



YAM implementeringsguide

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention



Karolinska
Institutet

 Region
Stockholm

YAM implementeringsguide

Innehåll

Inledning	3
Vad är YAM?	4
Upplägg	4
Material	5
Implementering av YAM – steg för steg	6
1. Beslut och förankring	6
2. Samordning	7
3. Rekrytering	8
4. Utbildning och fortbildning	9
5. Trygghetsrutiner	10
6. Överenskommelse	10
Tidslinje för implementering	11
Slutord	12
Bilagor	13
Bilaga 1. Checklista inför implementering av YAM	13
Bilaga 2. YAM-programmet: information och schema	15
Bilaga 3. "To-do"-lista för YAM-samordnare vid planering med skolor	17
Bilaga 4. Rekrytering av YAM-instruktörer	19

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention

Karolinska institutet och Region Stockholm

Författare: Fanny Wandel, Niklas Andersson, Anna Berglund, Caroline Dekany

Version 2, oktober 2026

Kontakt: yam@lime.ki.se

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, yam@lime.ki.se.

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.

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. YAM främjar utvecklingen av problemlösande förmågor och hur man kan handskas med egna och andras känslor. Programmet lägger stor vikt vid relationer med andra samt på 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.

YAM har visat sig effektivt att:

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

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.

Vill du ta del av
den forskning
som finns?

Kontakta
yam@lime.ki.se

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.

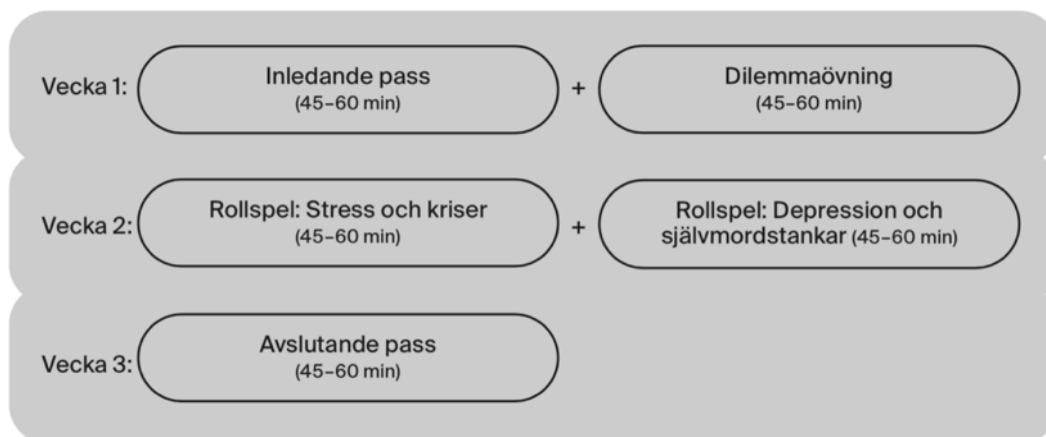
Programmet leds av instruktörer som är utbildade vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP). Skolans egen personal deltar inte i själva programmet, men de spelar en viktig roll i helheten av implementeringen exempelvis genom att informera eleverna och uppmuntra till delaktighet.

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 Rekrytering).

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. Powerpointpresentation
4. Dilemmakort

Instruktörerna får tillgång till materialet digitalt efter genomgången instruktörskurs.



Implementering av YAM – steg för steg

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

Var i organisationen ansvaret för att samordna programmet ligger skiljer sig åt, men ofta förläggs ansvaret till utbildningsförvaltningen, socialförvaltningen eller kultur- och fritidsförvaltningen. Försättningsvis 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. God förankring och tydliga informationssatsningar är ofta 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.

NASP bistår gärna med stöd och information om YAM vid olika nätverk, rektorsträffar, chefsnätverk eller andra sammanhang där det finns behov av att informera om programmet. För att underlätta implementeringsförfarandet finns en checklista att tillgå (se Bilaga 1. Checklista inför implementering av YAM).

