

# Vad är YAM?

## **KANSKE HAR DU HÖRT TALAS OM ETT PROGRAM SOM HETER YAM, SOM SNART KOMMER BÖRJA ANVÄNDAS PÅ DITT BARN'S SKOLA. KANSKE UNDRAR DU VAD YAM ÄR.**

YAM står för Youth Aware of Mental health och är ett program där ungdomar i åldrarna 13-17 samtalar och lär sig om psykisk hälsa i vardagen. Det är ett evidensbaserat program som används i klassrum runt om i världen.

YAM har utvärderats inom forskningsprojektet Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) där 11 000 ungdomar runt om i EU deltog. Målet var att utvärdera olika skolbaserade insatser för bättre psykisk hälsa. Det visade sig att YAM ledde till en effektiv minskning av nya självmordsförsök och allvarliga självmordstankar med cirka 50%<sup>1</sup>. Antalet nya fall av depression reducerades med cirka 30% hos de ungdomar som deltagit .

Man har också noterat att YAM kan främja solidaritet och medkänsla mellan ungdomar.

## **PÅ VILKET SÄTT HJÄLPER YAM MITT BARN?**

I YAM får ungdomarna tillfälle att reflektera över sina känslor och överväga olika handlingsvägar i mötet med livets utmaningar eller med psykiska problem. Tonvikt läggs också på att stötta kamrater som inte mår bra.

Att delta i YAM har långsiktiga fördelar. Efter YAM uppger ungdomarna ofta att de känner sig säkrare i att stötta vänner som behöver dem. Man har också sett att ungdomar som deltagit kunnat använda de verktyg som introduceras i programmet för att hjälpa dem att hantera negativa händelser i livet<sup>2</sup>. Viktigast av allt är kanske att dessa ungdomar inser behovet av stöd när de stöter på problem i livet. Därför får de också information om lokala resurser inom somatisk och psykiatrisk vård, samt ungdomsinriktade organisationer.

## **VAD GÖR MITT BARN UNDER YAM?**

Ungdomarna får möjlighet att rollspela och samtala om vanliga situationer som är viktiga för dem. Vilka ämnen som behandlas beror på vad deltagarna själva tar upp. Det kan handla om till exempel humörsvägningar, stress i relation till skolarbetet, relationer med kompisar och vuxna, ledsamhetskänslor, samspelet med kamrater på sociala medier eller hur man hjälper

---

1. 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.  
2. Wasserman C, Postuvan V, Herta D, Iosue M, Varnik P, Carli V. Interactions between youth and mental health professionals: The Youth Aware of Mental health (YAM) program experience. *PLoS One*. 2018 Feb 8;13(2):e0191843.

en vän som inte mår bra. Eleverna får tillsammans reflektera över sina egna känslor i sådana sammanhang och sedan vidare diskutera hur utmanande situationer i det verkliga livet kan hanteras.

Ungdomarna deltar vid fem timslånga tillfällen i klassrummet under tre veckors tid, under överseende av två utbildade vuxna instruktörer. Ämnet psykisk hälsa utforskas genom framför allt samtal och rollspel. Dessa har utgångspunkt i pedagogiskt material som en Powerpoint-presentation, affischer och ett elevhäfte som varje deltagare får behålla.

I YAM är det ungdomarnas röster som får höras. Ungdomarna lyssnas på och deras upplevelser ligger som grund för övningarna. Närvarande vuxna talar aldrig om för dem hur de ska tänka, känna eller agera. Istället samarbetar alla, med stöd från instruktören, för att förstå olika perspektiv och hitta tänkbara lösningar på problem. Fokus ligger därför inte på att hitta lösningar på problem. Istället tas hänsyn till människors känslor, vad som kan ligga bakom deras handlingar och vilket stöd de skulle kunna må bra av i en given situation.

## **VILKA ÄR DE VUXNA SOM JOBBAR MED MITT BARN?**

Varje YAM-program leds av två utbildade vuxna. Alla YAM-instruktörer har tidigare erfarenhet av arbete med ungdomar i grupp och är oftast själva ungdomsarbetare, lärare, socialarbetare, kuratorer eller skolpsykologer. Om någon av ungdomarna uppvisar tecken på att inte må bra samtalar YAM-instruktören med dem och ser vid behov till att de får lämpligt stöd.

Inga lärare eller annan personal från skolan är närvarande vid YAM-tillfällena. Samma sak gäller i alla skolor i hela världen där YAM utförs. Detta därför att det ibland kan vara svårt för ungdomar att diskutera känsliga frågor om det finns en vuxen med som man redan har en befintlig relation med, särskilt om det är en auktoritet.

## **VARFÖR ÄGER YAM RUM PÅ SKOLTID?**

YAM är ett förebyggande program som vill nå så många elever som möjligt. Eftersom insatsen är ungdomscentrerad är det nödvändigt att möta ungdomarna där de befinner sig. Ungdomar tillbringar större delen av sin tid i skolan och det är där de flesta av deras sociala interaktioner äger rum. YAM är till hjälp för alla elever, oavsett deras egna psykiska hälsa. YAM är ett inkluderande program vars mål är att alla deltagare ska stärka sin förmåga att hantera livssituationer och skapa bättre relationer till sina kamrater. Även de ungdomar som idag mår bra kan ha nytta av det de lär sig av YAM vid ett senare tillfälle eller för att stötta en vän med problem. Förhoppningen är att detta ska skapa ett positivare klimat i hela skolan.