

YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH (YAM)



Sluttrapport Stiftelsen DAM

Mental Helse, Veronica Pedersen
Oslo, 29.03.202

Forord

Youth Aware of Mental Health (YAM) er støttet av Stiftelsen DAM.

Hensikten med denne rapporten er å oppsummere prosjektet Youth Aware of Mental Health (YAM).
YAM er et treårig prosjekt som har fått støtte av stiftelsen DAM. YAM er et undervisningsprogram i psykisk helse for ungdom. YAM programmet består av samtale og diskusjon, utvikling av ferdigheter for å håndtere hverdagsproblemer og øker kunnskap om hva psykisk helse er.

Prosjektet har nådd ut til 400 ungdommer og blitt gjennomført ved fire ungdomsskoler i Kongsberg kommune. For gjennomførelse av prosjektet har Mental Helse samarbeidet Mental Health in Mind (MHiM) for sertifisering av YAM instruktører og kontinuerlig samarbeid rundt implementering av YAM i Norge.

Vi vil takke alle involverte i prosjektet, rektor ved Tislegård, Skrim og Hvittingfoss ungdomsskole i Kongsberg og Stiftelsen DAM.

Sammendrag

YAM prosjektet har blitt gjennomført over en treårs periode. Det har blitt rekruttert 12 YAM instruktører som har fått sertifisering gjennom MHiM. Disse instruktørene er de første YAM instruktørene i Norge. Etter endt sertifisering var det planlagt å pilotere YAM for 320 elever ved Porsgrunn vgs. Intensjonsavtalen lot seg ikke gjennomføre fordi det ble endring i ledelsen ved Porsgrunn vgs, og derfor ble avtalen avbrutt. Dette krevde ny rekruttering av skoler for å gjennomføre piloten. Gjennom Mental Helse sitt undervisningsprogram Venn1 har vi et stort kontaktnett av skoler. Vi opprettet samarbeid med tre ungdomsskoler i Kongsberg kommune som ønsket å gjennomføre YAM.

YAM ble gjennomført ved 9.trinn på Hvitvingfoss og Tislegård ungdomsskole for totalt 280 elever. Grunnet korona pandemien ble det ikke mulig å gjennomføre YAM ved Skrim ungdomsskole, da skolene stengte ned og det ble rødt nivå. Dette førte til mye usikkerhet rundt besøk og utsettelse da instruktørene er bosatt i Oslo. Skrim ungdomsskole skal gjennomføre YAM i mai 2021 og det er avtalt nye datoer for gjennomføring. Da vil totalt 360 elever ha gjennomført YAM og piloten i Kongsberg vil være gjennomført.

YAM har blitt tilpasset og oversatt til norske forhold. Det har blitt laget materiell som inkluderer: plakater, brosjyrer, dilemma kort og elevhefter. Det har blitt laget en hjemmeside med informasjon om YAM – www.y-a-m.no

Innhold

Forord.....	2
Sammendrag	3
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet	5
Kap 2. Målsetting og målgruppe	6
Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode	7
Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering	8
Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer.....	9
Vedlegg	9

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Hvert år prøver mange gutter og jenter å ta sitt eget liv. Tall viser at det skjer 9000 selvmordsforsøk blant jenter og 4000 blant gutter pr år. 1/3 av alle barn og unge forteller at de har hatt selvmordstanker. en av ti har forsøkt å ta sitt eget liv, ofte uten at andre vet det.

Dette vil vi gjøre noe med ved å utbre og implementere YAM, det mest virksomme forebyggende undervisningsprogram for skoleklasser - slik at unge kan få redskaper og handlingsalternativer i vanskelige situasjoner, stress- og krisesituasjoner.

YAM er et internasjonalt undervisningsprogram som gjennomføres over hele verden. Det er et helsefremmende og preventivt undervisningsprogram for psykisk helse blant unge. Bygd på tung internasjonal forskning, utviklet av Karolinska instituttet i Stockholm og University of Colombia i USA. YAM er et program for skoleelever som fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter for å møte livets vanskeligheter og øker kunnskap om psykisk helse. YAM har vist seg å være effektivt i Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) blant drøyt 11 000 skoleelever i ti EU-land. Funnene fra rapporten viste at selvmordstanker og handlinger reduseres med 50% etter 12mnd. Målgruppen er skoleelever i alderen 14-16 år.

Undervisningsprogrammet YAM gjennomføres i klassen over fem timer (2+2+1) i løpet av tre uker. Undervisningen holdes av sertifiserte instruktører. Disse har gjennomgått et 5 dagers opplæringsprogram utviklet av Karolinska instituttet i Stockholm og University of Colombia, samt tilpasset norske forhold av Mental Helse.

