

W dniach 17–22 maja 2025 roku pięciu przedstawicieli naszej organizacji wzięło udział w inspirującym międzynarodowym projekcie dla liderów młodzieżowych, który odbył się w Centrum Młodzieżowym i Wypoczynkowym Hyvärilä w Nurmes, w północno-wschodniej Finlandii. Spotkanie to zgromadziło młodych ludzi z sześciu krajów: Finlandii, Hiszpanii, Polski, Portugalii, Chorwacji i Grecji. W wydarzeniu uczestniczyły osoby w wieku od 18 do 30 lat, zaangażowane w działania promujące zdrowie psychiczne, rozwój osobisty i dialog międzykulturowy.

Głównym tematem wymiany był dobrostan psychiczny i emocjonalny, ujęty w hasło przewodnie: „Znalezienie spokoju w umyśle poprzez sztukę, naturę i dobre jedzenie”. Program projektu obejmował szereg warsztatów peer-to-peer, w trakcie których uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami i strategiami radzenia sobie ze stresem i przeciążeniem psychicznym w codziennym życiu. Każda grupa narodowa miała okazję zaprezentować praktyki stosowane w swoim kraju oraz zainspirować innych do poszukiwania równowagi poprzez proste, a zarazem głębokie formy kontaktu ze sobą i otoczeniem.

Przedstawiciele naszej organizacji zaprezentowali elementy podejścia Otwartego Dialogu, podkreślając znaczenie uważnej i empatycznej komunikacji w budowaniu relacji oraz wspieraniu osób w kryzysie. Prowadziliśmy również warsztaty z zakresu uważności (mindfulness), które obejmowały praktyki oddechowe, ćwiczenia skupienia uwagi oraz krótkie medytacje. Zajęcia te cieszyły się dużym zainteresowaniem i były okazją do refleksji nad własnym samopoczuciem oraz potrzebami psychicznymi.

Ważnym elementem programu była także eksploracja fińskich tradycji związanych z relaksem i regeneracją. Uczestnicy mieli możliwość poznania lokalnej kultury poprzez wspólne korzystanie z sauny – nieodłącznego elementu fińskiego stylu życia, który służy zarówno odprężeniu fizycznemu, jak i poprawie zdrowia psychicznego. Czas spędzony na łonie natury, w otoczeniu jezior i lasów, sprzyjał wyciszeniu i budowaniu głębokich, międzykulturowych relacji.

Dla **liderów młodzieżowych** projekt ten był szczególną okazją do rozwijania kompetencji facylitacyjnych i międzykulturowych. Brali oni udział w spotkaniach organizacyjnych, wspierali uczestników w procesie uczenia się, współtworzyli przestrzeń bezpieczeństwa emocjonalnego i moderowali niektóre z warsztatów. Wymiana była także polem do refleksji nad rolą lidera we wspieraniu dobrostanu młodzieży, nie tylko poprzez dostarczanie wiedzy, ale także poprzez bycie obecnym, słuchającym i empatycznym towarzyszem w procesie rozwoju.

Projekt był nie tylko okazją do zdobycia nowej wiedzy i umiejętności, ale również do nawiązania trwałych znajomości, wzajemnego inspirowania się i wspólnego szukania odpowiedzi na pytania o to, jak dbać o dobrostan psychiczny młodych ludzi w dzisiejszym świecie. Uczestnicy wrócili do swoich krajów z nową energią, pomysłami i motywacją do dalszego działania na rzecz zdrowia psychicznego i wspólnotowego wsparcia.