

# Youth Aware of Mental Health (YAM)

- Ett evidensbaserat program för att stärka ungas psykiska hälsa



**YAM** YOUTH AWARE  
OF MENTAL  
HEALTH

**Sydnärkes  
folkhälsoteam**

ASKERSUND - HALLSBERG - KUMLA - LAXÅ - LEKEBERG

# Syftet med YAM

- Få kunskap om psykisk hälsa
- Främja diskussion och färdighet i att möta livets svårigheter
- Utveckla förmågan att kunna handskas med egna och andras känslor

# Vem har skapat YAM?

- Mental Health in Mind International AB (MHiM) är exklusiv distributör av YAM
- MHiM är ett FoU-företag som skapats med stöd från Karolinska Institutet Innovations AB och företaget ägs av Karolinska Institutet Holding AB och forskarna som utvecklat YAM



**Sydnärkes  
folkhälsoteam**

ASKERSUND - HALLSBERG - KUMLA - LAXÅ - LEKEBERG

# Genomförande

- Genomförs i skolan på skoltid för ungdomar 13-17 år
  - › Örebro läns målgrupp i pilotprojektet är åk 8
- Fem träffar (tot 5h) genomförs på tre veckor
  - › På träffarna deltar inte av skolans personal
- Träffarna hålls av två utbildade vuxna instruktörer
  - › Kan även hållas av en instruktör och en medhjälpare

# Upplägg



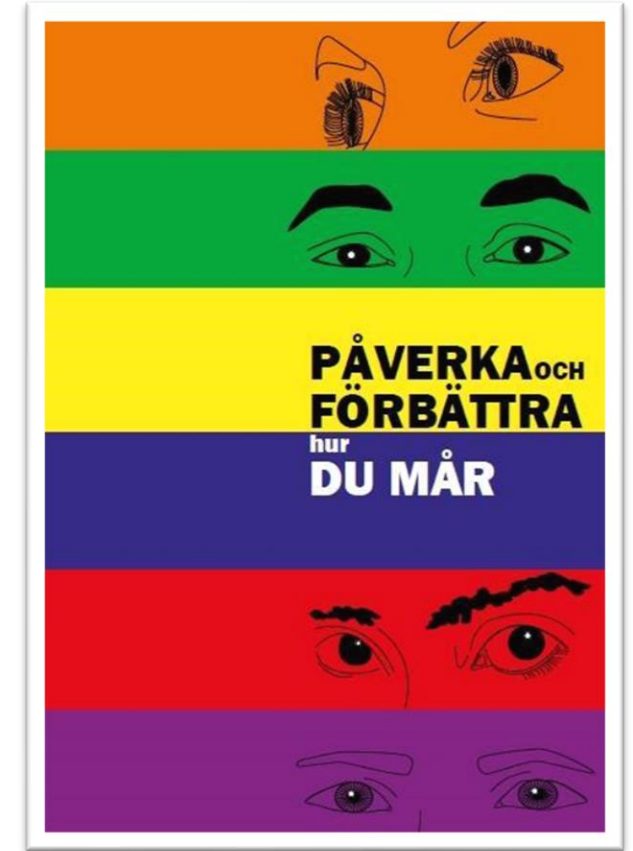
# Innehåll av YAM-programmet

- Varvar föreläsning, diskussion och rollspel
- Ämnen om vardagliga situationer om relationer med kompisar och vuxna, känna sig ledsna eller möta en stressig situation
- Varje elev får ett häfte att behålla, häftet beskriver vad psykisk hälsa är, självhjälpsråd, depression och självmordstankar, att hjälpa en vän som har det svårt och kontaktinformation om var de kan hitta professionell hjälp om det behövs (elevhälsa och andra kontakter)

# YAM är



*Du kommer att lära dig att påverka och förbättra hur du mår*



**YAM** YOUTH AWARE  
OF MENTAL  
HEALTH

**Sydnärkes  
folkhälsoteam**

ASKERSUND - HALLSBERG - KUMLA - LAXÅ - LEKEBERG

# Evidens för YAM

- YAM utvärderades genom en randomiserad kontrollerad studie där 11 000 ungdomar i Europa deltog. Studien visade en signifikant minskning av suicidförsök och nya fall av allvarliga självmordstankar med cirka 50 %. Nya fall av depression minskade med cirka 30 % hos ungdomar som deltog i YAM. Källa: [The Lancet](#)
- I en ny svensk studie som utvärderade YAM. Resultatet visar ingen effekt när det gäller nya självmordsförsök, dock visar studien en statistisk signifikant minskning i förekomsten av självmordstankar, självskadebeteende, symtom på depression och ångest samt andra internaliserande problem. Studien visade även positiva effekter avseende empati, klassklimat, självförtroende samt hjälpsökande.