

Implementeringsguide: Youth Aware of Mental health (YAM)

Stockholms län



Nationellt centrum för suicidforskning och prevention
REGION STOCKHOLM

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) erbjuder expertstöd och utbildning kring prevention av självmord för vården, psykiatrins vårdgrannar och beslutsfattare inom Region Stockholm. Vi arbetar även med analys och uppföljning av epidemiologiska data samt utveckling av metoder för att förebygga självmord. Dessutom samarbetar vi med Världshälsoorganisationen WHO när det gäller forskning om suicid, utveckling av metoder och stöd till implementering. Vi är ett av tre sådana centrum i världen och det enda i Europa.

Citera gärna NASP, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.

Referera till rapporten enligt: Implementeringsguide: Youth Aware of Mental health Stockholms län. Stockholm: Nationellt centrum för suicidforskning och prevention. Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning; 2025.



Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)

Karolinska Institutet, 171 77 Stockholm
nasp@ki.se



Författare: Fanny Wandel, Niklas Andersson, Anna Johansson



Språkgranskning: Beatrice Johansson
Omslagsfoto: Yanan Li

Stockholm SEPTEMBER 2025

Rapporten kan laddas ner från nasp.regionstockholm.se

Innehållsförteckning

Inledning	1
Vad är YAM?	2
Upplägg	2
Material	3
Implementering av YAM – steg för steg	4
1. Beslut och förankring	4
Stegvis förankring – anpassad efter olika behov	4
2. Samordning	5
3. Instruktörer	6
Antal instruktörer	6
Tidsåtgång YAM-instruktörer	6
Medhjälpare	6
4. Utbildning och fortbildning	6
Handledning och fortbildning	7
Årsplanering för YAM – översikt aktiviteter	7
Certifieringskrav	8
5. Rutiner för barn som inte mår bra	8
Kontaktuppgifter till hjälpinstanser för de unga	8
6. Överenskommelse	8
Tidslinje för implementering	9
Slutord	10
Bilagor	11
Bilaga 1. Överenskommelse	11
Bilaga 2. Rekrytering av instruktörer	11

Inledning

Denna implementeringsguide är avsedd att vägleda verksamheter i planering och genomförande av YAM-programmet (Youth Aware of Mental health). Guiden beskriver de steg som krävs för att förbereda och implementera YAM i en lokal kontext. Den bör användas som en resurs för att stödja verksamheter i alla faser av implementeringen. Vid frågor om genomförandet, vänligen kontakta Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP), nasp@ki.se.

NASP ansvarar för den övergripande implementeringen av YAM i Stockholms län och finansieras av Region Stockholm samt av länsgemensamma medel från Uppdrag Psykisk Hälsa.

Implementeringsguiden är ett komplement till YAM:s instruktörsmanual som i detalj beskriver pedagogiken och steg för steg-genomförandet av YAM med ungdomsgrupper. Instruktörer får tillgång till manualen i samband med instruktörsutbildningen, och använder den vid genomförandet av programmet.

