

Hvis du har spørsmål om YAM, mail oss eller spør oss når vi kommer til skolen din. Mail: yam@mentalhelse.no

HVEM EIER RETTIGHETENE TIL YAM?

Mental Health in Mind International AB (MHIM) er den eksklusive distributøren av YAM. MHIM er et forsknings- og utviklingsselskap startet med støtte fra Karolinska Institutet og Innovations AB.

Selskapet er sameid av Karolinska Institutet, Holding AB og forskerne som utviklet YAM. Mental Helse har rettighetene til YAM i Norge.



Karolinska
Institutet



YAM YOUTH AWARE
OF MENTAL
HEALTH

*Et helsefremmende skoleprogram
om psykisk helse for ungdom*

DU HAR KANSKJE HØRT SNAKK OM YAM-PROGRAMMET SOM SNART STARTER OPP PÅ DIN SKOLE OG LURER PÅ HVA YAM ER?

YAM tilbyr et trygt rom der unge mennesker samles for å snakke om psykisk helse og andre ting som er viktig for dem; som vennskap, relasjoner til voksne, ting som skjer på skolen eller på sosiale medier og opplevelser som gjør dem trist eller opprørt.

Det kan være vanskelig å vite hva du kan gjøre når noe uventet skjer i livet, eller når du blir stresset. Gjennom YAM har unge mennesker over hele verden fått hjelp til å forberede seg på å takle vanskelige situasjoner når de oppstår.



Informasjon til ungdom

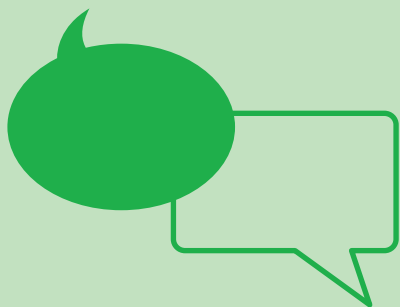
HVORFOR HETER DET YAM?

YAM står for Youth Aware of Mental Health, som kan oversettes til unges bevissthet om psykisk helse. Det vil si hvordan du tenker, føler og handler. Din psykiske helse kan påvirke hva du har lyst til å gjøre, hvor godt du kommer overens med andre og hvordan du takler stress. I YAM lærer du å bli mer bevisst din egen psykiske helse. Du vil lære å gjenkjenne situasjoner der du eller noen andre kan trenge støtte, og hva du kan gjøre når det skjer.



HVORDAN FUNGERER YAM?

Instruktørene fra YAM-programmet vil være på skolen i fem timer, fordelt på tre uker. Hele klassen møtes enten i klasserommet eller andre steder på skolen. Her vil dere snakke sammen, diskutere og ha rollespill på bakgrunn av forskjellige opplevelser og hendelser som er viktige for gruppen. Sammen har dere muligheten til å tenke på hvordan man kan hjelpe seg selv eller andre hvis dere møter på lignende problemer i virkeligheten.



* Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C... Carli V. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. Lancet. 2015 Apr 18;385(9977):1536-44.

HVORFOR SKAL VI HA YAM?

Vi tror at unge mennesker sjelden får tid og rom til å snakke fritt om følelsene sine, spesielt når voksne er involvert. Derfor er ingen av lærerne dine, eller andre voksne på skolen, i klasserommet under YAM.

I YAM blir unge mennesker behandlet som likeverdige. Det betyr at YAM-instruktøren som kommer inn i klasserommet ikke vil fortelle deg hvordan du skal tenke, føle eller handle. I stedet er alle velkomne til å uttrykke sine synspunkter og finne felles løsninger. Vi vet at vi alle kan tenke forskjellig og oppleve situasjoner ulikt. I YAM er forskjeller noe vi ønsker velkommen, og som vi kan lære av. Derfor kan du ta opp ethvert tema som er viktig for deg i YAM.

HVA MÅ JEG GJØRE?

Det viktigste du trenger å gjøre er å delta. Ingen blir tvunget til å delta i samtaler eller rollespill, og det er flere andre måter du kan bidra på. Du vil motta et lite hefte som inneholder informasjon om psykisk helse og en liste over steder du kan besøke, samt personer og organisasjoner du kan kontakte hvis du eller en venn trenger hjelp eller dere ikke føler dere bra.

