

Vil ha ungdom i Giske på kurs for å lære om psykisk helse



Mental Helse Møre og Romsdal vil innføre Youth Aware of Mental health (YAM) i Giske. Her er leiar Irene Sundholm. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



KNUT ANDRÉ HAAHEIM
JOURNALIST

Publisert: 05 februar, 2025 11:00
Oppdatert: 04 februar, 2025 14:48



 Share  Share

Mental Helse Møre og Romsdal vil innføre Youth Aware of Mental health (YAM) i Giske.

[YAM](#) er eit helsefremmande og preventivt undervisningsprogram for psykisk helse blant unge i alderen 13-17 år. Gjennom programmet lærer elevane å handtere og snakke om tema som stress, kriser, depresjon og sjølv mord.

Saka held fram etter annonsen



Programmet gis til elevar på ungdomstrinnet og i vidaregåande skular. Mental Helse koordinera YAM-tilbodet, og undervisninga har blitt gitt til over 2000 elevar i Norge sidan dei første instruktørane blei utdanna i 2019.

– Veldig viktig

Leiar i Mental Helse Møre og Romsdal, Irene Sundholm, fortel at ho er generelt veldig oppteken av ungdom og psykisk helse.

– *Kor viktig er det å få på plass eit tilbod for mental helse tilpassa ungdom?*

– Veldig viktig. Det er førebyggjande, og det kan bidra veldig myke til mindre mobbing og sjølv-mord blant unge. Og får vi minska mykje mobbing, har vi oppnått mykje, tenkjer vi. Det er viktig å få inn dette, seier ho.

Mental Helse Møre og Romsdal vil at YAM-programmet på sikt skal vere tilgjengeleg for so mange skular i fylket som mogleg. Sundholm seier at dei har som mål om å få det inn i skulane sine årsplanar.

God effekt internasjonalt

Ved å delta i programmet blir ungdommane meir bevisste på psykisk helse, understrekar Sundholm. Dei lærer seg også å snakke med vennar om vanskelege tema, og får råd om kor dei kan søkje hjelp, mellom anna.

Sjølv om det er lita studiar på korleis effekten av YAM-programmet har vore i Norge, viser internasjonale studiar god effekt, forklarar leiaren.

Saka held fram etter annonsen



– Då er det 50 prosent nedgang med alvorlege sjølv-mordstankar, sjølv-mordshandlingar, og 30 prosent færre tilfelle av depresjonar. Det er den studien som finst tilgjengeleg per i dag, seier Sundholm.

Ifølgje Mental Helse har YAM vist seg å vere effektiv blant om lag 11 000 elevar i ti EU-land.

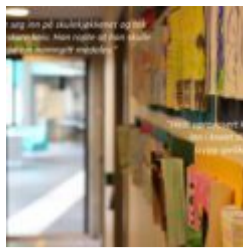
Treng også instruktørar

For skular som ønskjer YAM-programmet til sin skule er det [kontaktskjema](#) på Mental Helse sine heimesider. Dei som kan tenkje seg å bli YAM-instruktørar bør ha interesse for ungdom, mental helse og førebygging, seier Sundholm. For at programmet skal kunne tilbydast breitt, treng Mental Helse [instruktørar](#).

Du vil kanskje også lese



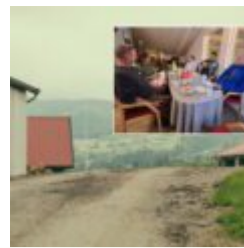
På desken og i kulissane: Bli kjent med kva som rører seg i



Drapstruslar, kvelartak, slag og spark: Enorm auke i truslar og



Er sikra jobb i Oljefondet: Fekk plass i prestisjefylt



Mange vil gi seg med gardsdrift: – Det viktigaste er eit sterkare

Lenker

Tips oss
Ditt abonnement
Registrer/logg inn

Redaksjonen

Ansvarleg redaktør

Andreas Hesselberg

Tlf: 40 85 82 84

Marknad

Marknadsansvarleg

Stina Hormazabal

Tlf: 47 69 40 66

Følg oss

ØyBlikk arbeider etter reglane for god presseskikk i [Ver Varsam-plakaten](#). Meiner du at du er ramma av urettmessig omtale, oppmodar vi om å kontakte redaktøren.

Pressens Faglige Utvalg (PFU) er eit klageorgan oppnemnd av Norsk Presseforbund. Utvalet behandlar klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adresse: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 OSLO. Telefon: 22 40 50 40. E-post: pfu@presse.no.

ØyBlikk har forplikta seg til å følge [Redaktørplakaten](#). Plakaten seier mellom anna: «Redaktøren skal fremme fri informasjonsformidling, og ein open, reieleg og sanningssøkande journalistikk. Det er redaktøren sitt ansvar å sørge for eit tydeleg skilje mellom fakta og meiningsinnhald, og at det klart går fram kva som er redaksjonelt innhald og kva som er kommersielt materiale.»