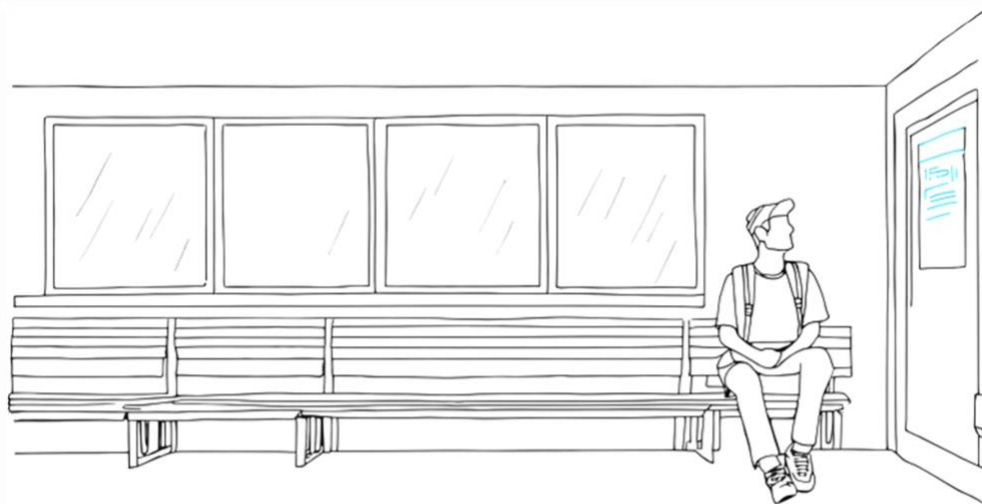


Illustration 1. AI-genererad/Adobe Firefly

Vad är YAM?

Youth Aware of Mental health (YAM) är ett program som riktar sig till unga och som är utformat för att ge utrymme till diskussion och reflektion, ge möjlighet att utveckla färdigheter för att hantera svåra situationer och att öka kunskapen om psykisk hälsa.

Programmet har i studier visat sig effektivt för att bland annat minska förekomsten av självmordstankar, öka hjälpsökande beteenden, öka kunskapen om psykisk hälsa samt

bidra till förbättrat klassrumsklimat.

Visat sig effektivt för att:

- minska förekomsten av självmordstankar
- öka hjälpsökande beteenden
- öka kunskapen om psykisk hälsa
- bidra till förbättrat klassrumsklimat

YAM främjar utvecklingen av problemlösande förmågor och hur man kan handskas med egna och andras känslor. Programmet lägger stor vikt på relationer med andra samt att utveckla empati och solidaritet mellan eleverna. I YAM får de diskutera hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar och de får praktisk information om var man kan vända sig vid behov av stöd och hjälp.

I YAM är det de ungas röster som är i centrum. Det är de ungas erfarenheter och föreställningar som ligger till grund för hur övningarna tar form under programmets gång. Närvarande vuxna (YAM-instruktörer) talar aldrig om för dem hur de bör tänka, känna eller agera i en given situation. I stället samarbetar de unga, med stöd från instruktörerna, för att förstå olika perspektiv och gemensamt komma fram till tänkbara sätt att hantera problem. YAM-instruktörerna arbetar aktivt med att skapa ett tryggt och inkluderande rum, där de unga bemöts som experter på sin egen psykiska hälsa.

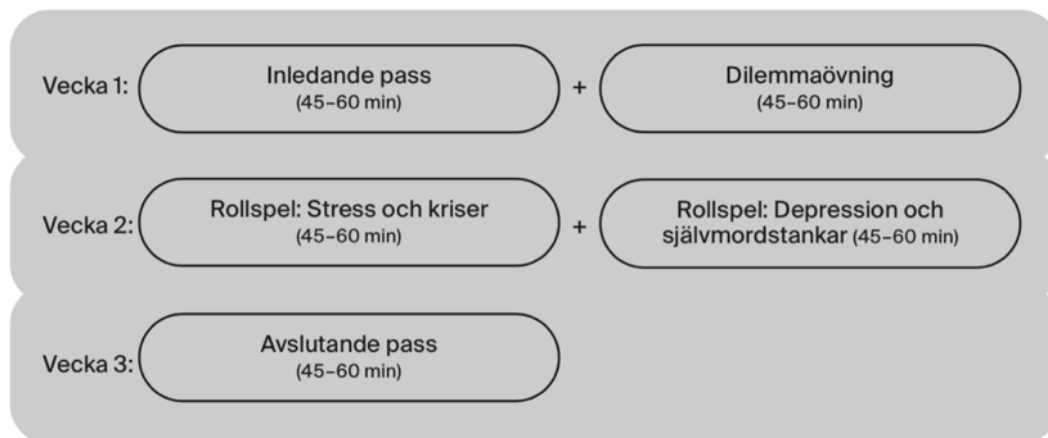
Målgruppen för YAM är skolelever i åldrarna 13–17 år. YAM är en universell preventiv intervention vilket innebär att alla i en population får insatsen, exempelvis alla ungdomar i en skolklass, vare sig de har en ökad risk för psykisk ohälsa eller ej. Programmet är tänkt att vara främjande och preventivt med syftet att upprätthålla välmående och förebygga psykisk ohälsa. I praktiken kan detta innebära att en ung person utvecklar strategier för att hantera sitt psykiska mående, vilket i sin tur kan förebygga försämring av måendet och minska behovet av att söka vård.

