

YAM

**Et helsefremmende og preventivt
skoleprogram for psykisk helse blant unge**





YAM

Youth Aware of Mental health

Et helsefremmende og forebyggende skoleprogram om psykisk helse blant unge

YAM, Youth Aware of Mental health (Ungdoms kunnskap om psykisk helse) er et program for skolelever som fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter for å møte livets vanskeligheter og øker kunnskap om psykisk helse.

YAM har vist seg vara effektiv i en studie bland drøyt 11 000 skolelever i ti EU-land – selvmordstanker – handlinger reduseres med 50% etter 12mnd.

Programmet fremmer utviklingen av problemløsende kapasitet og emosjonell intelligens - for eksempel hvordan man håndterer egne og andres følelser, relasjoner samt empati.

Information gis om psykisk helsefremmende livsstiler og hvordan man kan hjelpe seg selv og sine venner.

Målgruppen er skoleelever i alderen 14-16.

Et opplæringsprogram i skolene

Opplæringsprogrammet YAM gjennomføres i klassen, i skoletiden over fem timer i løpet av tre uker.

Opplæringen utgår fra seks hovedområder:

1. Hva er psykisk helse
2. Selvhjelpsråd
3. Stress og kriser
4. Depresjoner og selvmordstanker
5. Å hjelpe en venn som har det vanskelig
6. Hvem kan jeg be om råd

Plakater som behandler programmets hovedområder henges opp i klasserommene og elevene får, gjennom totalt fem klassetimer i tre uker, arbeide aktivt med opplæringsmaterialet samt gjennomføre rollespillsøvelser.

Opplæringen og rollespillet ledes av instruktører som er utdannede av NASP, *Nasjonalt sentrum for suicidforskning og prevensjon av psykisk ohelse* ved Karolinska Institutet. Skolens eget personell deltar ikke i opplæringen, men kan få egen opplæring. UngArena, Mental Helse og Mental Helse Ungdom arbeider med å bygge opp et samarbeid med **skolehelsetjenesten med flere for å tilby støtte og hjelp til elever ved behov**. Effektevaluering og oppfølging av programmet planlegges gjennom spørreundersøkelse til skoleelevne.

**Ansvarlige för
programmet er NASP ved
Karolinska Institutet og
Mental Helse Norge.**

Hovedansvarlig for YAM-prosjektet
er Professor Danuta Wasserman,
Karolinska Institutet
danuta.wasserman@ki.se
Prosjektansvarlig i Norge

Rune Helland

Kontakt

Fagsjef Rune Helland,
Mental Helse
hvis du er interessert i
å vite mer om YAM.

Mer informasjon om YAM

www.y-a-m.org
www.ki.se/nasp
www.sll.se/yam

**YAM stimulerer til
utvikling av et
stort antall ferdigheter
og gir livsviktig
kunnskap
om psykisk helse.**

YAM gjennomføres nå i Stockholms län av NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa vid Karolinska Institutet sammen med SLL, Stockholms läns landsting.

Denne brosjyren henvender seg til norske myndigheter, politikere og offentlige ansatte i kommuner og Storting samt organisasjoner.

Fakta

- Unge med psykiske problemer og psykiske lidelser øker i Norge. («Forekomst av psykisk helse i Norge», Folkehelseinstituttet 2018)
- I 2016 ble det registrert at 72 unge under 24 år tok sitt eget liv. Det er vanlig å anta at det er om lag 10 selvmordsforsøk for hvert selvmord (Folkehelseinstituttet (FHI)). I løpet av de siste 10 år kan man anta at 7200 barn og unge under 24 år har forsøkt å ta sitt eget liv i Norge, basert på FHI sine tall.
- Dårlig psykisk helse leder til dårligere skoleprestasjon (Ref. Asarnow, J. R., et. al. (2005). Depression and role impairment among adolescents in primary care clinics. *Journal of Adolescent Health*, 37, 477-483. Wood, J. J. (2006). Effect of anxiety reduction on children's school performance and adjustment. *Developmental Psychology*, 42, 345-349.)
- Elever som trener sine emosjonelle ferdigheter presterer bedre i skolen og de har en bedre psykisk helse (Ref. Durlak JA, Weissberg RP et.al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta- analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.* 2011 Jan-Feb;82(1):405-32.)
- YAM-utdanningen trener blant annet emosjonelle ferdigheter og har i en stor europeisk randomisert kontrollert studie gjennomført i 10 ulike land vist seg å redusere selvmordstanker og selvmordsforsøk med 50% (Ref. Wasserman, D. et al. School-based suicide prevention programmes: The SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *Lancet.* 2015 Apr 18;385 (9977):1536-44. www.thelancet.com)