

19-20 april - Stockholmsmässan

Skolsköterskekongress 2018

"Det medicinska uppdraget"

YAM - ett hälsofrämjande och preventivt skolprogram för psykisk hälsa bland unga

Eva Lundin

Projektsamordnare, NASP

Anna Johansson och Beatrice Johansson

Huvudinstruktörer YAM, NASP



YAM ett forskningsprojekt



SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe)
testades i 10 EU länder
(~ 10 000 elever, medelålder 15 år, 168 skolor deltog)
Forskningsstudien klar 2015

Länder
Österrike
Estland
Frankrike
Ungern
Irland
Italien
Rumänien
Slovenien
Spanien
Sverige
Koordinerande center



Projektledare	D. Wasserman	Koordinator	V. Carli
---------------	--------------	-------------	----------

Forskningsstudien klar 2015



Den enda av interventionerna som visade en signifikant minskning av nya självmordsförsök och svåra självmordstankar jämfört med kontrollgruppen var Youth Aware of Mental health (YAM), detsamma gällde för nya depressionsfall.



- Den observerade **minskningen** av nya **självordsförsök** var mer än **50%**.
- **Minskning** av nya fall av svår och medelsvår **depression** med ca **30%**.
- Det är en högre effekt än man tidigare sett i andra liknande studier rörande:
 - Mobbning och mobbande (17-23%)
 - Rökning (14%)

YAM - ett forskningsprojekt

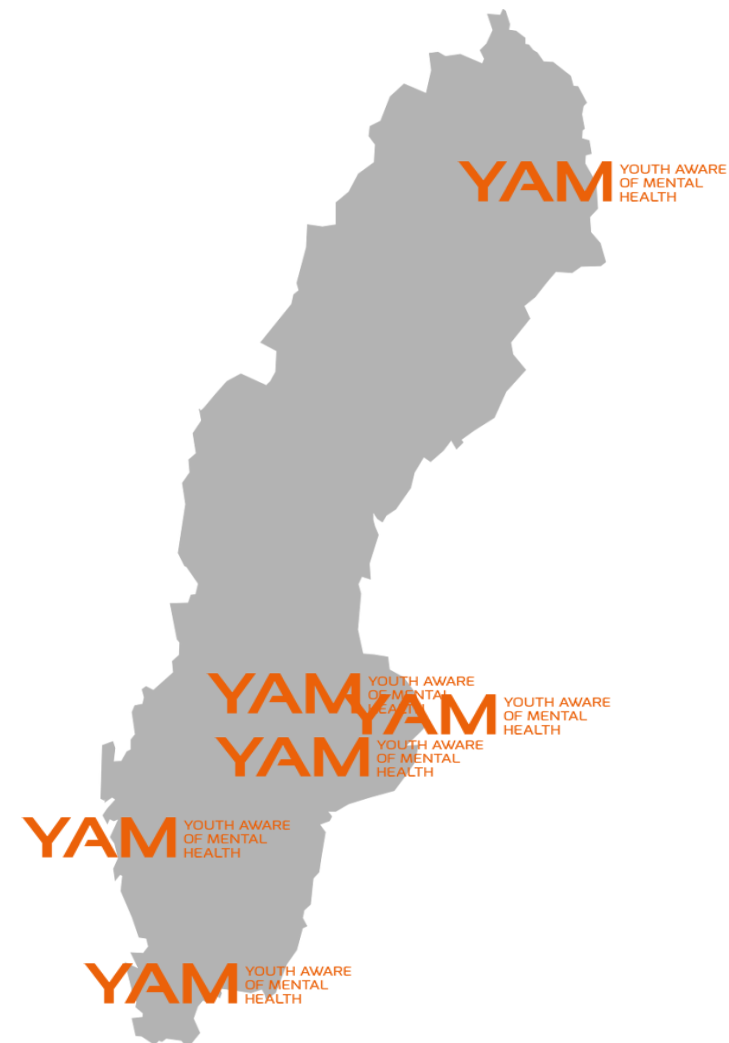
- Stockholms län 2016-2018
- 163 skolor med årskurs 7 och 8
- Målgrupp 10 000 elever
- Slumpvis uppdelade i interventionsskolor och kontrollskolor



YAM i Sverige

- Västra Götalands län
- Södermanlands län
- Norrbottens län
- Västmanlands län
- Skåne län

YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH



YAM - Kombination av kognitiv och emotionell inlärning

Kognitiv inlärning

- Material
- Instruktörer
- Posters



14-16 år

Erfarenhetsbaserad inlärning

Emotionell inlärning

- Rollspel
- Gruppdiskussioner
- Gruppövningar

Ungdomarna lär sig både av en instruktör och av varandra: kognitiv, känslomässig och erfarenhetsmässig inlärning