Programmet leds av instruktörer som är utbildade vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP). Skolans egen personal deltar inte i själva programmet, men de spelar en viktig roll i helheten av implementeringen exempelvis genom att informera eleverna och uppmuntra till delaktighet.

Upplägg

Programmet genomförs klassvis med två vuxna närvarande under alla pass, vilka är desamma under alla pass med klassen. YAM kan genomföras med två certifierade YAM-instruktörer, som båda genomgått en instruktörsutbildning, eller med en certifierad YAM-instruktör samt en så kallad medhjälpare (läs mer under Instruktörer).

Totalt består programmet av fem pass, fördelade över tre veckors tid (se Figur 1).



Figur 1. YAM-programmets upplägg

Material

I YAM används ett standardiserat material som genomgått en kulturell anpassning till svenska förhållanden. Materialet ska användas i sin helhet och får inte modifieras.

YAM-materialet består av:

1. Elevhäfte
2. Affischer
3. PowerPoint-presentation
4. Dilemmakort

Instruktörerna får tillgång till materialet digitalt efter genomgången instruktörskurs.



Illustration 2. YAM-material

Implementering av YAM – steg för steg

YAM-programmet kan implementeras av offentliga eller enskilda huvudmän för skolan. I Stockholms län implementeras YAM oftast av en kommun.

Vilken förvaltning som samordnar programmet skiljer sig åt men ofta förläggs ansvaret på utbildningsförvaltningen, socialförvaltningen eller kultur- och fritidsförvaltningen. Fortsättningsvis hänvisar vi till denna entitet som “organisationen”.

1. Beslut och förankring

Inför en framtida implementering av YAM är det viktigt att lokala beslutsfattare är väl införstådda med programmets upplägg och mål samt vad som krävs för att genomföra en lyckad implementering. Det krävs också förankring i de verksamheter (skolor) där YAM genomförs. Över lag är det och information avgörande för en lyckad implementering, där exempelvis elever, vårdnadshavare och skolpersonal är viktiga intressenter att inkludera. Det går bra att påbörja en småskalig implementering med några få skolor, för att sedan utöka efterhand.

När ett beslut om implementering är taget skrivs en överenskommelse med NASP kring ansvarsfördelningen (se Bilaga 1. Överenskommelse) och organisationen utser en eller flera personer som ansvarar för att samordna implementeringen av YAM.

Stegvis förankring – anpassad efter olika behov

Pyramiden (Figur 2) visar en generell struktur för förankringen av YAM, men den kan anpassas efter skolans eller organisationens specifika behov. Det viktiga är att alla nivåer har stöd för att säkerställa en hållbar och effektiv implementering.



Figur 2. Struktur förankring av YAM

2. Samordning

Genomförande av YAM behöver samordnas lokalt, och YAM-samordnaren är den person vars uppgift är att överse implementeringen av programmet i hela organisationen, vare sig det är en kommun eller en friskolegrupp som står bakom implementeringen. Det är av stor vikt att YAM-samordnaren har stor kännedom om programmet och själv är utbildad YAM-instruktör.

