

Har du spørsmål om YAM, ta
kontakt! Mail: yam@mentalhelse.no
Tlf: 940 81 937

HVEM EIER RETTIGHETENE TIL YAM?

Mental Health in Mind International AB (MHIM) er den eksklusive distributøren av YAM. MHIM er et forsknings- og utviklingsselskap startet med støtte fra Karolinska Institutet og Innovations AB.

Selskapet er sameid av Karolinska Institutet, Holding AB og forskerne som utviklet YAM. Mental Helse har rettighetene til YAM i Norge.



*Et helsefremmende skoleprogram
om psykisk helse for ungdom*

KANSKJE DU HAR HØRT OM UNDERVISNINGSPROGRAMMET YAM, SOM SNART HAR OPPSTART PÅ DITT BARNES SKOLE?

YAM står for Youth Aware of Mental Health og er et undervisningsprogram der unge i alderen 13–17 år snakker og lærer om psykisk helse i hverdagen. Det er et forskningsbasert undervisningsprogram som brukes i klasserom over hele verden.

YAM er evaluert innenfor forskningsprosjektet Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) der 11 000 ungdommer fra ti forskjellige EU-land deltok i studien. Målet var å evaluere ulike forebyggende tiltak for å bedre ungdoms psykiske helse. Det viste seg at YAM førte til en effektiv reduksjon av nye selvmordsforsøk og alvorlige selvmordstanker med omtrent 50%*. Antallet nye tilfeller av depresjon ble redusert med omtrent 30% hos ungdommene som deltok.

Det viser seg også at YAM kan fremme solidaritet og medfølelse mellom unge mennesker.



Informasjon til foreldre

PÅ HVILKEN MÅTE VIL YAM KUNNE HJELPE DITT BARN?

I YAM får de unge muligheten til å reflektere over følelsene sine og vurdere forskjellige handlingsforløp for å møte livets utfordringer, og/eller hvordan håndtere psykiske helseproblemer. Det legges også vekt på å støtte venner som ikke har det bra.

Å delta i YAM har langsiktige fordeler. Etter å ha deltatt i YAM-programmet forteller ungdommene at de har blitt trygge på hvordan de kan hjelpe og støtte venner som trenger det.

De tar også i bruk verktøyene som blir introdusert i løpet av programmet som hjelp til å takle negative livshendelser og stress. En viktig del av YAM er at ungdommene lærer å kjenne igjen behovet for støtte når de får problemer i livet. Derfor får de informasjon om hjelpetjenester i nærmiljøet samt ungdomsorganisasjoner.



HVA SKJER UNDER YAM-PROGRAMMET?

Ungdommene får mulighet til å snakke om hverdagssituasjoner som er viktige for dem via rollespill. Temaene som blir tatt opp i YAM er avhengig av hva ungdommene ønsker å snakke om; som for eksempel humørsvingninger, stress i forhold til skolearbeid, forholdet til venner og voksne, triste følelser, samspillet med venner på sosiale medier eller hvordan hjelpe en venn som ikke føler seg bra. Elevene får lov til å reflektere over egne følelser i slike sammenhenger for deretter å diskutere hvordan de kan håndtere utfordrende situasjoner i det virkelige liv.

Ungdommene deltar i et fem timers langt undervisningsprogram fordelt over tre uker (2+2+1). Programmet blir holdt av to sertifiserte YAM-instruktører som leder ungdommene trygt gjennom undervisningen. Temaet psykisk helse utforskes gjennom samtale, rollespill og diskusjonsoppgaver. Undervisningen er basert på pedagogisk materiell som presenteres via Power-Point, plakater og en elevbrosjyre som ungdommene får beholde.

* Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C... Carli V. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. Lancet. 2015 Apr 18;385(9977):1536-44.

I YAM er det stemmen til ungdommene som blir tatt på alvor. Ungdommene blir lyttet til og erfaringene deres danner grunnlaget for øvelsene i programmet. I YAM vil vi ikke fortelle ungdommen hva de skal tenke og føle, eller hvordan de skal handle. De vil i løpet av programmet forstå og respektere forskjellige perspektiver og finne mulige løsninger på utfordringer i ungdomslivet. Fokuset i programmet er ikke å finne løsninger på problemer, men diskutere mulige handlingsalternativer. Det som blir vektlagt er hva som ligger bak handlingene deres, og hvilke følelser de kan ha i en gitt situasjon.



HVEM ER DE VOKSNE SOM JOBBER I YAM?

Hvert YAM-program ledes av to YAM-instruktører som har tidligere erfaring med å jobbe med unge mennesker i en gruppe. Instruktørene er vanligvis ungdomsarbeidere, lærere, sosionomer eller skolepsykologer. Hvis noen av ungdommene viser tegn til at de ikke føler seg

bra, vil YAM-instruktøren snakke med dem og om nødvendig sørge for at de får passende støtte. Ingen lærere eller annet personale fra skolen er til stede under YAM-gjennomføringene. Det samme gjelder på alle skoler rundt om i verden der YAM blir utført. Dette fordi det noen ganger kan være vanskelig for ungdommene å diskutere sensitive spørsmål dersom det er en voksen til stede som de allerede har et forhold til, spesielt hvis det er en autoritet.

HVORFOR ER YAM I SKOLETIDEN?

YAM er et forebyggingsprogram som ønsker å nå så mange elever som mulig. Siden tiltaket er for ungdom, er det nødvendig å møte ungdommene der de befinner seg. Ungdom tilbringer mesteparten av tiden sin på skolen, og det er her det meste av deres sosiale interaksjoner foregår. YAM er nyttig for alle elever, uavhengig av hvordan de opplever egen psykisk helse. YAM er et inkluderende program som har som mål at alle som deltar skal styrke sin evne til å håndtere livssituasjoner og skape et bedre forhold til sine jevnaldrende. Selv de unge som har det bra i dag, kan dra nytte av det de lærer av YAM på et senere tidspunkt eller for å støtte en venn som har problemer. Ved å fullføre YAM-programmet, håper vi det vil bidra til et bedre og mer positivt miljø for hele skolen.