

Kontaktuppgifter & mer information

Mer information och svar på vanliga frågor finner du på vår webbsida



Vill du komma i kontakt med oss på NASP?

Fanny Wandel: fanny.wandel@ki.se

Niklas Andersson: niklas.andersson.1@ki.se

Anna Johansson: anna.johansson.4@ki.se

Välkommen att läsa mer på vår webbplats:
nasp.regionstockholm.se

YAM – Youth Aware of Mental health

Ett hälsofrämjande och preventivt skolprogram för psykisk hälsa bland unga



Vad är YAM?

Youth Aware of Mental health (YAM) är ett evidensbaserat 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.

YAM främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och hur man kan handskas med egna och andras känslor. Stort fokus i programmet läggs på relationer med andra och på empati och solidaritet. I YAM får eleverna 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.

Målgruppen för YAM är ungdomar i åldrarna 13–17 år. Utbildningen leds av Instruktörer som är utbildade vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP). Skolans egen personal deltar inte i själva programmet men spelar en viktig roll i att informera eleverna och uppmuntra till delaktighet. Programmet genomförs klassvis.

De ungas röster i centrum

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. Istället samarbetar de unga, med stöd från Instruktörerna, för att förstå olika perspektiv och 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.

¹ Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C, Wall M, Eisenberg R, Hadlaczky G, et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised controlled trial. Lancet. 2015 Apr 18 ;385(9977) ;1536–44.

YAM är evidensbaserat

Programmet har i studier visat sig effektivt för att bland annat minska förekomsten av självmordstankar, öka hjälpsökandebeteenden, öka kunskapen om psykisk hälsa samt bidra till förbättrat klassrumsklimat^{1 2}.

YAM i din kommun

Att tidigt arbeta med förebyggande insatser i skolan kan leda till bättre hälsoutsikter för unga, förbättrade skolresultat och kan även minska risken för att utveckla psykisk ohälsa längre fram i livet.

I Stockholms län finns möjlighet att, med stöd av NASP, etablera en systematisk och hållbar implementering av YAM — för att långsiktigt arbeta med att stärka de ungas psykiska hälsa. Kommuner, stadsdelar eller friskolor är exempel på organisationer som kan samordna implementeringen av YAM.

Region Stockholms satsning på YAM innebär att NASP kostnadsfritt erbjuder:

- Utbildning i programmets innehåll
- Utbildning i programmets genomförande
- Utbildning samt handledning av de Instruktörer som leder programmet
- Löpande konsultation i implementeringsarbetet
- Löpande konsultation i kvalitetsarbetet
- Standardiserat tryckt material som används i programmet

² Rekommendationer för suicidpreventiva insatser [Internet]. Stockholm: Nationellt centrum för suicidforskning och prevention; 2018 [uppdaterad 20231013; citerad 20231213] Hämtad från: respi.se/insatser/evidensbaserade-insatser/insatser-i-skolan