I samordningen ingår följande arbetsuppgifter:

- **Vara organisationens kontaktperson gentemot NASP**
 - Hålla löpande kontakt och informera NASP om implementeringen
 - Delta vid regelbundna avstämningar samt nätverksträffar för samordnare
- **Informera och kommunicera lokalt kring YAM**
 - Informera generellt på skolor och andra relevanta forum om programmet och implementeringen.
 - Vara tillgänglig för frågor från elever, vårdnadshavare, skolpersonal och övriga lokala intressenter.
 - Vara kontaktperson till de lokala YAM-instruktörerna.
 - Vara skolornas kontaktperson; innan, under och efter genomförande av YAM.
 - Schemaläggning av YAM, med skolornas förutsättningar i åtanke (se exempel på schemamall under Bilagor).
 - Ansvara för att logistiska förutsättningar finns på skolan, till exempel storlek av rum och tillgång till teknik. Fler detaljer finns i instruktörsmanualen.
- **Rekrytera instruktörer**
 - Se Bilaga 2. Rekrytering av instruktörer.
 - Organisera handledningar och fortbildningsträffar för instruktörerna – med stöd från NASP
 - Skapa årshjul för handledningar (se Årsplanering för YAM – översikt över aktiviteter)
- **Planera övningstillfällen för nyutbildade instruktörer**
 - Kontakta ungdomsgrupper (till exempel idrottslag) och planera in att instruktörer kan öva på delar av YAM-programmet med dem innan de genomför YAM i sin helhet i en skolklass.
- **Knyta kontakt med lokala hjälpinstanser**
 - Kontakta de lokala instanser vars kontaktuppgifter kommer ingå i det elevhäfte som ungdomarna får behålla.
- **Beställa och förbereda det material som ingår i YAM**

3. Instruktörer

Personerna som arbetar som YAM-instruktörer behöver inte ha en formell utbildning i psykisk hälsa, desto viktigare är att det är personer som är vana vid, och tycker det är roligt att, arbeta med unga personer i grupp.

Antal instruktörer

Hur många YAM-instruktörer organisationen behöver utbilda är en fråga som avgörs av flera faktorer, exempelvis storleken på implementeringen, vilken yrkeskategori som rekryteras och dess flexibilitet vad gäller arbetstider samt hur många YAM-klasser varje instruktör har möjlighet att utbilda under ett år. Det är till stor fördel för metoden, instruktörerna och eleverna om de instruktörer som utbildas har möjlighet att regelbundet arbeta med programmet. Tidigare erfarenhet har visat att om man rekryterar för många instruktörer som sällan har möjlighet att genomföra YAM så ökar risken för att dessa individer faller ifrån som instruktörer. Detta gör då att man måste rekrytera nya personer, och samma procedur kan sedan upprepas. Det är dessutom ett krav, för att behålla sin certifiering som YAM-instruktör, att man som instruktör genomför programmet med minst två klasser per år.

Tidsåtgång YAM-instruktörer

Den totala mängd tid en individuell instruktör lägger per klass varierar beroende på en mängd faktorer, exempelvis instruktörens erfarenhet. Det är därför svårt att säga hur mycket tid varje specifik instruktör behöver fördela per klass. Följande uträkning är ett estimerat genomsnitt baserat på tidigare erfarenheter.

- C:a 10 timmar per klass; fem timmar i klassrummet och fem timmar förberedelse-, mellan- och efterarbete.

Viss tid behöver också läggas på att delta i handledningar. Den tid som läggs på detta varierar, men det är en central del av att vara YAM-instruktör. För bibehållen certifiering krävs dessutom närvaro på minst 50 procent av de handledningsträffar som anordnas (läs mer under Utbildning och fortbildning).

Medhjälpare

Det finns möjlighet att genomföra YAM med en certifierad YAM-instruktör och en medhjälpare. Medhjälpare får utbildas lokalt av en certifierad YAM-instruktör. Vid behov, kan NASP ge förslag på hur utbildningen kan läggas upp.

4. Utbildning och fortbildning

För att bli certifierad YAM-instruktör behöver man genomgå en 4,5 dagar lång instruktörsutbildning. Där får deltagarna lära sig om, men också testa på, programmets olika delar och reflektera kring hur vi bäst kan lyssna på och engagera unga i frågor som rör psykisk hälsa.

