado drásticamente.

2. Encuesta a los informadores juveniles

En paralelo a la encuesta para jóvenes, desarrollamos una segunda encuesta dirigida a los informadores juveniles. Esta encuesta recibió **150 respuestas de 9 países europeos***.



La encuesta pretendía profundizar en la forma en que **los servicios de información juvenil abordan** los problemas de **salud** mental y las dudas con los jóvenes. Para ello, se plantearon varias preguntas:

*¿Cómo apoyas a los jóvenes que se ponen en contacto contigo por cuestiones de salud mental o bienestar emocional?
¿Qué pasos sigues?*

Las respuestas a esta pregunta varían en función del país y de si el servicio es autónomo o lo apoyan otras estructuras. Varios servicios de información a los jóvenes tienen una línea especial para los problemas de salud mental o cuentan con el apoyo de expertos o instituciones externas de salud mental.

Los jóvenes se ponen en contacto con los informadores juveniles a través de las redes sociales, el teléfono, visitas presenciales o sesiones en grupo. La mayoría de los informadores juveniles coincidieron en que su principal preocupación es **ofrecer un espacio seguro a los jóvenes** para que se expresen libremente y sin juicios. Muchos de ellos suelen tener una charla de seguimiento tras la primera consulta para comprobar cómo evoluciona el joven.

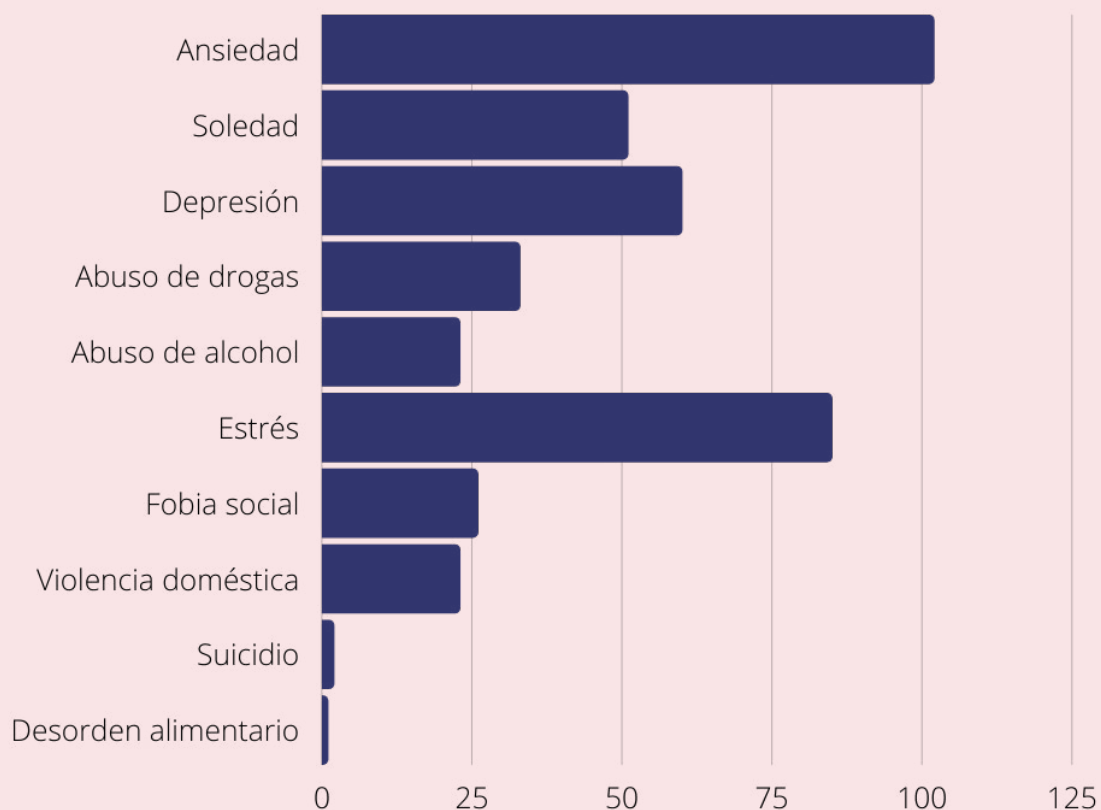
Los **pasos que se siguen** se pueden resumir así:

1. Mostrarnos cercanos y disponibles para los jóvenes.
2. Escuchar de forma activa sin emitir juicios.
3. Contrastar la narración del joven con experiencias personales o situaciones hipotéticas para validar y no restar importancia a sus sentimientos.
4. Apoyar en el proceso de poner nombre a las emociones.
5. Apoyar en el proceso de identificar conflictos y necesidades.
6. Si el problema es muy grave, remitimos el caso a los servicios específicos.
7. Si no es así, buscamos un apoyo más informal.

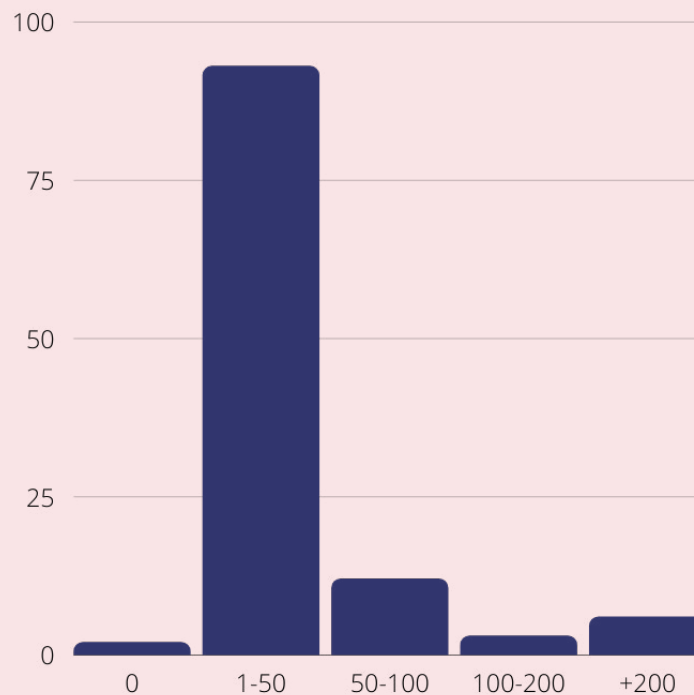


¿Cuáles son los problemas de salud mental que más se abordan en tu Servicio de Información Juvenil?

Un gran número de informadores juveniles señalaron que **la ansiedad y el estrés son dos de las cuestiones más abordadas** a la hora de hablar de salud mental con los jóvenes. Esto coincide con las respuestas de la encuesta de los jóvenes, en la que el 80% de los encuestados admitió haber sufrido ansiedad durante la pandemia, y muchos de ellos se enfrentaron a esta situación por primera vez en su vida.



¿Cuántos jóvenes han acudido a tu servicio solicitando apoyo en cuestiones de salud mental o bienestar emocional desde que comenzó la pandemia (marzo de 2020)?



Las respuestas a esta pregunta no deben tomarse como una cifra exacta, sino más bien como una aproximación, ya que los encuestados trabajan en servicios y centros juveniles de diferente tamaño y procedencia.

¿Quieres contarnos algo más sobre tu trabajo con los jóvenes y la salud mental?

Con esta pregunta, hemos querido ofrecer a los informadores juveniles la oportunidad de expresar sus preocupaciones y compartir sus opiniones sinceras sobre esta cuestión. Las respuestas son muy variadas, pero vemos una clara crítica a la **falta de formación y recursos** para tratar estos temas con profesionalidad. Agrupamos las respuestas en tres grupos:

Falta de recursos profesionales, gratuitos y accesibles

Hay pocos recursos para abordar estas cuestiones de manera profesional, y todavía existen muchos prejuicios. Por eso es una excelente idea plantear campañas como esta y colaborar en su difusión. También sería estupendo contar con más formación, organizar talleres, conferencias, mesas redondas con profesionales y jóvenes, y crear un espacio para compartir los recursos que conocemos y utilizamos.