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

Finansiering

NASP uppmuntrar den organisation som vill implementera YAM att också reflektera kring långsiktighet och finansiering av implementeringen över tid. Hur YAM finansieras ser olika ut hos olika organisationer, men att ha funderat på några frågor inför en eventuell implementering av YAM kan vara bra:

- **Budget.** Hur ska YAM finansieras, inom befintlig budget eller med externa medel?
- **Tid.** Avsatt tid för både YAM-samordnaren och de instruktörer och medhjälpare som ska leverera programmet. Det är viktigt att alla funktioner får tid och förutsättningar att planera och genomföra YAM på ett bra sätt för att kunna leverera hög kvalitet av YAM i klassrummet.
- **Fortbildning.** YAM-teamet ska också få avsatt tid för att delta i minst 50 % av de handledningar som anordnas. Detta är ett krav för att behålla sin certifiering som YAM-instruktör.

I vissa delar av landet finns särskilda medel för implementering.
Vill du veta mer?

Kontakta
yam@lime.ki.se

Utbildningsplatser bekostas av den organisation som vill implementera YAM.

2. Samordning

Genomförandet 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 region, 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.
 - Ta del av, och vidarebefordra, information som skickas ut via e-post och Canvas.
 - Årligen fylla i underlag för datainsamling.
- **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 avsnitt 3. Rekrytering
 - Organisera handledningar och fortbildningsträffar för instruktörerna – med stöd från NASP.
- **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.
- **Planera och genomföra lokala handledningstillfällen för YAM-instruktörer**
 - Minst 3 lokala handledningstillfällen ska organiseras per år.
 - NASP tillhandahåller stöd och underlag för lokala handledningar vid behov.
- **Knyta kontakt med lokala hjälpinstanser och trygghetsrutiner**
 - Kontakta de lokala instanser vars kontaktuppgifter kommer ingå i det elevhäfte som ungdomarna får behålla.
 - Uppdatera listan med kontaktuppgifter årligen.
- **Beställa och förbereda det material som ingår i YAM**

3. Rekrytering

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.

Certifieringskrav

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

- Genomför minst två YAM-program med unga per år.
- Deltar i 50 procent av de handledningstillfällen som erbjuds, varav ett tillfälle ska vara en handledning som leds av NASP.

Tidsåtgång för 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.

Avsatt tid, utöver genomförandet av YAM i klass, 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.

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. Det finns även möjlighet att utbilda medhjälpare genom en digital utbildning som leds av NASP.

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. Den kommun eller organisation som implementerar YAM har ansvaret att anordna minst tre lokala handledningstillfällen för YAM-instruktörerna. NASP bistår med vägledning, underlag och stöd vid behov. NASP erbjuder även regelbundet digitala handledningsträffar och alla aktiva instruktörer ska delta vid ett sådant tillfälle per år. 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.

Årliga YAM-aktiviteter nationellt

- Två nätverksträffar per år för YAM-samordnare.
- 6-10 NASP-ledda instruktörshandledningar per år.
- 2-4 instruktörsutbildningar i Stockholm. Instruktörsutbildningar förekommer även i andra län.

Enskilda aktiviteter informeras om via e-post samt på Canvas.

5. Trygghetsrutiner

Innan implementering av YAM kan påbörjas ska organisationen arbeta fram och fastställa trygghetsrutiner 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 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 med syfte att ansvarsfördelningen mellan NASP och organisationen ska vara tydlig.

Tidslinje för implementering

Tidslinjen för en YAM-implementering skiljer sig åt beroende på organisation och vilket förarbete som eventuellt redan är genomfört, men i grunden genomgår varje implementering samma faser. Tidslinjen ger en översikt över de olika faserna och ska verka som ett stöd för de viktigaste stegen och i vilken rekommenderad ordning de bör genomföras för att säkerställa att alla förberedelser finns på plats och att programmet genomförs på ett effektivt sätt.

En riktlinje är att en implementering från initial kontakt till att organisationen kommer ut och kan göra YAM i klass tar omkring ett år om inget lokalt förarbete har gjorts. NASP finns tillgängliga för löpande kommunikation genom hela implementeringsförfarandet, liksom under pågående implementering.



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 och rutiner för trygghet och säkerhet. Samordningen behöver fortgå över tid och växer ofta i takt med att fler skolor och personal involveras.

