



Erbjudande om att delta i

YAM – ETT PROGRAM SOM FRÄMJAR UNGDOMARS PSYKISKA HÄLSA

I Kronoberg län, liksom i övriga Sverige lider många barn och unga av psykisk ohälsa som kan yttra sig i symtom som exempelvis oro, nedstämdhet, sömnbesvär, trötthet och huvudvärk.

Under 2019 vill Region Kronoberg erbjuda årskurs 8 på er skola att kostnadsfritt delta i det skolbaserade programmet Youth Aware of Mental health (YAM). Programmet syftar till att stärka medvetenheten om hälsosamma och ohälsosamma livsstilar och deras betydelse för den psykiska hälsan. YAM tar upp hur man kan hjälpa sig själv och sina kamrater samt var man kan söka hjälp.

Programmet utgår ifrån sex huvudområden:

*Vad är psykisk hälsa • Självhjälpsråd • Stress och kriser • Depressioner och självmordstankar
Att hjälpa en kompis som har det svårt • Vem kan jag be om råd*

YAM genomförs under skoltid i skolan och programmet går i linje med skolans läroplan (Lgr 11, kapitel 1, skolans värdegrund och uppdrag) där det står att ”Skolan ska främja elevernas harmoniska utveckling”. Totalt är programmet på fem timmar uppdelat på tre tillfällen under tre veckor (100-120 min + 100-120 min + 40-60 min), skolans egen personal deltar inte vid dessa tillfällen. YAM innehåller föreläsningar, rollspel och diskussionsforum. Varje elev kommer även att få ett informationshäfte som sammanfattar det vi talar om under våra tre tillfällen samt vart de kan söka hjälp.

Utvärdering av programmet visar att självmord och självmordstankar minskar med 50 % samt att välbefinnandet ökar hos eleverna¹.

¹Wasserman, D. et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. Lancet. 2015 Apr 18;385 (9977):1536-44

Programmet genomförs av personal från Ungdomsmottagningen i Region Kronoberg som utbildats av NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa) vid Karolinska Institutet i Stockholm. Verksamhetschefsnätverket elevhälsa har medverkat i planeringen och respektive elevhälsa kommer att få ytterligare information i början av 2019.

**Skicka intresseanmälan senast
den 31 oktober till:**

Therese Bengtsson
Växjö Ungdomsmottagning
0470-58 69 76
therese.bengtsson@kronoberg.se

**För frågor om YAM-satsningen
i Kronobergs län kontakta:**

Jonas Ericsson
Regional utvecklingsledare Psykisk hälsa
0709-84 44 08
jonas.ericsson@kronoberg.se