

## 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 eller Finland. Varje gång YAM utförs i ett nytt land eller ett nytt kulturellt sammanhang genomförs ett samarbete med ungdomar och professionella på plats för att programmet alltid ska vara anpassat till lokala behov.

Psykosociala förbundet rf. administrerar och har arbetat med YAM programmet i Svenskfinland sedan år 2018. Under hösten 2022 har processen påbörjats med att översätta YAM materialet till finska. Så att YAM i framtiden kan utövas i skolor på svenska och finska. Psykosociala förbundets målsättning är att sprida YAM till flera svensk- och finskspråkiga högstudier.

## 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 InnovationsAB. Företaget delägs av Karolinska Institutet Holding AB och forskarna som tagit fram YAM.

## Psykosociala förbundet rf

Psykosociala förbundet är en riksomfattande, svenskspråkig ideell organisation som arbetar med psykisk hälsa på olika sätt. Vi påverkar attityder ute i samhället, sprider information och kunskap om psykisk hälsa och jobbar aktivt med intressepolitiska frågor. Vi arbetar förebyggande för den psykiska hälsan. Vi erbjuder även rådgivning, kurser, virtuellt stöd och stöd via våra medlemsföreningar som finns på olika håll i Svenskfinland och på Åland. Mer information om Psykosociala förbundet hittar du på [www.fspc.fi](http://www.fspc.fi).

### kontaktuppgifter

Psykosociala förbundet rf  
YAM-projektledare  
Ann-Charlott Rastas

✉ [ann-charlott.rastas@fspc.fi](mailto:ann-charlott.rastas@fspc.fi)

☎ +358503688891

📍 Kanalesplanaden 19 B 13  
68600 Jakobstad

[www.fspc.fi](http://www.fspc.fi)



**YAM** YOUTH AWARE  
OF MENTAL  
HEALTH



## Psykosociala förbundet rf



[www.fspc.fi](http://www.fspc.fi)

# Vad är YAM?

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

Programmet har utvärderats i två stora forskningsprojekt, i den ena ingick ungdomar runt om i EU, medan den andra var specifikt riktad till Region Stockholms skolor. Nya forskningsresultat från Stockholmsstudien (2016-2019), påvisade en signifikant minskning av olika mått på psykisk ohälsa, som depression och ångest, samt en ökning av kunskaper om psykisk hälsa, hjälpsökande, förbättrat klassrumsklimat och empati. Stockholmsstudien som gjordes av Mental Health In Mind International AB konstaterar ha ett mervärde i hållbarhet gällande förebyggande arbete bland unga att främja den psykiska hälsan.

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%. 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. (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.)

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 humörsvägningar, relationer med kompisar och vuxna, ledsamhetskänslor 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 under fem lektioner 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.



## Vilka är de vuxna i YAM

Varje YAM-program leds av två certifierade YAM instruktörer. Alla YAM-instruktörer har tidigare erfarenhet av arbete med ungdomar i grupp och har en utbildning inom området. 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. 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.