Bilagor

Bilaga 1. Checklista inför implementering av YAM

1. Beslut och förankring – Organisationen har:

- ☐ Utsett en ansvarig person eller funktion för att leda implementeringen av YAM och identifierat vilken förvaltning/verksamhet som ska ansvara för YAM på lång sikt.
- ☐ Säkerställt att nödvändiga beslut är fattade på rätt nivå i organisationen samt att YAM-implementeringen är förankrad hos relevanta chefer och beslutsfattare.
- ☐ Säkrat finansiering för implementering, utbildning, handledning och framtida genomföranden.

2. Samverkan med skolor – Inför genomförande har vi:

- ☐ Identifierat vilka skolor som är aktuella.
- ☐ Haft en inledande dialog med respektive skola.
- ☐ Säkerställt att skolledningen är positiv till att genomföra YAM.
- ☐ Diskuterat hur YAM kan planeras in i skolans verksamhet.
- ☐ Planerat informationsinsatser till skolpersonal, elevhälsa och andra relevanta aktörer.
- ☐ Planerat informationsinsatser till vårdnadshavare.
- ☐ Planerat hur eleverna ska informeras om YAM.

3. Upprätta ett lokalt YAM-team – Organisationen har:

- ☐ Utsett en YAM-samordnare.
- ☐ Identifierat lämpliga personer som kan utbildas till YAM-instruktörer.
- ☐ Bedömt behovet av eventuella YAM-medhjälpare.
- ☐ Säkerställt att instruktörerna har möjlighet att genomföra YAM inom sin tjänst.
- ☐ Säkerställt att samordnaren har tillräcklig tid avsatt för uppdraget.

4. YAM-samordnarens uppdrag – Följande ansvar är tydligt fördelade:

- ☐ Kontaktperson med NASP.
- ☐ Kontaktperson med skolor.
- ☐ Kontaktperson med instruktörer.
- ☐ Information till vårdnadshavare.
- ☐ Schemaläggning av YAM-pass.
- ☐ Beställning av material.
- ☐ Ansvar för trygghetsrutiner och lokala stödfunktioner.

5. Utbildning och kompetens – Organisationen har:

- ☐ Identifierat vilka som ska gå instruktörsutbildning och planerat för instruktörskurs.
- ☐ Säkrat tid för instruktörernas utbildning.
- ☐ Planerat för att de nyutbildade instruktörerna ska få möjlighet att öva och genomföra YAM kort efter utbildningen.
- ☐ Planerat deltagande i handledning efter utbildningen.

6.Handledning och kvalitetssäkring – Organisationen har, eller kommer att:

- ☐ Planera för minst tre lokala handledningstillfällen per år.
- ☐ Planera för deltagande i handledning tillsammans med NASP.
- ☐ Säkerställa att instruktörer kan delta i handledningar inom ramen för sin tjänst.

7. Trygghetsrutiner och stöd – Innan första YAM-insatsen genomförs:

- ☐ Lokala stödresurser för unga är kartlagda.
- ☐ Relevanta vård- och stödverksamheter är identifierade.
- ☐ Lokala och nationella ungdomsstöd finns samlade i en resursguide.
- ☐ En lokal YAM-kontaktfunktion finns utsedd (till exempel funktionsbrevlåda).
- ☐ Det finns rutiner för hur elever kan lotsas vidare till stöd.
- ☐ Det finns rutiner för hur instruktörer ska agera om elever berättar om psykisk ohälsa eller uttrycker behov av hjälp.

8. Praktisk planering – Inför genomförandet har vi:

- ☐ Beställt YAM-material.
- ☐ Klistrat in kontaktuppgifter i del 6 i elevhäftet.
- ☐ Identifierat vilka klasser eller elevgrupper som ska delta.
- ☐ Säkerställt att lokalerna är lämpliga för gruppdiskussioner, rollspel och för att visa en presentation.
- ☐ Schemalagt samtliga YAM-pass.
- ☐ Säkerställt att eleverna kan genomföra hela programmet enligt upplägget.

9. Budget – Budget finns för:

- ☐ Instruktörsutbildning.
- ☐ Programmaterial.
- ☐ YAM-samordnare.
- ☐ Instruktörernas arbetstid.
- ☐ Eventuella medhjälpare.
- ☐Handledning och kvalitetssäkring.
- ☐ Informationsinsatser.