Muchos de los jóvenes no pueden recurrir a los servicios privados. ¡Son demasiado caros! ¿Y todo esto a qué nos lleva? O bien no reciben la asistencia necesaria o, peor aún, tienen otros comportamientos desviados, lo que les permite obtener el dinero que necesitan para el servicio ¿y después? Entran en un círculo vicioso que resulta muy difícil de romper.

¡Es agotador! Sí, es escuchar y entender que son tantos los jóvenes que están pasando por estas cosas, y los servicios no están cubriendo sus necesidades. Es fundamental que los informadores juveniles reciban también el apoyo necesario, porque puede ser muy desalentador para ellos escuchar estas realidades.



Falta de formación sobre salud mental para los informadores juveniles

A veces me siento incapaz de saber cómo ayudar, o tengo la sensación de no saber si lo que he hecho y lo que he dicho será lo correcto o no. A veces me vienen a la cabeza los problemas de los chicos, cuando ya no estoy en el trabajo. A veces me pasa que lo único que puedo hacer es escucharlos. ¿Nada más? Sé que tener a alguien que te escuche es fundamental, pero me gustaría hacer algo más.

Los trabajadores de juventud necesitan urgentemente pasar por procesos de crecimiento personal para poder atender a cualquier joven, sea lo que sea lo que necesiten.

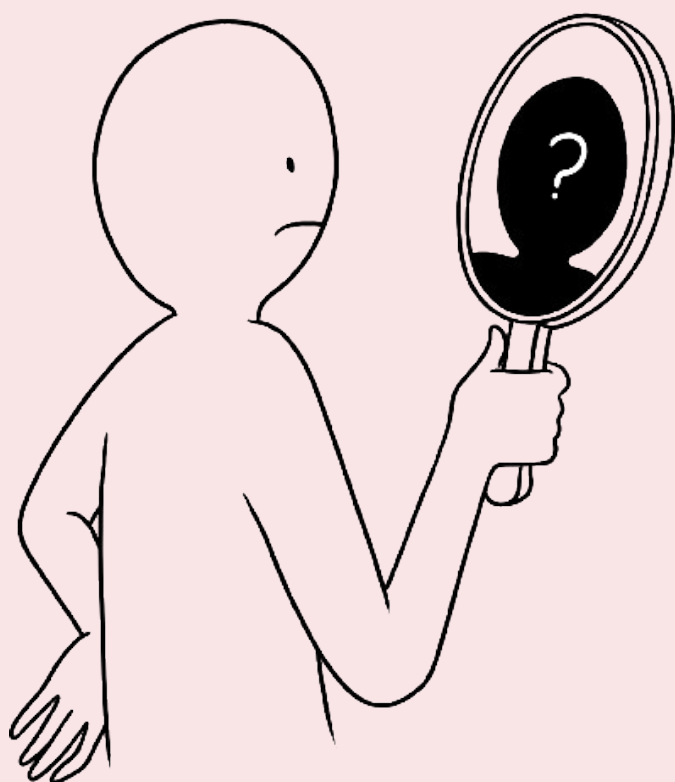
Se necesitan más profesionales y servicios específicos para abordar la salud mental de los jóvenes.

No somos especialistas en resolver problemas de salud mental, pero como trabajadores de juventud, debemos estar preparados para cualquier situación de inestabilidad emocional. Pero lo más importante es contar con otros profesionales, como psicólogos, para atender a los jóvenes en caso necesario.