Genom workshops, föreläsningar, diskussioner och rollspel lär sig deltagarna på instruktörskursen om YAM:s teoretiska ramar, studierna som gjorts på programmet och hur programmet implementeras i grupper med unga.

Efter genomgången instruktörskurs ska de nyblivna instruktörerna ges tid och tillfälle att öva programmets delar på mindre grupper av unga och fortsätta lära sig programmets material, innan de kan göra YAM i skolklasser. YAM behöver vid dessa övningstillfällen inte utföras i sin helhet, utan Instruktörerna bör snarare öva på de olika delmomenten, framför allt det inledande passet och rollspelen. Detta behöver göras för att de ska känna sig bekväma med materialet och metoden. Antalet övningssessioner

varierar beroende på behovet hos instruktören, men rekommendationen är att varje instruktör övar med en grupp ungdomar vid minst tre tillfällen. En möjlighet är att kontakta gymnasieskolor, fritidsgårdar, eller lokala organisationer som idrottslag eller dylikt där unga som skulle kunna vara intresserade befinner sig.

I längden, när implementering pågått en tid och det finns instruktörer lokalt som har fått erfarenhet, kan man låta nyutbildade instruktörer göra YAM tillsammans med de som är mer erfarna.

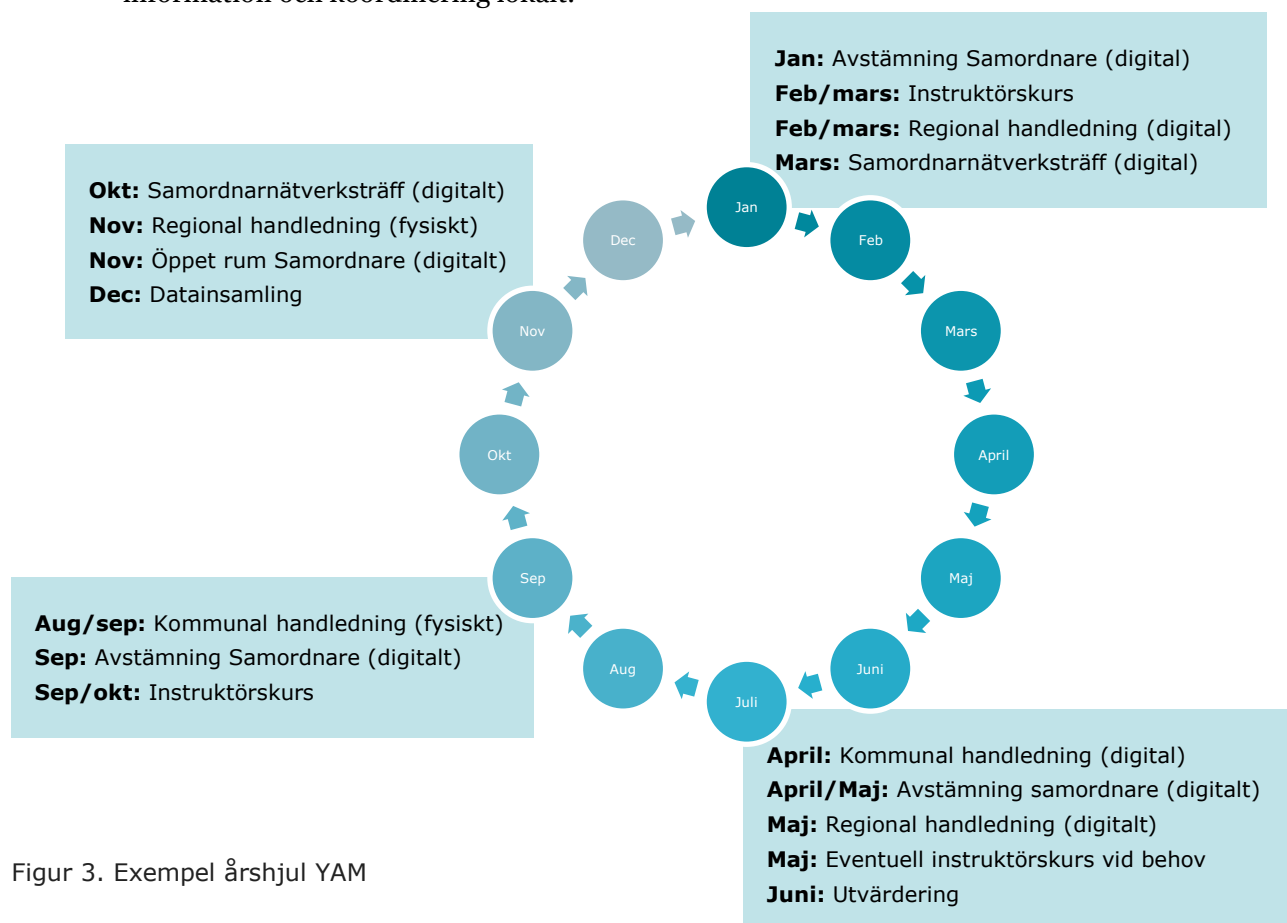
Handledning och fortbildning

Handledning och fortbildning är en viktig del av det löpande arbetet som YAM-instruktör. Den lokala samordningen behöver se till att möjlighet för detta ges. NASP erbjuder också alla instruktörer i Stockholms län regelbunden handledning och fortbildning. Handledningsträffarna ger instruktörerna möjlighet att diskutera metods specifika frågor, upplevelser i klassrummet och få tips, råd och stöttning från andra instruktörer samt närvarande utbildare från NASP. Både läns gemensamma och organisationsspecifika handledningar genomförs enligt en översiktlig planering, se Årsplanering för YAM – översikt aktiviteter.

Årsplanering för YAM – översikt aktiviteter

