

Youth Aware of Mental health (YAM)

Kort programbeskrivning

Vad är YAM?

YAM är ett skolbaserat program för 13-17 åringar som syftar till att öka kunskap och diskussion om psykisk hälsa genom dialog, reflektion och lek.

YAM är en praktisk utforskning av psykisk hälsa och vardagsproblem som bemyndigar unga och lyfter fram solidaritet dem emellan.

Forskning har visat att YAM är effektivt för att minska självmordsförsök och depression bland unga.

I YAM står ungdomarna i centrum

- YAM metoden har lek, reflektion och diskussion som utgångspunkt
- I YAM vänder och vrider vi på vardagliga situationer som ungdomarna väljer att ta upp. Vi undrar hur det kan kännas i olika komplicerade situationer och funderar på hur vi kan hantera dem.
- Öppet till ungdomars olika röster, erfarenheter och åsikter
- Vi erbjuder inga enkla lösningar eller föreskrifter utan uppmanar ungdomar att undersöka olika perspektiv.
- Fokus på att erbjuda varandra stöd

Att utforska psykisk hälsa

Ett av YAMs mål är att i ett tryggt rum öppna för diskussion om ämnen och erfarenheter som de unga väljer och som är viktiga för dem.

I YAM diskuterar vi

- hur handlingar påverkar en själv och andra
- hur en kan stödja sina vänner
- hur en kan hitta olika lösningar i grupp
- var en kan söka hjälp om en behöver
- att det alltid finns mer än en lösning till varje problem

Psykisk hälsa utforskas och erfarenheter från gruppen delas.

YAM erbjuder

- En praktisk metod som berör psykisk hälsa som stress, kriser, mobbning, depression och självmord, där deltagarna styr innehållet och diskussionen.
- Fortsatt effekt över tid, då verktygen de unga skaffar i YAM kan hjälpa dem om de eller deras vänner går igenom liknande situationer i framtiden.
- Möjlighet att identifiera olika sorters hjälp och vem en kan vända sig till beroende på situationen.
- Kontaktinformation till en rad olika hjälpinsatser och stödorganisationer för unga med olika behov.

YAM är

- Fritt från diskriminering på grund av kön, etnicitet, sexualitet, funktionalitet, religion etc.
- Lärarfritt

Pedagogik

YAM integrerar olika typer av lärande:

- kognitivt lärande genom föreläsningar och diskussioner
- erfarenhets- och känslomässigt lärande genom rollspel och diskussioner

Lärande från både kompisar och YAM-instruktören.

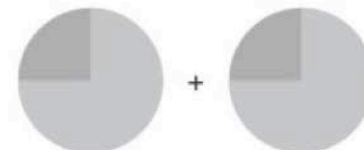
Vecka 1:

Inledande pass

+

Rollspel I

(40–60 minuter vardera)



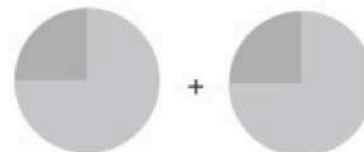
Vecka 2:

Rollspel II

+

Rollspel III

(40–60 minuter vardera)



Vecka 3:

Avslutande pass

(40–60 minuter vardera)



3 veckor av YAM

med totalt 5 sessioner



Vad är psykisk hälsa?

Psykisk hälsa handlar om hur du tänker, mår och vad du gör i vardagen.

Din psykiska hälsa är lika viktig som din fysiska hälsa.

Din psykiska hälsa påverkar hur du hanterar stress, löstlar löstlar och relationer till andra människor.

Ingen i hela världen saknar problem.

YAM

Självhjälpsråd

Vad kan jag göra för att må bättre?

- Leta på ett stöd.
- Åka, motionera och sova.
- Pröva olika sätt att göra saker som du tycker om.
- Pröva olika sätt att hantera stress.
- Pröva olika sätt att hantera dina känslor.
- Pröva olika sätt att hantera dina relationer.
- Pröva olika sätt att hantera dina tankar.
- Pröva olika sätt att hantera dina handlingar.

YAM

Stress och kriser

Hälsa är alltid under stress och kriser.

YAM

Depression och självmordstankar

Är som depressioner kan vara

YAM

Att hjälpa en vän som har det svårt

Hur vet jag om min vän behöver hjälp?

Om du tror att din vän behöver hjälp kan du hjälpa honom eller henne på olika sätt.

YAM

Vem kan jag be om råd?