Necesidad de cambiar el enfoque sobre la salud mental

Nuestro trabajo se basa en el asesoramiento y el ocio para niños y jóvenes. Pero el trabajo realizado implica muchas más cuestiones. Va mucho más allá; realizamos en gran medida las funciones de refugio emocional y de apoyo que tanto necesitan las personas que lo requieren. El ocio también es un factor esencial y forma parte de la terapia para trabajar por el bienestar psicológico y emocional, y más aún en una etapa de desarrollo tan compleja y cambiante como es la adolescencia.

Entre tanto, mantenemos sesiones con colegios y otras organizaciones juveniles sobre el acoso escolar, el estrés, incluyendo técnicas de respiración y atención plena, trayectorias profesionales y cómo navegar bien por internet, particularmente en esta etapa, que tiene que ver con el bienestar virtual de los jóvenes.

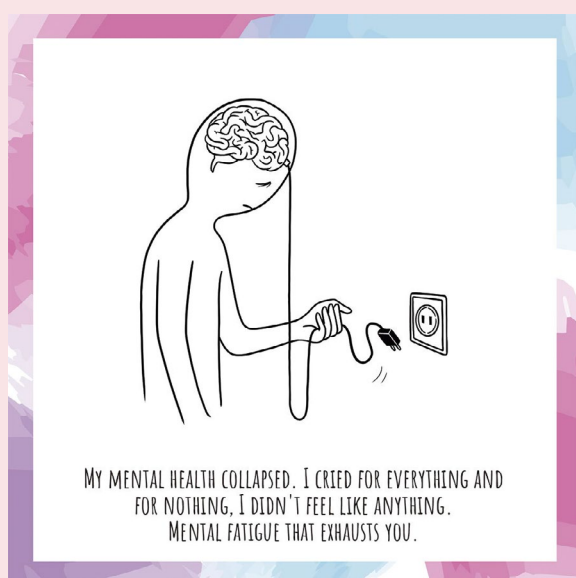


Como trabajador de juventud, no soy más que el intermediario entre los jóvenes y los profesionales. Lo único que puedo hacer (por regla general) es escuchar, apoyar, ofrecer información y desarrollar nuevas competencias para los jóvenes.

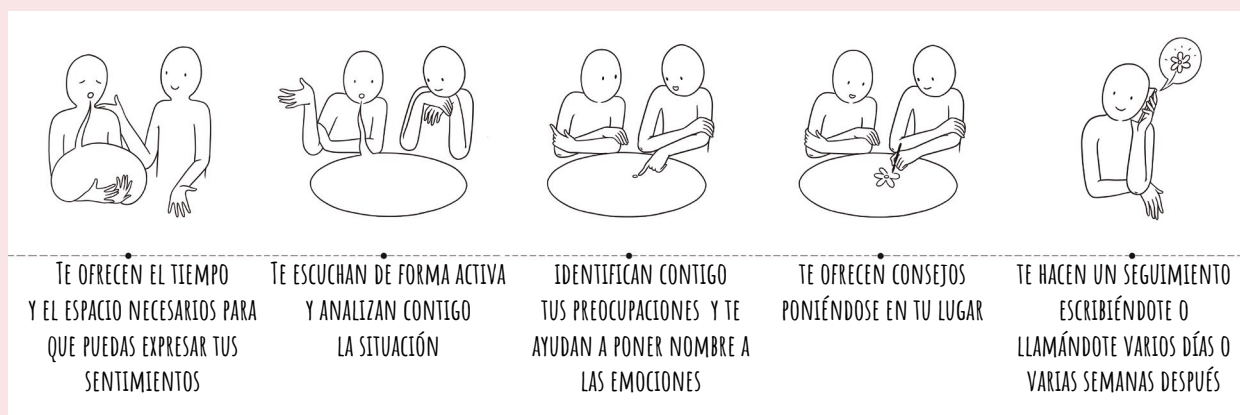
3. Campaña de sensibilización

En la **segunda fase**, que se desarrolló del **1 al 17 de abril de 2021**, un joven ilustrador (@albaricoque_acg) transformó algunos de los testimonios de los jóvenes en diez dibujos universales que no representaban ningún género, raza ni edad. El siguiente paso fue crear diferentes plantillas en varios formatos para su uso en redes sociales. Además, utilizamos los testimonios de los informadores juveniles para crear varios gráficos y darles visibilidad.