I Figur 3 följer en översiktlig planering över centrala aktiviteter under ett läsår för de kommuner som implementerar YAM. Planeringen innehåller aktiviteter som riktar sig till samordnare, YAM-instruktörer eller båda. Vid de tillfällen där det står "Samordnare" är det aktiviteter som riktar sig direkt till den eller de som har en samordnande funktion.

Vid övriga aktiviteter (till exempel handledning, utbildning) är det i huvudsak YAM-instruktörerna som deltar, men samordnaren behöver hjälpa till med planering, information och koordinering lokalt.



Figur 3. Exempel årshjul YAM

Certifieringskrav

För att behålla sin certifiering som YAM-instruktör krävs det att man:

- Genomför minst två YAM-program med unga per år
- Deltar vid 50 procent av handledningsträffarna som anordnas av NASP

5. Rutiner för barn som inte mår bra

Innan implementering av YAM kan påbörjas ska organisationen arbeta fram och fastställa rutiner för hur man tar hand om och följer upp elever som under YAM-programmet uttrycker att de inte mår bra.

Även om YAM inte är en behandlande intervention så händer det att det under programmets gång framkommer att elever på något vis mår dåligt. Det är därför viktigt att rutiner finns för att stödja de elever som uttrycker att de inte mår bra.

Upplägget ser olika ut i varje kontext men det ska finnas en handlingsplan där det framgår var instruktörerna ska vända sig om de får veta att någon inte mår bra samt vem som har ansvar för att följa upp med eleven i fråga. I dessa fall fungerar YAM "slussande". Instruktörerna har även fått utbildning i hur man kan bemöta elever som mår dåligt. Instruktörerna arbetar alltid tillsammans med eleven för att hitta en möjlig väg framåt – just detta är en central idé i programmets pedagogik och måste följas. Det kan exempelvis vara så att en elev inte vill använda sig av den egna skolans hjälpstrukturer. Om så är fallet, är det viktigt att lyssna på elevens önskemål och försöka tillgodose dem.

