



Psykosomatiska besvårs samband med droger

- Alkohol: 36 procent av eleverna som sällan eller aldrig haft psykosomatiska besvär de senaste sex månaderna hade någon gång använt alkohol. Motsvarande siffra bland dem som rapporterade flest besvär var över 60 procent.
- Tobak: 14 procent hade rökt och 17 procent snusat i gruppen med minst besvär, medan 39, respektive 24 procent av de med flest besvär hade gjort detsamma.
- Narkotika: 5 procent hade använt narkotika i gruppen utan besvär jämfört med 13 procent i gruppen med flest besvär.

YAM

Youth Aware of Mental health

Ett evidensbaserat program om psykisk hälsa

Målgrupp

- Skolelever i åldern 14-16 år
- I Kronobergs län riktar vi oss till årskurs 8
- Alla skolor i länet har fått erbjudandet



Syfte och innehåll

- Främja utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens samt ge färdigheter i att handskas med egna och andras känslor, relationer och empati.
- Ge kunskap om hur man kan hjälpa sig själv och sina kamrater samt var man kan söka hjälp.
- Innehåller föreläsningar, rollspel och reflektioner.
- I YAM anses de unga själva vara experter på sin psykiska hälsa, därför står deras röster och egna erfarenheter i fokus.

Omfattning



Temat

1. Vad är psykisk hälsa?
2. Självhjälpsråd
3. Stress och kriser
4. Depressioner och självmordstankar
5. Att hjälpa en kompis som har det svårt
6. Vem kan jag be om råd?



Forskning

- [En randomiserad kontrollerad studie](#) bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder visar att YAM förbättrar ungdomarnas psykiska hälsa markant.
- Utvärdering av programmet har visat att självmordsförsök och självmordstankar minskar med 50 % samt att välbefinnandet ökar hos eleverna.

Upplägg

- Medarbetare från Ungdomsmottagningarna utbildas till YAM-instruktörer
- YAM-instruktörerna möter eleverna under skoltid
- Minst en instruktör och en medhjälpare per klass
- De ska inte ha någon koppling till klassen
- Enkät i gruppen före och efter programmet
- Varje elev får ett elevhäfte
- Beredskap för hjälpsökande



Kampanj i Kronobergs län i december

Stör döden