10. Redo att starta? – Vi kan svara JA på följande frågor:

- ☐ Har vi en utsedd samordnare?
- ☐ Har vi engagerade skolor?
- ☐ Har vi instruktörer eller instruktörer på väg till utbildning?
- ☐ Har vi finansiering?
- ☐ Har vi fungerande trygghetsrutiner?
- ☐ Har vi stöd från ledningen?
- ☐ Har vi möjlighet att bedriva YAM långsiktigt?
- ☐ Är vi redo att tillsammans med NASP planera första genomförandet?

Bilaga 2. YAM-programmet: information och schema

Detta ska skickas till kontaktpersonen på skolan.

Kontaktperson(er) på skolan (namn och kontaktuppgifter):

Elevhälsokontakter (namn, funktion och kontaktuppgifter, fylls i av skolan):

YAM-instruktörer (namn och kontaktuppgifter fylls i av samordnaren):

Om YAM:

- YAM-programmet genomförs klassvis.
- YAM är ett universellt hälsofrämjande och preventivt program. Det betyder att det riktas till alla elever i en klass, oavsett tidigare erfarenhet av psykisk ohälsa.
- Mer information om programmet finns att tillgå via det informationsblad som samordnaren skickar till skolpersonalen inför YAM.

Praktisk information:

- Rummet behöver vara utrustad med projektor för att kunna visa Powerpoint.
- Bord och stolar behöver kunna flyttas runt i rummet.
- Rummet ska vara ett rum fritt från insyn från övriga skolelever.
- 6 affischer ska sättas upp i rum eller korridor. Dessa ska sitta kvar under de tre veckor som programmet pågår på skolan.
- Skolans egen personal deltar inte i rummet under YAM. Det kan göras undantag för elevassistenter, fråga eleven hur hen önskar ha det. Informera instruktörsparet i god tid om det är aktuellt.
- YAM-instruktörerna behöver tillgång till rummet cirka 30 minuter innan start för att ställa i ordning rummet.
- Efter avslutat YAM-pass behövs tid för instruktörerna att återställa rummet.
- Kontaktpersonen på skolan behöver vara tillgänglig för instruktörerna att nå innan, under och efter YAM.

Schemaförslag (fylls i av den det berör)

- Vecka 1 och 2 ska varje klass tilldelas 90–120 minuter.
- Vecka 3 ska varje klass tilldelas 45–60 minuter.
- Vid rumsbyte mellan klasserna behöver detta planeras in i schemat.

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3
Dag: Datum: Klass: Tid: Rum:	Tisdag 15 sept 8 A 9.00-11.00 Sal 313	Onsdag 23 sept 8 B 9.00-11.00 Sal 241	Torsdag 1 okt 8 A 9.00-10.00 Sal 313
Dag: Datum: Klass: Tid: Rum:	Tisdag 15 sept 8 B 12.00-14.00 Sal 315	Onsdag 23 sept 8 A 12.00-14.00 Sal 241	Torsdag 1 okt 8 B 10.30-11.30 Sal 313

Bilaga 3. "To-do"-lista för YAM-samordnare vid planering med skolor

Processen för hur YAM planeras tillsammans med skolor kan se olika ut mellan kommuner och skolorganisationer. Vissa samordnare har redan egna rutiner och etablerade kontakter som fungerar bra. Den här listan är därför inte en fast mall, utan framför allt ett stöd för att underlätta planeringen och säkerställa att alla viktiga delar finns på plats inför genomförandet av YAM i klass.

1. Förberedelser

- Läs igenom Implementeringsguiden och Bilaga 2.
- YAM-programmet: information och schema.

Samla in kontaktuppgifter till skolor, rektorer och potentiella kontaktpersoner.

2. Inledande kontakt

- Kontakta skolans rektor eller annan beslutsfattare för att informera om YAM och föreslå en tidplan.
- Säkerställ att rektor utser en kontaktperson på skolan (till exempel biträdande rektor, kurator eller studie- och yrkesvägledare).
- Skicka informationsmaterial om YAM till skolledningen och personalen. Det kan även vara bra att skicka med information som kan delas med vårdnadshavare och elever.