Kontaktuppgifter till hjälpinstanser för de unga

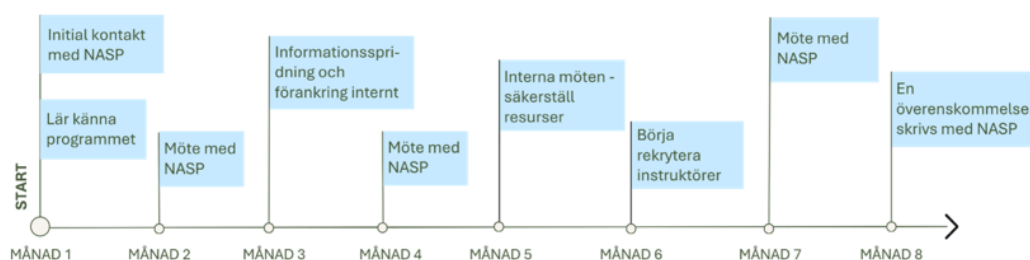
I slutet av det elevhäfte som alla elever får med sig hem ska det finnas kontaktuppgifter till ett brett spann av olika hälso- och sjukvårdsinstanser samt organisationer som arbetar med och för unga. NASP bistår med kontaktuppgifter till nationella och regionala organisationer men den lokala organisationen som implementerar YAM ska själva ta fram kontaktuppgifter till skolornas elevhälsa samt organisationer som arbetar med unga lokalt, och infoga dessa i elevhäftet och på affischerna.

6. Överenskommelse

Innan en YAM-implementering kan påbörjas skrivs en enklare överenskommelse mellan NASP och organisationen som ska ansvara för implementeringen av YAM. Se Bilaga 1. Överenskommelse.

Tidslinje för implementering

I Figur 4 visas ett exempel på tidslinje för implementeringsprocessen av YAM-programmet. Tidslinjen ger en översikt över de olika faserna av implementeringen. Den ska hjälpa till att tydliggöra de viktigaste stegen och i vilken rekommenderad ordning de bör genomföras för att säkerställa att alla förberedelser är på plats och att programmet genomförs på ett effektivt sätt. Tidslinjen illustrerar ett exempel på tidsförloppet från initial kontakt fram till överenskommelse. Det är viktigt att notera att tidsförloppet kan variera beroende på organisationens lokala förutsättningar och behov; i vissa fall går processen snabbare, medan det i andra fall kan ta längre tid.



Figur 4. Implementeringsprocess YAM-programmet

Slutord

När processen är etablerad och YAM genomförs i skolor, går implementeringen in i en ny fas. Några av de mer krävande uppgifterna har då redan genomförts, men det finns fortsatt viktiga uppgifter för att bevara metodtrogenheten och säkerställa att arbetet är framgångsrikt och effektivt över tid.

NASP samarbetar med och stödjer organisationen så länge implementeringen pågår, vad gäller stöd för implementeringskvalitet och långsiktig hållbarhet. Organisationen bör också budgetera för löpande kostnader, detta inkluderar samordning inklusive rutiner för trygghet och säkerhet. Samordningen behöver fortgå över tid och växer ofta i takt med att fler skolor och personal involveras.



Illustration 3. AI-genererad/Adobe Firefly

Bilagor

För tillgång till bilagor, vänligen skicka ett mejl till fanny.wandel@ki.se

Bilaga 1. Överenskommelse

Bilaga 2. Rekrytering av instruktörer

Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning består av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP), Stockholm centrum för hälsoekonomi (StoCHE) och HTA Region Stockholm. CHIS är en universitetssjukvårdsenhet, vilket bland annat innebär att vi bedriver forskning av hög nationell och internationell kvalitet, bedriver utbildning av hög kvalitet samt bidrar till en evidensbaserad hälso- och sjukvård genom att överföra våra egna forskningsresultat till praktisk vård och fortlöpande utvärdera etablerade och nya metoder.