

# Vad är YAM?

YAM (Youth Aware of Mental health) är ett skolbaserat program där ungdomar i åldrarna 13–17 samtalar och lär sig om psykisk hälsa i vardagen.

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.

## YAM ÄR SAMTAL OCH LEK

I YAM används samtal och rollspel. Tonvikt läggs på att ungdomarna ska lära sig stötta varandra, men de får även information om hur och var professionell hjälp finns att tillgå vid behov.

I YAM får ungdomarna möjlighet att samtala om vanliga situationer som är viktiga för dem. Det kan handla om till exempel humörsvängningar, relationer med kompisar och vuxna, ledsamhets känslor eller stress. Eleverna får tillsammans reflektera över sina egna känslor i sådana sammanhang och diskutera hur utmanande situationer i det verkliga livet kan hanteras.

## YAM BESTÅR AV FEM TILLFÄLLEN

Ämnet psykisk hälsa utforskas vid fem timslånga tillfällen i klassrummet över tre veckors tid. Detta genom samtal och rollspel med utgångspunkt i pedagogiskt material såsom en Powerpoint-presentation, affischer och ett elevhäfte som varje deltagare får behålla.

YAM-instruktörerna jobbar med att skapa en trygg omgivning genom att ungdomarna behandlas och ses som experter på sin egen psykiska hälsa. Det har visat sig effektivt. Ungdomar har världen runt fått hjälp att bearbeta problem som till exempel stress i relation till skolarbetet, våldsamheter i lokalsamhället, samspel med kamrater på sociala medier och hur man hjälper en vän som inte mår bra.

---

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.

## YAM ÄR UNGDOMSCENTRERAT

I YAM är det ungdomarnas röster som får höras. Ungdomarna lyssnas på och deras upplevelser ligger till 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.

Varje deltagare har sina egna livserfarenheter, i YAM finns en tro på att det finns mycket att lära av att olika åsikter får komma till tals. Fokus ligger därför inte på att hitta enhetliga, identiska 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.

## YAM FINNS I HELA VÄRLDEN

YAM har tagits fram för att kunna anpassas till ungdomar i hela världen. Genom att de deltagande ungdomarna själva inbjuds att ta upp de teman som är viktiga och relevanta för dem är det programmets målsättning att vara lika relevant för ungdomar på landsbygden i Indien eller i en storstad i Australien som för ungdomar i Sverige. Varje gång YAM utförs i ett nytt land eller ett nytt kulturellt sammanhang genomförs ett samarbete med ungdomar och ungdomsarbetare på plats för att programmet alltid ska vara anpassat till lokala behov.

## VILKA ÄR DE VUXNA I YAM?

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.

## FÖRDELARNA MED YAM

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 på att stötta kamrater som inte mår bra och att främja solidaritet mellan ungdomar.

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.

## VEM ÄGER RÄTTIGHETERNA TILL YAM?

Mental Health in Mind International AB (MHIM) är exklusiv distributör av YAM. MHIM är ett forsknings- och utvecklingsföretag som startats med stöd från Karolinska Institutet Innovations AB. Företaget delägs av Karolinska Institutet Holding AB och forskarna som tagit fram YAM.

---

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.