Dina problem kan vara mycket tydliga och omfattande.

Om du tror att du behöver hjälp kan du be om råd av olika personer.

YAM

Att verkligen hjälpa en vän kan ibland innebära att inte låta problemet förbli hemligt.

Den känslomässiga berg-och-dal-bana som kallas **Livet**

YAM

Om du ofta tänker på döden och självmord kan du ha en svår depression

– sök hjälp så snart som möjligt!

YAM

Detta händer

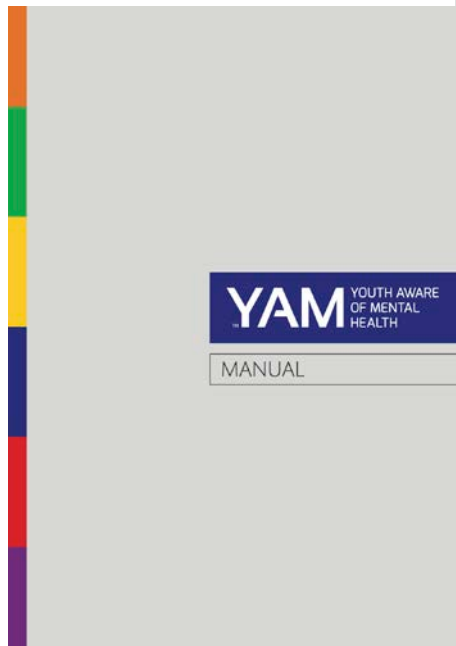
Du blir lunch i canteinen med dina kompisar. Det är din favoritmat så du tappar upp oerentigt på tallriken.

När ni har ätit en skard trösk du att alla de andra har ätit det. Det pratar om att gå hem och hämta på ett annat ställe och lämna dig ensam vid baret.

Så här känner du till

Lista på resurser i närområdet:

- Resurslistan ska infogas i elevhäftet och på den sista affischen och bör innehålla:
 - Ungdomsinriktade tjänster inom psykiatri
 - Ungdomsorganisationer
 - En YAM-kontakt (e-post och/eller telefon till det lokala projektet)
- De organisationer och aktiviteter som inkluderas ska rikta sig till alla slags ungdomar, med olika behov.
Exempelvis:
 - ungdomsgårdar, storsyster/storebrororganisationer, andra efter-skolan-aktiviteter (sport, spel, intressen, etc.)
- Tänk utanför boxen, inte bara resurser kopplat till psykologi/psykiatri



Några tips till instruktörerna



1. INTRODUKTION OCH YAM:5 PEDAGOGISKA METOD

YAM-programmets struktur	5-6
Vad är rollspel?	6
Tilldelat	6-7
Material	7
Översättning	8
YAM-instruktörer och assistenter	8
Utvärdering av YAM	8-9

2. FÖRBEREDANDE ARBETE

Att kontakta skolan	10
Understryk de positiva effekterna programmet medför för skolan	10-12
Kommunikation med skolpersonal	12-13
Att informera föräldrar/äldreomsorgsare om YAM	13
Hälsa- och sjukvård och andra samhällsresurser	13-14
Att trycka material	14
Utbildning av instruktörer och handledning	15
YAM-checklista	16

3. IMPLEMENTERING

Riktlinjer för klassrummet	17-18
Rör det inledande passets början	19
Det inledande passet	20-21
Det inledande passet - innehåll	21
Manus för demonstrationsfilm	22-30
Rollspelspass	31
Allmänna riktlinjer för rollspel	31-32
Rollspel, pass I - Medvetenhet om val	33-34
Diemonstrator	35-37
Rollspel, pass II - Medvetenhet om känslor och hur man kan hantera stress och krisituationer	38-39
Rollspel exempel	39-42
Rollspel, pass III - Depression och självmodstantankar	43-44
Det avslutande passet	45-46

APPENDIX 1

Protokoll för översättning och kulturell anpassning	47
---	----

LÄMPLIG LÄSNING

Psykisk hälsa	48
Pedagogik	48
YAM-skriptor	48-49

ROLLSPELSPASS

Rollspel och dramatövningar kan ge eleverna en möjlighet att utveckla situationer som anses kan le sig iväg eller lösas. Det är ett bra sätt att mota tryck och komplexa frågor. Rollspel är inte, som en del av ungdomarna kan tro, skådeleget. Rollspel är ett ledfullt sätt att undersöka och uppleva olika situationer som kan uppstå i verkliga livet. Det finns inte rätt eller fel i rollspel, alla kan debattera!

