

# Dyskusja na temat wersji wstępnej strategii dotyczącej zdrowia emocjonalnego i psychicznego dzieci i młodzieży (Children and Young People's Emotional Wellbeing and Mental Health) na lata

2021-2025



# Witamy!

## Ponad 20 000 osób poniżej 18. roku życia na Jersey

Na Jersey mieszka ponad 20 000 osób niepełnoletnich. Jako rząd Jersey chcemy, aby każda z nich cieszyła się dobrym zdrowiem psychicznym i emocjonalnym.

Dobrostan psychiczny i emocjonalny dotyczy sposobu odczuwania i działania człowieka. To:



zapewnianie sobie zdrowia we wszystkich obszarach życia;



zapewnienie sobie odporności i umiejętności powrotu do równowagi psychicznej;



uznawanie pojawiających się emocji i radzenie sobie z nimi;



odnalezienie równowagi;



radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi i stresem;



budowanie odpowiednich relacji z ludźmi, w tym członkami rodziny.

Zdrowie psychiczne pozwala ludziom cieszyć się z życia, miejsca zamieszkania, relacji z ludźmi i osiągnięcia celów.

Na Jersey od jakiegoś czasu prowadzimy debatę z dziećmi, nastolatkami i rodzinami oraz specjalistami na temat zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Chcemy wiedzieć, jak naprawdę wygląda sytuacja, jakie jest dostępne wsparcie, co musi się zmienić i co jest ważne.

Strategia ta powiązana jest z planem dla dzieci i młodzieży (Children and Young People's Plan) na lata 2019–2023 i ze zobowiązaniem rządu określonym w obietnicy złożonej dzieciom dotyczącej stawiania ich na pierwszym miejscu („Putting Children's First”). Więcej informacji: [gov.je/PuttingChildrenFirst](http://gov.je/PuttingChildrenFirst)



# Opinie społeczności

## Dzieci, nastolatki i rodziny chcą, aby wyspa Jersey była miejscem, w którym:

- wszyscy otrzymują wsparcie pomagające w radzeniu sobie z trudnościami, a tym samym zapewnieniu sobie zdrowia psychicznego;
- wszyscy wiedzą, gdzie mogą otrzymać wsparcie;
- wszyscy, którzy proszą o wsparcie, szybko je otrzymują;
- wsparcie otrzymywane przez ludzi opiera się na tym, co się sprawdza;
- wszyscy są słuchani i angażowani w dotyczące ich decyzje.

## Wszystko to pomogło nam w sporządzeniu tego nowego planu.

„Więcej osób pyta, jak się czuję, słucha, dba, wie, co powiedzieć, lepiej rozumie kwestie związane ze zdrowiem psychicznym”

„Skrócenie kolejek do CAMHS”

„Wczesna interwencja i diagnoza z lepszym i szybszym dostępem do odpowiednich usług”

„Nauczyciele powinni być lepiej przeszkoleni i otrzymywać pomoc, dzięki czemu potrafiliby identyfikować problemy ze zdrowiem psychicznym i emocjonalnym uczniów i pomagać im”

„Należy zwiększyć zakres wsparcia dla młodzieży w trakcie przejścia na inne usługi, zwłaszcza na usługi dla osób dorosłych”

„Więcej wsparcia i szkoleń dla nas, rodziców, abyśmy potrafili identyfikować trudne okoliczności i problemy ze zdrowiem emocjonalnym i lepiej sobie z nimi radzić”

„Podczas pracy z młodzieżą pojawia się głównie temat usług, do których dostęp można uzyskać „po godzinach””



„Nie było procedury przekazania pacjentów, więc musiałem w kółko opowiadać o swoich przeżyciach”

## Wiele osób powiedziało, że było im ciężko z powodu pandemii COVID-19.

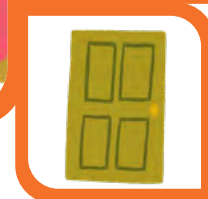
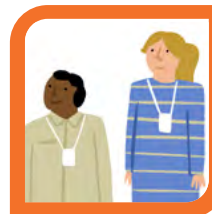


W związku z nią pogarszał się stan psychiczny ludzi. Niektórzy przyznali, że czasami martwili się, czuli się samotni, a nawet utracili poczucie bezpieczeństwa.

# Nasza wizja

**Chcemy, aby wszystkie dzieci i nastolatki na Jersey były: szczęśliwe i doskonale radziły sobie na co dzień, czyli były w stanie cieszyć się najlepszym zdrowiem psychicznym i emocjonalnym.**

**Radzenie sobie na co dzień** to rozwijanie się na pozytywne i zdrowe sposoby.



## Jak zamierzamy zrealizować swoje cele?

Dzieci, nastolatki i rodziny na Jersey otrzymają wsparcie pozwalające im na zapewnianie sobie dobrego samopoczucia i odporności psychicznej dzięki koncentrowaniu się na tym, czym jest zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Osoby potrzebujące wsparcia nie będą wstydziły się o nie poprosić. Będzie ono dostępne, jak tylko pojawi się taka potrzeba.

Nikt nie powinien zbyt długo czekać na wizytę. Usługodawcy będą ze sobą współpracować, dzięki czemu pacjent o swoich przeżyciach będzie opowiadał tylko raz.

Usługi będą dobrej jakości i pomogą w powrocie do zdrowia psychicznego. Będą oferowane w odpowiednim miejscu o odpowiednim czasie.