Fase II



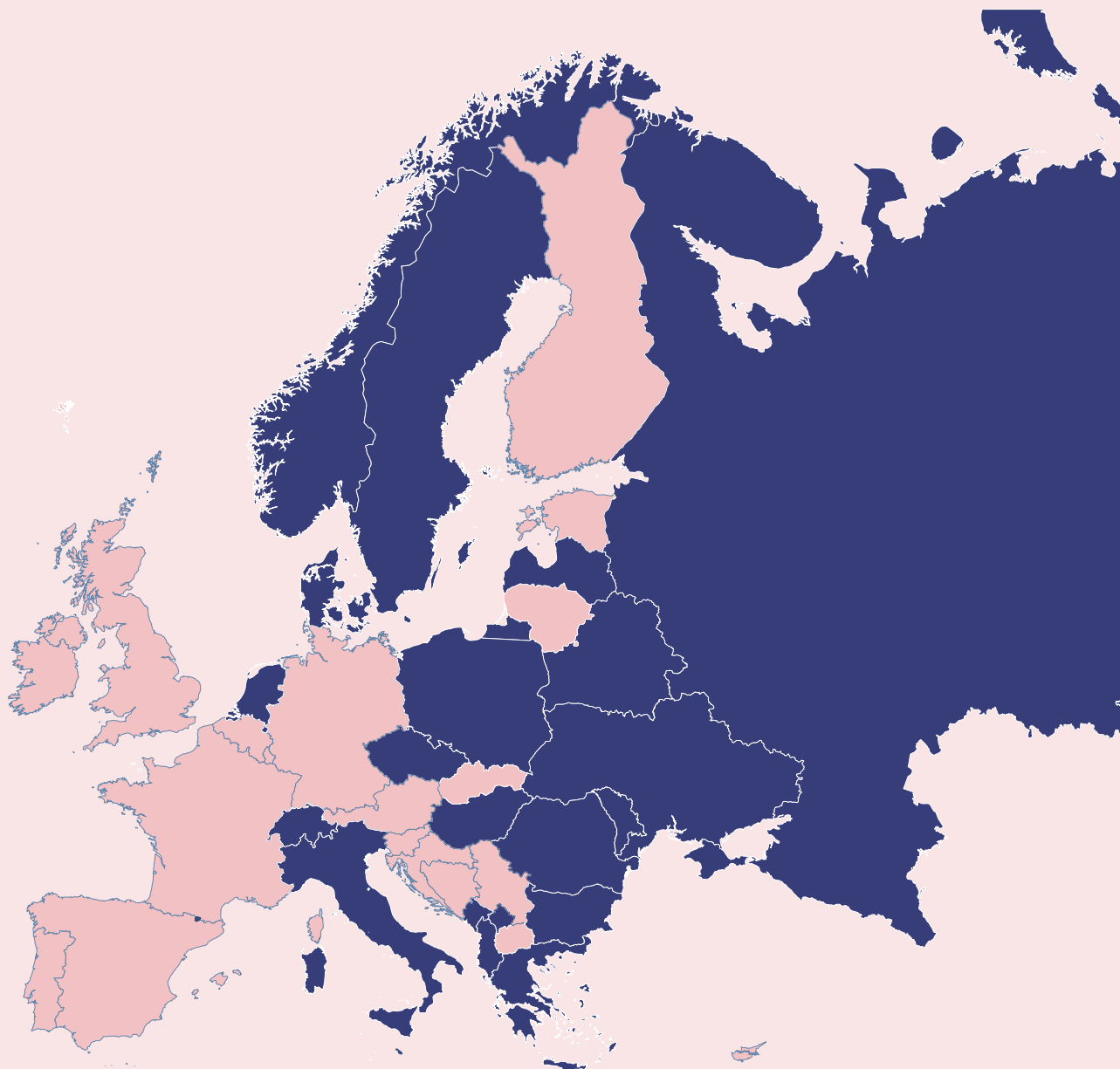
Los pasos que ofrecieron los informadores juveniles también se transformaron en una línea temporal que sirvió para ilustrar fácilmente **cómo pueden buscar ayuda los jóvenes** en relación con los problemas de salud mental cuando lo necesitan.



