

+ LOKALT HÄLSA & VÄLMÄENDE JAKOBSTAD | KL 12:01

## YAM ska lära ungdomar om psykisk ohälsa



Ann-Charlott Rastas, Pia Rosengård och Camilla Roslund-Nordling kommer att jobba med YAM-projektet i Jakobstadsregionen. Foto: Jannike Back

Det psykosociala förbundet i Jakobstad är redo att YAM:ma i Jakobstadsregionen. I höst drar de i gång ett psykiskt hälsofrämjande program i regionen som kommer att nå ut till 1450 högstadiel elever.

**JANNIKE BACK** 1 REAKTION 0 KOMMENTARER SPARA ARTIKEL

Projektet som finansieras av Social- och hälsoorganisationernas understödscentral, STEA, kommer att fokusera på att göra högstadiel elever mer medvetna om psykisk ohälsa och hur man kan stöda och hjälpa varandra.

– YAM är förebyggande, likt ett vaccin, säger Ann-Charlott Rastas som är projektledare.

Första gången hon stötte på YAM var i februari 2016 när hon och kollegan Camilla Roslund-Nordling var på studiebesök vid Karolinska Institutet och NASP, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa.

Redan då började de fundera på att ta projektet till Finland. Och i höst blir elever i Jakobstadsregionen de första i Finland som tar del av det hälsofrämjande skolprogrammet. Inför projektstarten har man också anställt Pia Rosengård som kommer att arbeta som kurskoordinator.

Ann-Charlott Rastas och Camilla Roslund-Nordling har redan hunnit testat metoden i samarbete med Jakobstads svenska församling och har genom det blivit uppmärksamma på vad det ett av de största problemen är.

– Ungdomar får höra mycket om sina vänners tankar och ångest, men de vet inte när de ska hjälpa eller vart de ska vända sig för att få hjälp, säger Rastas.

**YAM är en förkortning** på Youth Aware of Mental health, vilket på svenska är ungdomar medvetna om psykisk hälsa. 2009-2011 gjordes en studie bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder. Syftet med studien var att utvärdera tre olika självmordspreventiva interventioner i skolmiljö. YAM var den metod som fick bäst resultat.

Enligt studien minskade nya fall av självmordsförsök och allvarliga självmordstankar med 50

procent. Vid en tolv månaders uppföljning efter YAM-interventionen hade nya fall av medel eller svår depression minskat med 30 procent.

– Den enda interventionen som gav resultat i studien var YAM, säger Rastas.

Programmet är könsneutralt och pågår under tre veckor och omfattar fem timmar. Innan den första träffen kommer eleverna att få fylla i en enkät om sin psykiska hälsa. Om det är någon som visar sig vara i riskzonen för depression så kontaktar förbundet dem omgående för att erbjuda stöd och samtalsterapi.

Materialet som eleverna får ta del av består bland annat av ett häfte om psykisk hälsa och affischer med information om hur man kan hjälpa. Dessutom kommer eleverna att delta i rollspel, gruppdiskussioner och övningar.

– En god psykisk hälsa syns i studieresultaten. Dessutom står det här projektet i bra samklang med den nya läroplanen, säger Kristian Wahlbeck som är utvecklingsdirektör vid föreningen för mental hälsa.

**Projektet kommer att pågå** under det kommande läsåret och de tre anställda kommer att jobba vid högstadierna i Pedersöre, Jakobstad, Larsmo och Nykarleby. I höst räknar man med att nå ut till 28 klasser och under hela projektiden förväntas man nå ut till cirka 1450 elever.

Alla skolor kommer att få ta del av samma material. Dessutom kommer man att lägga till en bilaga med kontaktuppgifter till de som är nära samarbetspartners i projektet, till exempel de lokala hjälpinstanserna, så som kuratorer och skolhälsovården.

Ett år efter att eleverna fått ta del av programmet kommer de att få svara på en till enkät för att kartlägga hur måendet har utvecklats efter att de tagit del av programmet.

– Vi ser fram emot att komma ut och jobba i skolorna, säger Ann-Charlott Rastas.

---

#### YAM - Youth Aware of Mental health

---

2009-2011 finansierade EU en studie som skulle utvärdera tre olika självmordspreventiva interventioner i skolmiljö. Studien leddes av Karolinska Institutet.

YAM var den av interventionerna som fick bäst resultat.

Från och med hösten 2018 kommer högstadielever i Jakobstadsregionen få ta del av YAM.

Till utbildningsmaterialet hör ett häfte, affischer, bilder och dilemmakort.

Eleverna får också delta i rollspel, gruppdiskussioner och övningar för att lära sig hur man hanterar stress och känslor.

Målet med projektet är att öka medvetenheten och kunskanden om psykisk ohälsa, samt att informera ungdomar om hur man kan hjälpa andra.

Sammanlagt kommer projektet nå 1450 elever i Jakobstadsregionen.

---

**Jannike Back** + Följ skribent

*Artikeln skapades 10.04.2018 12:01*