Det är viktigt att ungdomarna är beredda att ställa frågor och känna sig beivrade med att delta i rollspel. För många deltagare är det första gången någonsin som de deltar i ett rollspel. Därför är det viktigt att omsorgfullt förklara vad som förväntas av dem och tala om för dem att det inte ska ta det så allvarligt som förklara ha möjlighet. Det är också viktigt att förklara syftet med rollspel för eleverna, att de ska få en praktisk upplevelse och erfarenhet av hur det kan vara att behöva sig i en viss situation samt att öppna upp för personlig reflektion. Trots att bakom alla dock inte förklaras.

Rollspelen bör ge ungdomarna möjlighet att i en trygg miljö utveckla de frågor som ställs i livet, på affektiva och i informationen som getts under den inledande föreläsningen. YAM-instruktören bör leda tiden uppmanar deltagarna att tänka bortom de enkla lösningarna och tänka på dem som att det aldrig finns bara ett sätt att hjälpa sig själv eller andra.

De tre rollspelspassen fokuserar på tre olika teman, men de överlappar varandra något, både i fråga om innehåll och metod. Det första passet handlar om val i vardagen och följer av en handling (dämonstrator), det andra om att bli medveten om sina känslor och hur man kan hantera stress och krisituationer, det tredje passet om att lyssna på andra och att prata om depression och självmodstantankar.

ALLMÄNNA RIKTLINJER FÖR ROLLSPEL

Vissa rollspelsituationer är unika, på grund av variabler som gruppstorlek, gruppens sammansättning, tryck av rum, instruktörens preferenser osv. Men det finns några allmänna riktlinjer att följa, trots att varje situation kräver sin egen lösning. Anpassningar kan göras för att stämma in i ett särskilt sammanhang, men det är mycket viktigt att förändringarna inte leder ut ur de tre rollspelspassen som strax beskrivs mer utförligt.

I en annan notan, där de tre rollspelspassen beskrivs hittar du några råd om hur man kan dela upp gruppen i delgrupper, bland mindre och bland helt enkelt i två delar. Men detta varierar med gruppsammansättningen och vilken metod instruktören föredrar och kan förändras, så länge ni ser till att rollspelen verkligen genomförs och att instruktören och assistenten kan övervaka gruppen.

Det är viktigt att låta ungdomarna byta roller med varandra för att alla ska få uppleva båda sidor av rollspelet. Det är en god idé att låta ungdomarna fysiskt förflytta sig till den andra sidan av rummet när de byter roller. Klassrummet ska helst arrangeras så att det finns rörelseströmmar, från främre änden och bak, där rollspelet kan äga rum.

Bland bekväma deltagarna lite uppmaningar för att delta i rollspelen. Det finns olika sätt att motivera ungdomarna. Till exempel kan du tala om för dem att de som är frivilliga i första rollspelet får vilja vem som ska delta näst.

En trygg plats för lek, reflektion och diskussion

- Rollspel är ett kraftfullt verktyg för att utforska och förmedla kunskap och erfarenhet.
- YAM är beroende av ett aktivt deltagande och engagemang från ungdomarna i klassen.
- Lyssna, titta, lära av varandra: reflektion & empati.
- En viktig poäng är att det tar tid, tålamod och träning för att förstå vad som fungerar bäst för var och en av oss (för att må bättre).

Tre rollspelspass

- Tema I: Medvetenhet om val
- Tema II: Medvetenhet om känslor & hantering av stress och kris
- Tema III: Depression och självmordstankar