Por último, se creó la web eryica.org/evid-2021 para redirigir todo el tráfico y ofrecer más información sobre la campaña.

Resultados y conclusiones

La campaña se tradujo a **16 idiomas** y se compartió* más de **1200 veces** en **21 países**.



La web eryica.org/eyid-2021 recibió más de **1100 visitas únicas** durante la segunda fase de la campaña.

La campaña sirvió de impulso para los canales de medios sociales de ERYICA, que experimentaron un aumento de **793 nuevos seguidores**. Con ella se alcanzaron más de **170 000 impresiones** y el hashtag **#EYID2021** se utilizó más de 1000 veces.

*Número de acciones de forma nativa. Solo incluimos aquí aquellas acciones que se pudieron rastrear a través de un hashtag o una mención directa.

Teniendo en cuenta estas cifras, podemos concluir que **la campaña tuvo una buena acogida** entre los proveedores de información juvenil y los propios jóvenes, y logró los objetivos propuestos. En distintas partes de Europa se llevaron a cabo varias actividades e iniciativas paralelas relacionadas con la campaña.

Mell dech un fir de Live Talk op Zoom iwwer
MENTAL GESONDHEET
gratis & du bléifs anonym
17. ABRËLL
14.00-15.30
LIVE TALK
mam Marie, Louis an Tania
#MINDMYMIND

jugendinfolu
jugendinfolu Mir wëllen den Tabu briedchen an organiséiere e Live Talk op Zoom iwwer mental Gesondheet mam Tania, Louis a Marie. Eppes ass kloer: et gétt keen Tip vu Mënsch deen eng Depressioun huet! D'Marie zielt iwwer seng lesstéierung, d'Tania iwwer seng Panikattacken an de Louis iwwer seng Depressioun a wéi si domat émgänge sinn. Du hues d'Méiglechkeet deng Froen anonym ze stellen. Fir dech unzemellen:
• Well dech gratis un iwwert de Link an der Bio
• Wann s du wëlls anonym bleiwen, géff beim Virnumm a Familiennumm e Pseudonym un (Beispill: superman/superwoman)

SpunOut.ie
22h · 🌐
The European Youth Information mental health and emotional well-being campaign kicks off today. Check out our article on the 5 ways to look after your wellbeing. #mindmymind #EYID2021

SPUNOUT.IE
5 ways to achieve wellbeing - SpunOut.ie - Ireland's Youth Information Website

agnes.vaester • Seguir
valhet õ nädalani ning peale järgmist korda mõtleme kas hetkel üldise intervall ravi lõpetada, sest olen jõudnud raviga nii kaugel, et ma ei ole endale väga ohtlik enam ja saan hakkama. Võin üle mitme aasta öelda lõpuks, et mul läheto päriselt hästi, ning ma ei valeta. Ma saan seda ausalt öelda! #mindmymind #eyid2020 #jagaomalugu
4 min
_eryica You are so brave by telling your story, Agnes Thank you so much for sharing it with us! Keep up the great work
Ahora Responder
2 Me gusta
HACE 4 MINUTOS

Madrid Juventud @Madrid.Juventud · 20h
Día Europeo de la Información Juvenil 2021 #EYID2021
El próximo 17 de abril
Las Oficinas de Información Juvenil del Ayuntamiento de Madrid nos sumamos a esta celebración con eslogan siguiente: #YouthInfo #cuidomimente. Descubre tu ser interior. Insíbete por Whatsapp 626580934.