Chcemy, aby ludzie zaczęli myśleć o zdrowiu psychicznym tak, jak o zdrowiu fizycznym. Jeśli musisz, idź do lekarza... To proste.

**W tym celu opracowaliśmy 16 działań. Podzieliliśmy je na cztery główne obszary.**

## Chcemy, aby wszyscy promowali potrzebę zachowania dobrego zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

- 1** Przeprowadzimy szkolenia dla niektórych młodych osób, aby mogli stać się ambasadorami zdrowia psychicznego.
- 2** Będziemy wspierali tych, którzy chcą zostać rodzicami, oraz pomagali im w pielęgnowaniu zdrowia psychicznego i silnych relacji ze swoimi dziećmi.
- 3** Będziemy przeprowadzali szkolenia pozwalające ludziom zrozumieć, czym jest zdrowie psychiczne i emocjonalne oraz poznać sposoby zapewniania sobie dobrego samopoczucia i odporności psychicznej.
- 4** Zapewnimy specjalistom pomoc w zakresie większej świadomości zagrożeń dla zdrowia psychicznego np. negatywnych doświadczeń dziecięcych (ang. **ACE**).

**ACE** – traumatyczne wydarzenia z dzieciństwa np. przemoc, nadużycia lub zaniedbanie.

## Chcemy ułatwić wszystkim zdobywanie pomocy i wsparcia.

- 5** Zapewnimy możliwość wizyt nastolatków w miejscach, w których będą mogli dowiedzieć się więcej na temat zdrowia psychicznego i znaleźć odpowiednie wsparcie.
- 6** Informacje, porady i wsparcie będzie dostępne w Centrum dla Dzieci i Rodzin (Children and Families Hub).
- 7** Utworzymy linię pomocową.
- 8** Zorganizujemy sesje, na które będzie można przyjść bez umawiania wizyty. Będą one dotyczyły różnych tematów promowania zdrowia emocjonalnego np. aktywności fizycznej oraz właściwego odżywiania się i snu.



## Chcemy, aby obywatele otrzymywali odpowiednią pomoc i odpowiednie wsparcie o właściwym czasie i we właściwym miejscu.

- 9** Zwiększymy liczbę lokalizacji i wydłużymy godziny pracy niektórych usług np. pomocy doraźnej w sobotnie popołudnia i usług po godzinach.
- 10** Zwiększy się dostępność wsparcia i terapii, w tym dla rodzin, terapii, w trakcie których będzie można porozmawiać ze specjalistą, oraz terapii przez Internet.
- 11** Zwiększymy wsparcie dla osób cierpiących na takie dolegliwości jak zaburzenia odżywiania i choroby przewlekłe. Zapewnimy też większą pomoc osobom, które mają doświadczenie w zakresie opieki nad innymi.
- 12** Polepszymy jakość usług dla nastolatków, którzy mają trudności w okresie przejścia w dorosłość lub którzy opiekują się rodzicem.



## Chcemy słuchać ludzi oraz dowiadywać się, co się sprawdza i co im pomaga, ponieważ ma to przełożenie na lepszą jakość usług.

- 13** Zgromadzimy informacje i dowody dotyczące oferowanych usług, aby wiedzieć, które z nich sprawdziły się i w jaki sposób.
- 14** Ustanowimy panel doradczy, w skład którego wejdą nastolatki, rodzice, specjaliści i osoby pracujące w społeczności.
- 15** Uzgodnimy nowy zrozumiąły i ogólnodostępny zestaw standardów i sprawozdawczość dla usług.
- 16** Będziemy promować prawa dzieci i nastolatków, w tym **rzecznictwo i wsparcie ze strony rówieśników**.

**Rzecznictwo i wsparcie ze strony rówieśników** to gwarancja, że będzie ktoś po stronie dzieci i nastolatków, kto pomoże w zapewnieniu słyszalności ich głosu.

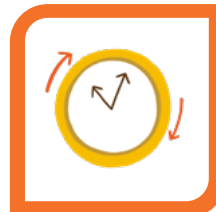


# Wyniki – czego oczekujemy

Sprawdzimy, czy plan ten działa i czy wspiera dzieci i młodzież w odpowiedni sposób.

Wyniki – czego oczekujemy:

- polepszenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży;
- gwarancji, że rodziny będą wiedziały, do kogo zwracać się o pomoc i wsparcie;
- krótszych kolejek;
- pozytywnych komentarzy zwrotnych na temat usług;
- większego wyboru dostępnych usług.



## Powiedz nam, co myślisz

Chcemy mieć pewność, że podejmujemy właściwe działania we właściwym czasie. Chcemy wiedzieć, co jest dla Was ważne.

- **Czy nasza wizja jest słuszna?**
- **Czy 16 podejmowanych przez nas działań jest odpowiednie?**
- **Na których działaniach powinniśmy skoncentrować się w pierwszej kolejności?**
- **Czy coś należy dodać?**

 Prosimy o uzupełnienie formularza w sieci i odesłanie go do **11 czerwca 2021 r.** Formularz znajduje się na stronie: [gov.je/CYPmentalHealth](http://gov.je/CYPmentalHealth)

 lub napisać na adres email: [CYPmentalHealth@gov.je](mailto:CYPmentalHealth@gov.je)

 Można też napisać na adres:  
**FAO: CYP Mental Health Redesign  
Integrated Services and Commissioning  
Children, Young People, Education and Skills  
Highlands Campus  
PO Box 142  
JE4 8QL  
Jersey**