- Alltid två personer i klassrummet (instruktör/medhjälpare) alt. två instruktörer
- Inga lärare eller övrig skolpersonal närvarande i klassrummet under programmet

YAM är



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

YAM

- **Fem lektioner uppdelade på tre pass under tre veckor**
- **Informationshäfte med sex teman**
 1. Medvetenhet/kunskap om psykisk hälsa och riskbeteenden
 2. Hjälptill självhjälpt när det gäller fysisk och psykisk hälsa
 3. Stress och kriser
 4. Depression och självmordstankar
 5. Att ha en vän med problem
 6. Vem kan man kontakta?
- **Sammanfattande affischer att sätta upp i klassrummen**





1



2



3



4

- 1 Elevhäfte
- 2 Affischer
- 3 Presentation
- 4 Dilemmakort

YAM – erfarenhetsbaserad, emotionell inläring

- Rollspel med tre huvudteman
 - **Medvetenhet om olika valmöjligheter** (lära sig att sätta ord på känslor, tackla konflikter och dilemman och förstå att varje val medför konsekvenser)
 - **Medvetenhet om känslor och hur man hanterar stress och krissituationer** (känna igen stress, kroppsspråk och icke-verbala beteenden samt hantera stressiga situationer)
 - **Medvetenhet om depression och självmordstankar** (lära sig att lyssna på sig själv och andra och att känna igen/tala om/hantera depression och självmordstankar och suicidal kommunikation hos sig själv och andra)

Skyddsnät YAM

- Baslinjeenkät veckan före första lektionerna
- Elever med suicidförsök och planer identifieras (~2% på 2000 elever) och kontaktas direkt av kontaktperson YAM



Två leg psykoterapeuter, NASP



BUP, Första linjen,
Ericastiftelsen,
Elevhälsovården

Hänvisas vidare

- Uppgav mobbning, kränkning, allmän oro, ångest, depression
- Uppfyllede Columbia självmordsbenägenhet bedömningsskalans (C-SSRS) kriterier.

- Kontakt till NASP förmedlas via elevhäfte och posters: yam@lime.ki.se

Att tänka på som YAM instruktör

- Eleverna i centrum
- Eleverna styr innehållet – varje klass är unik
- Viktigt att vara lyhörd – eleverna är experterna i rummet
- Var öppen - inga pekpinningar

Erfarenheter hittills

- Viktigt att skolans rektor/kontaktperson "vill ha" YAM och ser till att lärare och elever är informerade
- Instruktörerna var ovana med skolmiljön
- Finns ett behov av ett utbildningsprogram som YAM
 - YAM ger eleverna verktyg att hjälpa sig själv och andra vid psykisk ohälsa
 - Man upptäcker som elev att man inte är ensam om att ha problem
 - Får veta var man kan få hjälp

Rollspel I: Medvetenhet om olika valmöjligheter

Detta händer

Du äter lunch i skolmatsalen med dina kompisar. Det är din favoritmat så du lastar upp ordentligt på tallriken.

När ni har ätit en stund inser du att alla de andra har ätit färdigt. De pratar om att gå iväg och hänga på ett annat ställe och lämna dig ensam vid bordet.



Så här känner du

Att reflektera över:

- Hur känner du?
- Vad skulle du göra?
- Vad kan konsekvenserna bli av ditt agerande?

Detta händer

Du äter lunch i skolmatsalen med dina kompisar. Det är din favoritmat så du lastar upp ordentligt på tallriken.

När ni har ätit en stund inser du att alla de andra har ätit färdigt. De pratar om att gå iväg och hänga på ett annat ställe och lämna dig ensam vid bordet.



Så här känner du

Rollspel I: Medvetenhet om olika valmöjligheter

Detta händer

På rasten är du med en klasskompis som du vill bli vän med.

Klasskompisen är mer populär än du och tycker om att bestämma över andra. Du har hjälpt personen inför ett prov/med en uppgift, för att hen ska bli mer positivt inställd till dig.

Vid slutet av rasten råkar din klasskompis ha sönder en glasruta. När läraren kommer in får du skulden



Så här känner du

Att reflektera över:

- Hur känner du?
- Vad skulle du göra?
- Vad kan konsekvenserna bli av ditt agerande?

Detta händer

På rasten är du med en klasskompis som du vill bli vän med.

Klasskompisen är mer populär än du och tycker om att bestämma över andra. Du har hjälpt personen inför ett prov/med en uppgift, för att hen ska bli mer positivt inställd till dig.

Vid slutet av rasten råkar din klasskompis ha sönder en glasruta. När läraren kommer in får du skulden



Så här känner du

YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH

TACK!