Evidensgrund för YAM programmet

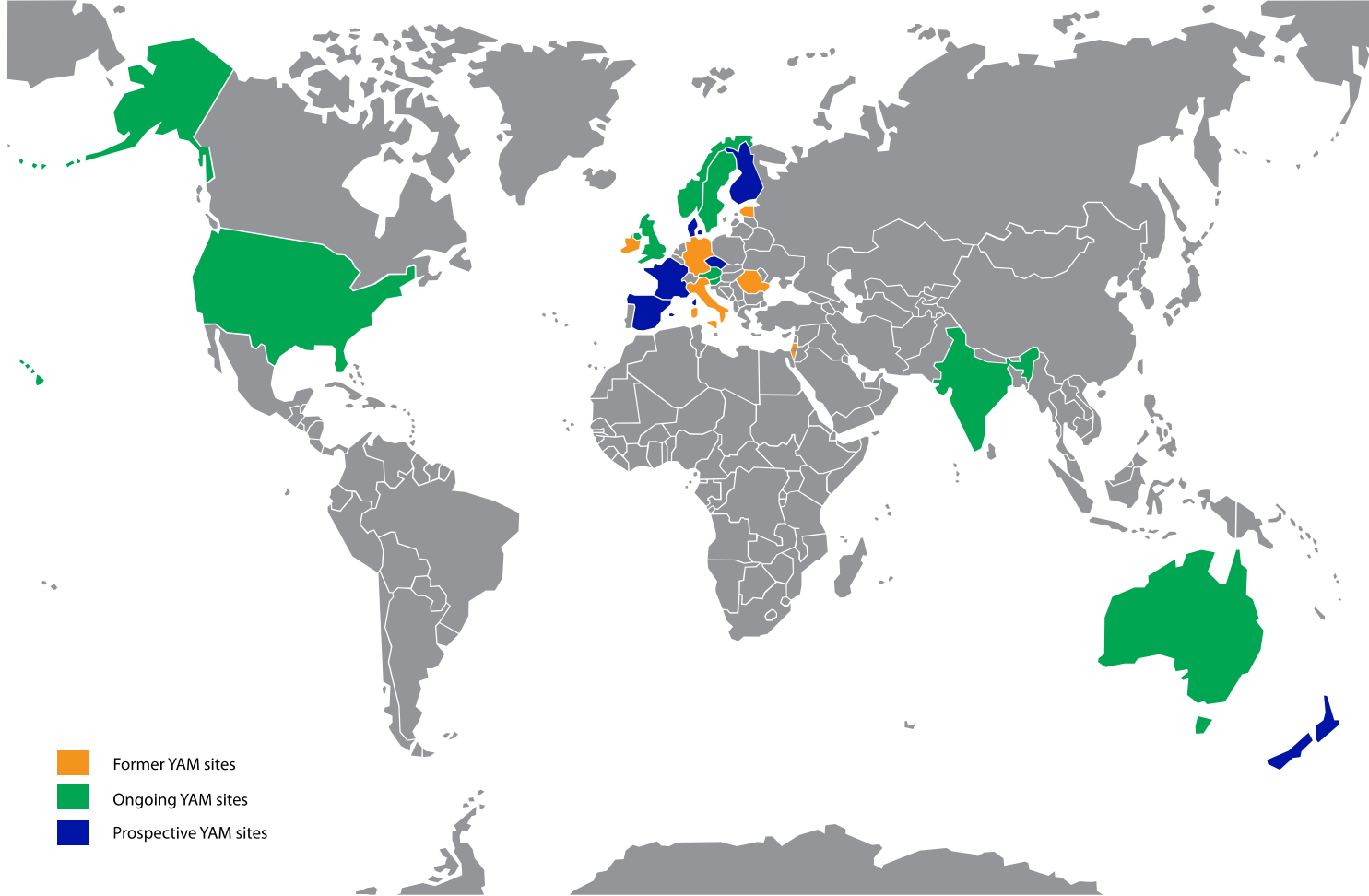
- Programmet utformades av forskare vid Columbia University och Karolinska Institutet.
- Testat genom en EU-finansierad randomiserad kontrollerad studie (RCT) med ca 11 000 ungdomar i 10 europeiska länder.

Resultat

- Den observerade minskningen av nya fall av självmordsförsök var mer än 50% jämfört med kontrollgrupp.
- Minskning av nya fall av svår och medelsvår depression med ca 30% jämfört med kontrollgrupp.

Varför är YAM en effektiv metod för att förebygga självmordsförsök?

- Ger ungdomarna ett säkert utrymme där de kan spela upp situationer i verkligheten och ta med eget innehåll
- Ökar medvetenheten och kunskapen om psykisk hälsa
- Ger möjlighet till reflektion och utformning av sina egna, bästa hanteringsstrategier
- Förbättrar empati och klassrumsklimat
- Främjar olika typer av hjälpsökande, inklusive att hjälpa och stödja kamrater



YAM förvaltas av Mental Health In Mind International AB (MHiM), ett forsknings- och utvecklingsbolag.

MHiM ägs av skaparna till YAM och Karolinska Institutet Holding AB och stöds av Karolinska Institutet Innovations AB.

info@mentalhealthinmind.com