Espacio para hablarnos sobre relaciones de pareja. Contaremos con Nieves Lara, psicóloga y sexóloga de SexPsualidadES
12 DE ABRIL
17H A 18 H
INSCRIBETE
626580934

FU, YO Y COVID

La campaña sirvió de base para iniciar un amplio debate sobre la **importancia de la salud mental, el bienestar emocional y la alfabetización en salud mental** entre los profesionales del trabajo juvenil. Además, puso sobre la mesa la necesidad de formar y capacitar a los informadores juveniles y ofrecerles recursos actualizados para poder ofrecer un servicio mejor y más profesional a los jóvenes.

Como consecuencia de la pandemia de la COVID-19, la salud mental y el apoyo emocional han pasado a ser una gran prioridad entre los jóvenes y una necesidad mundial. **Los jóvenes exigen ser escuchados y apoyados.**

Anexos

Anexo 1: Respuestas por país de origen Encuesta a los jóvenes

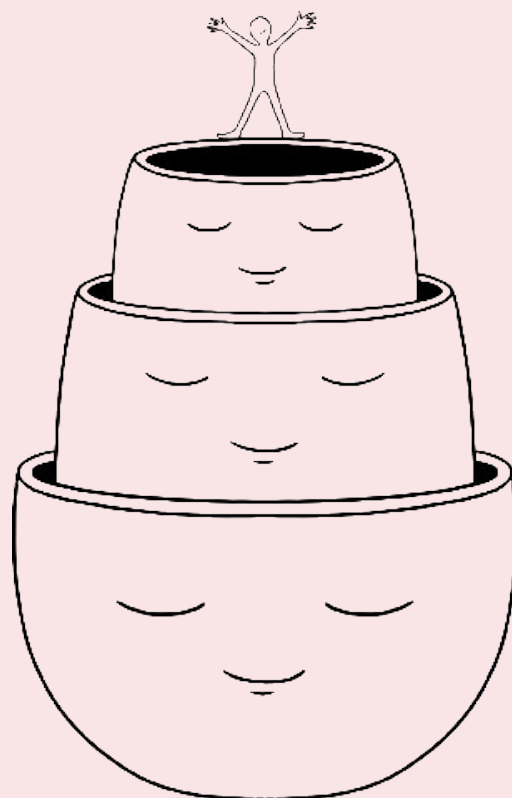
Países europeos	
Austria	2
Bosnia y Herzegovina	8
Bulgaria	1
Croacia	3
Chipre	97
Estonia	30
Finlandia	19
Francia	24
Grecia	34
Irlanda	7
Italia	3
Lituania	236
Luxemburgo	10
Macedonia del Norte	5
Malta	48
Portugal	466
Rumanía	1
Eslovaquia	1
Eslovenia	3
España	809
Suiza	2
Ucrania	3
Reino Unido	7
TOTAL	1817

Países no europeos	
Angola	2
Argentina	2
Bangladesh	1
Brasil	13
Cabo Verde	1
China	1
Colombia	2
Ecuador	2
Egipto	1
El Salvador	2
Kazajistán	1
Macao	1
Mali	1
Marruecos	2
México	2
Mozambique	1
Nigeria	1
Tanzania	1
Venezuela	2
TOTAL	39

Anexo 2: Respuestas por país

Encuesta para informadores juveniles

Chipre	17
Estonia	1
Finlandia	1
Luxemburgo	2
Malta	15
Portugal	10
Eslovaquia	1
España	97
Reino Unido	3
TOTAL	150



European youth information
and counselling agency



eryica a.s.b.l.
secretariat@eryica.org
www.eryica.org