

Vad är YAM?

**KANSKE HAR DU HÖRT TALAS OM ETT PROGRAM
SOM HETER YAM, SOM SNART KOMMER BÖRJA
ANVÄNDAS PÅ DIN SKOLA. KANSKE UNDRAR DU
VAD DET HANDLAR OM?**

YAM erbjuder ett tryggt rum där ungdomar tillsammans får prata om psykisk hälsa och andra saker som är viktiga för dem. Det kan vara vardagliga saker, till exempel vänskap, relationer till vuxna, saker som händer i skolan eller på sociala medier och upplevelser som gjort en ledsen eller upprörd.

Det kan vara svårt att veta vad man ska ta sig till när något oväntat händer i livet eller när man blir stressad. Genom YAM har ungdomar över hela världen fått hjälp med att förbereda sig för och hantera svåra situationer när de händer i verkligheten.

VARFÖR HETER DET YAM?

YAM står för Youth Aware of Mental health, alltså ungdomars medvetenhet om psykisk hälsa. Med psykisk hälsa menas hur du tänker, känner och agerar. Din psykiska hälsa kan påverka vad du känner för att göra, hur väl du kommer överens med andra och hur du hanterar stress. I YAM får du lära dig att bli mer medveten om just din psykiska hälsa. Du får lära dig att känna igen situationer där du eller någon annan kan behöva stöd och vad du kan göra när det händer.

HUR GÅR YAM TILL?

Personer från YAM-programmet kommer till skolan under fem timmar utspritt på tre veckor. Hela klassen träffas antingen i klassrummet eller

någon annanstans i skolan. Tillsammans pratar ni och rollspelar om olika upplevelser och händelser som känns viktiga för gruppen. Tillsammans får ni tillfälle att tänka på hur ni kan hjälpa er själva eller andra om ni stöter på liknande problem i verkligheten.

VARFÖR SKA VI GÖRA YAM?

Vi tror att ungdomar sällan får tillräckligt med tid och utrymme att tala fritt om sina känslor, särskilt när vuxna är med. Därför är ingen av dina lärare eller andra vuxna på skolan med i klassrummet under YAM.

I YAM behandlas ungdomar som jämbördiga. Det betyder att den YAM-person som kommer in i klassrummet inte tänker tala om för dig hur du ska tänka, känna eller göra. Istället är alla välkomna att uttrycka sina åsikter och hitta lösningar gemensamt. Vi vet att alla tänker olika och har olika erfarenheter. I YAM är olikheter något vi välkomnar och som vi kan lära oss av. I YAM kan du därför ta upp vilket ämne som helst som är viktigt för dig.

VAD MÅSTE JAG GÖRA?

Det viktigaste du behöver göra är att närvara. Ingen tvingas att delta i samtal eller rollspel, och det finns flera andra sätt att bidra på. Du kommer att få ett litet häfte som innehåller information om psykisk hälsa och en lista på ställen du kan gå till samt personer och organisationer du kan kontakta om du eller en vän behöver hjälp eller inte mår bra.

Om du har frågor om YAM, mejla oss eller fråga oss direkt när vi kommer till din skola.