

**YAM – YOUTH AWARE
OF MENTAL HEALTH**

**BOTKYRKA
KOMMUN**



Elevprogram för psykisk hälsa

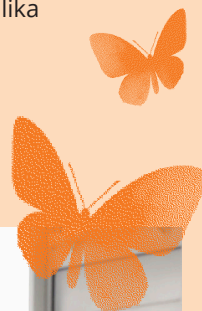
Genom rollspel lär sig eleverna att hantera olika livssituationer och kan därmed skapa bättre relationer till sina kamrater.

Vad är YAM?

YAM står för Youth Aware of Mental health och är ett program där ungdomar mellan 13-17 år uppmuntras till att lära sig om psykisk hälsa. YAM är ett universellt, evidensbaserat och hälsofrämjande program som hålls i klassrum över hela världen.

Eleverna lär sig att samtala och reflektera kring känslor och fokus ligger på att lära sig stötta kamrater som inte mår så bra. Tanken är att eleverna ska kunna se fler valmöjligheter när de ställs inför olika livsutmaningar eller vid psykiska problem.

Programmet bygger på rollspel, samtal, diskussion och kan inte ske digitalt.



Varför YAM?

Deltagandet i detta program skapar en inkluderande och ungdomscentrerad dialog om psykisk hälsa vilket främjar solidaritet mellan ungdomar. Forskning visar att YAM är verkningsfullt för att förebygga depression och självmordsförsök. Och förhoppningen är att YAM skapar ett mer positivt klimat i hela skolan.

Ungdomar som deltagit i programmet får verktyg så att de bättre kan hantera negativa händelser. De lär sig att se signaler när en kamrat inte mår bra och vethur de kan stötta varandra och var de kan få ytterligare hjälp och stöd.

Vilka håller i programmet?

Programmet leds av två utbildade vuxna. Alla YAM-instruktörer har tidigare erfarenhet av att arbeta med ungdomar i grupp och kan vara fritidsledare, socialarbetare, kuratorer, skolpsykologer, blåljuspersonal eller fältassistenter. YAM-instruktörer får inte jobba i egen skola och ingen personal från skolan får närvara vid utbildningarna.



Visste du att?

YAM har utvärderats inom forskningsprojektet Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) där 11 000 ungdomar runt om i EU deltog.

Det visade sig att YAM ledde till en effektiv minskning av nya självmordsförsök och allvarliga självmordstankar med cirka 50 procent.

På varje skola finns en kontaktperson för YAM.
Kontakta skolans administration för mer information.

Läs mer om Botkyrka kommuns arbete kring
psykisk ohälsa på www.botkyrka.se



Marie Högstedt, verksamhetsutvecklare
vid verksamhetsstöd grundskola.
E-post: marie.hogstedt@botkyrka.se

**BOTKYRKA
KOMMUN**