3. Planera praktiskt

- Stäm av med skolans kontaktperson kring antalet klasser och elever, möjliga veckor för genomförande (tre veckor per klass) samt tillgång till lämpliga rum (möblering, projektor, avskildhet).
- Stäm av med YAM-instruktörerna vilka veckor och tider som passar dem.
- Gör ett schemaförslag utifrån skolans lektionsstruktur (se exempelmall).
- Säkerställ att ni har material (elevhäften och affischer) så att det räcker. Alla elever ska ha varsitt elevhäfte med sig hem.
- Förbered kontaktuppgifter till lokala organisationer som ska klistras in i varje elevhäfte.

4. Bekräfta och dokumentera

- Skicka schemaförslaget till skolans kontaktperson för godkännande.
- Fyll i skolans kontaktpersoner, elevhälsokontakter och tilldelade YAM-instruktörer samt deras kontaktuppgifter.
- Bekräfta att skolans personal vet att de inte deltar i klassrummet under YAM, förutom eventuella assistenter.

5. Kontrollera förutsättningar

- Säkerställ att rummen uppfyller kraven (flyttbara möbler, projektor, insynsskydd).
- Kontrollera att affischer och material finns på plats i tid.

- Se till att skolans kontaktperson finns tillgänglig för frågor före, under och efter YAM.
- Gå igenom rutiner för hur man agerar om en elev inte mår bra under programmet.
- Se till att instruktörsparet har kontaktuppgifterna till skolans kontaktperson innan de ska till skolan.

Extra tips:

- Försök att inte lägga YAM samma dag alla tre veckor, så att till exempel 8 A inte missar mattelektionen tre veckor i rad. Variera dagar och tider mellan klasserna de olika veckorna.
- Genomför max två YAM-klasser per instruktörspär och dag för att bibehålla god kvalitet på genomförandet.

Bilaga 4. Rekrytering av YAM-instruktörer

YAM skulle inte existera utan instruktörer, och det är i allas intresse att rekrytera de allra bästa. Även om instruktörsutbildningen förbereder deltagare för att arbeta med ungdomar, finns det stora fördelar med att redan från början välja rätt personer.

Det är viktigt att blivande instruktörer är öppna för ett kanske nytt sätt att arbeta med unga. YAM är ungdomsdrivet – instruktörens främsta uppgift är att skapa en trygg lärmiljö och facilitera rollspel och diskussioner.

De bästa instruktörerna är nyfikna, genuint intresserade av ungas liv, och icke-dömande allierade. De bygger snabbt förtroende, skapar trygghet och lyssnar aktivt. De måste kunna låta ungdomarna styra samtalets riktning, även om det tar oväntade vägar.

Instruktörer växer med tiden, så det är viktigt att välja personer som kan arbeta med YAM över tid.

Erfarenhet av att arbeta med ungdomsgrupper

Bra instruktörer har ofta tidigare erfarenhet av att leda grupper av ungdomar. Det är värdefullt med erfarenhet av mindre strukturerade miljöer än klassrum, till exempel från fritidsgårdar eller andra fritidsaktiviteter. Intresse för psykisk hälsa och vana vid rollspel är stora tillgångar.

Inga förhandsrelationer

Instruktörer får inte ha någon tidigare relation till ungdomarna som deltar i YAM. Det innebär att exempelvis lärare eller skolkuratorer inte kan hålla YAM i sina egna skolor.

Färdigheter och kvalifikationer

En bra YAM-instruktör bör ha:

- God kommunikations- och social förmåga
- Förmåga att lyssna aktivt och återge vad unga säger
- Gruppvana och förmåga att engagera unga
- Förmåga att hålla förutsättningslösa diskussioner
- Anpassningsförmåga
- Fokus på huvuduppgiften: facilitera rollspel och öppna samtal
- Struktur, planeringsförmåga och positiv energi
- Vana vid icke-hierarkiska pedagogiska arbetssätt
- Kunna skilja sin roll som instruktör från andra yrkesroller
- Utrymme i sin tjänst för att arbeta med YAM

Utbildning till YAM-instruktör

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,

forskningen bakom programmet och hur programmet implementeras i grupper med unga.

Utbildningen brukar vara väldigt uppskattad och rolig, samt uppfattas som en bra fortbildningsmöjlighet för personal som möter unga i sitt arbete.