

# YAM

Youth Aware of Mental health

**Et helsefremmende og  
forebyggende skoleprogram for  
psykisk helse blant unge**





# YAM

Plakater

Elev-  
medvirkning

Elev-  
hefte

Foredrag

Diskusjoner

Rollespill

## Et helsefremmende og forebyggende skoleprogram om psykisk helse blant unge

### I Norge planlegges nå YAM – et helsefremmende og forebyggende program som vil forbedre unges psykiske helse og minske selvmordsforsøk blant skoleelever.

YAM, Youth Aware of Mental health (Ungdoms kunnskap om psykisk helse) er et program for skoleelever som fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter til å møte livets vanskeligheter og øker kunnskap om psykisk helse.

YAM har vist seg å være effektiv i en studie bland drøyt 11 000 skoleelever i ti EU-land – depresjoner, selvmordstanker og handlinger reduseres med 50% etter 12mnd.

Programmet fremmer utviklingen av problemløsende kapasitet og emosjonell intelligens - for eksempel hvordan man håndterer egne og andres følelser, relasjoner samt empati.

Informasjon blir gitt om psykisk helsefremmende livsstiler og hvordan man kan hjelpe seg selv og sine venner.

Hoved-målgruppen er skoleelever i alderen 14-16.

### Et opplæringsprogram i skolene

Opplæringsprogrammet YAM gjennomføres i klassen, i skoletiden gjennom fem timer i løpet av tre uker. Opplæringen utgår fra seks hovedområder:

1. Hva er psykisk helse
2. Selvhjelpråds
3. Stress og kriser
4. Depresjoner og selvmordstanker
5. Å hjelpe en venn som har det vanskelig
6. Hvem kan jeg be om råd

Plakater som behandler programmets hovedområder henges opp i klasserommene og elevene får, gjennom totalt fem klassetimer i tre uker, arbeide aktivt med opplæringmaterialet samt gjennomføre rollespilløvelser.

Opplæringen og rollespillet ledes av instruktører som er utdannede av NASP, Nasjonalt sentrum for selvmordforskning og prevensjon av psykisk helse ved Karolinska Institutet. Skolens eget personell deltar ikke i opplæringen, men kan få egen opplæring. Mental Helse arbeider med å bygge opp et samarbeid med skolehelsetjenesten og andre for å tilby støtte og hjelp til elever ved behov.

Effektevaluering og oppfølging av programmet planlegges gjennom en spørreundersøkelse til skoleelevene.

**Ansvarlig for programmet er NASP ved Karolinska Institutet og Mental Helse Norge.**

Hovedansvarlig for YAM-prosjektet er Professor Danuta Wasserman, Karolinska Institutet  
danuta.wasserman@ki.se

**Prosjektansvarlig i Norge**  
Rune Helland  
rune.helland@mentalhelse.no

**Kontakt**

Fagjef Rune Helland,  
Mental Helse hvis du er interessert i å vite mer om YAM.

**Mer informasjon om YAM**

[www.y-a-m.org](http://www.y-a-m.org)  
[www.ki.se/nasp](http://www.ki.se/nasp)  
[www.sll.se/yam](http://www.sll.se/yam)  
[www.y-a-m.no](http://www.y-a-m.no)

YAM stimulerer til utvikling av mange nye ferdigheter og gir livsviktig kunnskap om psykisk helse.

**YAM** lanseres nå i Norge gjennom piloter i noen norske kommuner. YAM i Norge implementeres av Mental Helse i samarbeid med fagmiljøer og interesseorganisasjoner.

Denne brosjyren henvender seg til norske myndigheter, politikere og offentlige ansatte i kommuner og Storting samt organisasjoner.

**Fakta**

- Unge med psykiske problemer og psykiske lidelser øker i Norge. («Forekomst av psykisk helse i Norge», Folkehelseinstituttet 2018)
- I 2016 ble det registrert at 72 unge under 24 år tok sitt eget liv. Det er vanlig å anta at det er om lag 10 selvmordsforsøk for hvert selvmord (Folkehelseinstituttet (FHI)). I løpet av de siste 10 år kan man anta at 7200 barn og unge under 24 år har forsøkt å ta sitt eget liv i Norge, basert på FHI sine tall.
- Dårlig psykisk helse leder til dårligere skoleprestasjon (Ref. Asarnow, J. R., et. al. (2005). Depression and role impairment among adolescents in primary care clinics. *Journal of Adolescent Health*, 37, 477-483. Wood, J. J. (2006). Effect of anxiety reduction on children's school performance and adjustment. *Developmental Psychology*, 42, 345-349.)
- Elever som trener sine emosjonelle ferdigheter presterer bedre i skolen og de har en bedre psykisk helse (Ref. Durlak JA, Weissberg RP et.al. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta- analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.* 2011 Jan-Feb;82(1):405-32.)
- YAM-utdanningen trener blant annet emosjonelle ferdigheter og har i en stor europeisk randomisert kontrollert studie gjennomført i 10 ulike land vist seg å redusere selvmordstanker og selvmordsforsøk med 50% (Ref. Wasserman, D. et al. School-based suicide prevention programmes: The SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *Lancet.* 2015 Apr 18;385 (9977):1536-44. [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com))