YAM består av seks temaer

1. Hva er psykisk helse.
2. Selvhjelpsråd.
3. Stress og kriser.
4. Depresjoner og selvmordstanker.
5. Å hjelpe en venn som har det vanskelig.
6. Hvem kan jeg be om råd.

YAM gjennomføres som klasseromsundervisning, gjennom 3 uker og 5 skoletimers (2+2+1). Interaktiv undervisning: med elevmedvirkning, forelesninger, plakater, rollespill, skriftlig materiell og diskusjoner. I YAM-programmet forenes kognitiv, følelsesmessig og erfaringsbasert innlæring for å fremme psykisk helse og forebygge suicidale handlinger, depresjon og dårlig psykisk allmenntilstand.

En av årsakene til YAMs effektivitet er at bevissthetstrening hjelper ungdommer til å komme forbi fordommer om at det er skamfullt og stigmatiserende å snakke om psykiske problemer, sykdommer og selvmord — og trener deres evne til å sette ord på følelser og snakke åpent om sine problemer med hverandre og å søke hjelp. Professor i psykiatri og suicidologi Danuta Wassermann ved Karolinska Institutet redegjorde i The Lancet sammen med en rekke europeiske medforskere, for resultatene fra tre selvmordsforebyggende intervensjoner for unge. Intervensjonene var:

1. Bevissthetstreningen the Youth Aware of Mental Health program (YAM) for skoleelever.
2. Gatekeeper utdanningen Question, Persuade and Refer (QPR) for lærere og skolepersonell.
3. ProfScreen, en screeningsmodul for profesjonelle for identifisering av sårbare unge.

Etter 12 mnd fant forskerne at YAM reduserte frekvensen selvmordstanker, selvmordsforsøk, depressive tilstander og tanker med 50% sammenliknet med kontrollgruppen.

Det er nylig gjennomført en studie i Stockholm hvor 10 000 elever deltok for å se om det er lignende effekt som i SEYLE rapporten. Det er flere studier som blir gjort i USA og Canada på YAM. Dette styrker dataen som blir gjort og det er tydelig å se effekten av et internasjonalt undervisningsprogram. Bakgrunnen for å ha YAM i Norge er nettopp disse studiene og effekten det har vist hos ungdom. Mental Helse eier rettighetene til YAM i Norge, det første som måtte gjøres var å oversette YAM fra originalspråket engelsk til norsk. I denne oversettelse delen måtte det gjøres rede for hvilke kulturelle endringer som måtte gjøres. Det var viktig at materialet og innholdet brukte et språk som ungdommene kan kjenne seg igjen i. I samarbeid med MHiM ble det gjort et grundig oversettelses arbeid.

Kap 2. Målsetting og målgruppe

Vi har to hovedmål med tiltaket YAM

- 1. Å øke oppmerksomhet og bevissthet blant unge på sin psykiske helse, gi unge redskaper, språk og handlingsalternativer til å håndtere vanskelige situasjoner, stress og kriser på en bedre måte.
- 2. Å implementere og pilotere YAM og legge grunnlag gjennom opplæring, sertifisering av instruktører, etablering av nettverk i kompetansemiljøer og kommuner slik at YAM kan tilbys elever på nasjonalt nivå.

Hovedmålsetting med YAM i denne fase var å tilpasse og pilotere det anerkjente programmet til norske forhold for derigjennom å gjøre YAM tilgjengelige for elever i 14-16 år. Det ligger en meget solid effektbase til grunn i programmet og prosjektet har prioritert å gjøre dette mulig gjennom å oversette, trykke materiell og lære opp instruktører slik at pilotering på Kongsberg ble muliggjort. Studie av effekt, selv på et enkelt nivå ble umuliggjort pga utsettinger og pandemi. Vi har nådd våre to hovedmål med prosjektet. YAM har fått mye oppmerksomhet i media, kommuner og blant elever og har på denne måten fått større spredning av budskapet enn antall elever som har gjennomført undervisningen.

Målsetting om å nå vår målgruppe på 350 elever ved Porsgrunn vgs må sies å være nådd på andre skoler ettersom 280 elever på Kongsberg utgjorde pilotgruppene. Vi har nådd våre delmål om oversettelse, trykking av YAM materiellet og kvalitetssikring av dette. Det ble holdt instruktørkurs i mai 2019 hvor det ble sertifisert 12 YAM instruktører i Oslo. Disse instruktørene har fått praktisk trening og kontinuerlig oppfølging av Mental Helse.

Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode

I søknaden var det vedlagt samarbeidsavtale med Porsgrunn videregående som ønsket å gjennomføre en YAM pilot ved sin skole. Denne avtalen ble inngått med tidligere rektor ved Porsgrunn vgs, Gro Frøyen. Grunnet endringer i ledelsen ble avtalen avsluttet og ønsket ikke lenger å være en del av YAM prosjektet. Dette førte til en stor problemstilling i prosjektet og det var uvisst hvilke skoler som skulle delta i piloten av YAM. Dette skjedde i etterkant av instruktørene sin sertifisering. Dette førte derfor til en lang pause mellom sertifisering av instruktørene til faktisk gjennomførelse av YAM. Vi var nødt til å finne nye samarbeidspartnere for å gjennomføre YAM piloten. Mental Helse har et stort nettverk i Venn1 – grunnkurs i psykisk helse for ungdom. Vi tok kontakt med Skrim ungdomsskole, Hvittingfoss ungdomsskole og Tislegård ungdomsskole i Kongsberg. På bakgrunn av tidligere godt samarbeid, ønsket skolene å gjennomføre YAM ved alle tre skolene. De ønsket å gjennomføre det på 9.trinn og det vil da være totalt 320 elever som gjennomførte YAM undervisningen fordelt på 8 instruktører. Dette gjorde at prosjektet ble forsinket, men gjennomføres i forhold til prosjektplan rundt pilotering av prosjektet.

Grunnet forsinkelsen, ble prosjektet utsatt med 1 år. Dette gjorde det mulig å rekruttere og koordinere YAM gjennomføringer ved Kongsberg skolene. YAM hadde sin første undervisning i klasserommet februar 2020. Her ble det besøkt 210 elever ved Tislegård ungdomsskole på 9.trinn. Det ble laget en rapportasje om besøket fra TV2.

[- Jeg tror mange kan få hjelp til å åpne seg \(tv2.no\)](#)

Besøket ble raskt preget av korona pandemien. Da instruktørene var i klasserommene og underviste YAM, var det mye snakk om korona viruset som enda var ukjent for mange. Vi rakk å gjennomføre for totalt 280 elever ved Tislegård og Hvittingfoss ungdomsskole før 12.mars. Tiden etter nedstenging var preget av mye usikkerhet rundt veien videre. Prosjektet ble satt på pause og det var god oppfølging fra MHiM om hvordan vi skulle fortsette å gjennomføre YAM. Det ble tatt beslutning internasjonalt om at det ikke er mulig å gjennomføre YAM over fjernundervisning og derfor måtte hele prosjektet bli satt på pause. Dette forstyrret den planlagte fremdriftsplanen, men det ga oss en mulighet til å rekruttere nye samarbeidspartnere i form av skoler og kommuner som ønsket YAM ved senere tidspunkt. YAM ble lagt merke til av Nordland fylkeskommune som ønsket å pilotere YAM ved Mosjøen vgs. Det ble også meldt interesse fra Rogaland fylkeskommune som ønsket å pilotere YAM ved Bryne vgs. Fordi det ikke var mulig å gjennomføre YAM i klasserom, ble prosjektplanen endret til å se på andre samarbeidspartnere for å videreføre YAM.

Gjennom denne perioden ble det holdt flere instruktør samlinger digitalt, dette for å styrke instruktørgruppen og dele erfaringer fra piloten i Kongsberg. Prosjektleder holdt erfaringsamling hvor det ble lagt vekt på refleksjoner og tanker gjort i klasserommet. Denne erfaringsutvekslingen bidrar med å styrke forholdet i instruktørgruppen og holde på engasjementet. Ved en anledning ble det holdt erfaringsamling sammen med MHiM, hvor det ble delt erfaringer på tvers av Norge og Sverige. Det legges kontinuerlig ut informasjon på YAM sin internasjonale hjemmeside -

www.y-a-m.org

Her publiseres det informasjon om prosjektet og skrives blogg post fra hele verden. En av instruktørene skrev et blogginnlegg på vegne av instruktørene i Norge. Det kan leses her -

[Generation YAM: Norway – Youth Aware of Mental Health \(y-a-m.org\)](#)

Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Vår vurdering av prosjektet er at dette har vært vellykket – og på bakgrunn av tilskuddet fra DAM har Mental Helse kommet et godt stykke på vei i tilpassing til norske forhold og gjennomførelse av pilot som var hovedmålet for tilskuddet. I søknadsbeskrivelsen var det satt opp effektmål i henhold til SEYLE studien med oppfølging ved 3, 6 og 12 måneder. Dette lot seg ikke gjøre grunnet korona pandemien og det var ikke mulig å ha kontakt med elevene over en lang periode grunnet nedstenging. Det som ble gjennomført var tilbakemeldinger fra elevene i avsluttende time. Her ble det oppmuntret av instruktørene at elevene skulle komme med tilbakemeldinger fra hvordan de opplevde YAM. Det elevene sa var:

«Vi har fått mer kunnskap om psykisk helse og hvor vi kan få hjelp»

«Egentlig så burde alle få YAM også på barneskolen, fordi vi trenger en påminnelse om mental helse og hvordan det påvirker oss, fordi det ikke så lett å vite alt alltid»

Til tross for at effektmålene ikke ble gjennomført i forhold til hva som var planlagt ble det likevel en suksess for prosjektet. Lærere og helsesykepleiere rapporterte om økt besøk etter YAM hadde vært på skolen, de fortalte om bedring i klassemiljø og en positiv holdning hos flere av elevene.

Hoved måloppnåelsen til YAM er å gi kunnskap om psykisk helse til ungdom, og disse resultatene har vi nådd. Ved å gjennomføre undervisning i psykisk helse så oppstår det flere problemstillinger som påvirker prosjektet videre. Tilbakemeldingene fra ungdom er at de ønsker mer informasjon om temaet, de har spørsmål og undring rundt seksuell helse, diagnoser og lovsystemet. Det er en begrensning i hvilke tema som instruktørene har mulighet for å reflektere over, da instruktørene har ulik bakgrunn. Et av prinsippene i YAM er at instruktørene skal stå sidestilt med ungdommen, og derfor om ungdommene kommer med spørsmål som kan være vanskelige å svare på skal instruktørene demonstrere dette ved å si: «Dette er jeg usikker på, men skal finne ut av det til neste gang». Dette viser ungdommene at det er helt normalt å ikke vite alt og det skal man være ærlig på.

Instruktørene er en viktig del av YAM programmet. Det skal være to instruktører i hver klasse som holder undervisningen, dette skal ikke være noen som elevene har en relasjon til tidligere som eksempel: en lærer, helsesykepleier eller rådgiver på skolen. Dette er fordi det skal være to nøytrale personer som kommer inn i klassen og ikke har forutinntatte meninger om klassen de besøker. Elever kan ofte føle på begrensninger om de skal snakke om psykisk helse med noen som gir dem karakter i andre fag og opplever det som positivt at det kommer noen utenfra. Instruktørene har gjennomgått fem dager sertifiseringskurs fra MHiM. Sertifiseringer går gjennom trenere fra Nasjonal senter for selvmordsforskning i Stockholm (NASP) og instruktørene får en innføring i: YAM metodikken, gruppe dynamikker, materieller, gruppefasilitering og kunnskap om ungdom. Et av delmålene er å gjennomføre et slik kurs og det ble gjennomført i tråd med prosjektpå. En av utfordringene knyttet

til bruk av frivillighet er engasjement. Det vil vanligvis falle av frivillige i løpet av en to års periode, grunnet mangel på interesse, endring i livssituasjon og annet. Vi har beholdt flesteparten av våre frivillige i løpet av denne tre års perioden og er nå totalt 8 aktive instruktører.

Grunnet endring i prosjektplan og korona pandemi, har det ikke vært mulig å gjennomføre YAM undervisning ved siste ungdomsskole i Kongsberg. Dette er planlagt å gjennomføre i mai 2021. Derfor har vi et resterende beløp i vårt budsjett på NOK 55 554. Dette vil være tilstrekkelig for å finansiere siste ungdomsskole i Kongsberg og det søkes derfor om å beholde resterende midler for å gjennomføre prosjektet.

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Gjennom finansiering fra Stiftelsen DAM har vi nådd gode resultater og fått økt oppmerksomhet rundt prosjektet. Dette har ført til nye samarbeidspartnere i Nordland fylkeskommune og Rogaland fylkeskommune. Det er gjennomført en pilot ved Mosjøen vgs gjennom finansiering fra NF og det er ønskelig å satse på en større pilot i fylket. Det ble gjennomført fokusgruppeintervju med et utvalg av elever som deltok i piloten ved Mosjøen vgs. Denne dataen ble samlet inn og det ble skrevet en rapport om erfaringene og forslag til endring av OsloMet. Rapporten «Det er jo ikke kødd med psykisk helse» ligger vedlagt. Det har fått oppmerksomhet av fylkesråd Kirsti Saxi som støtter at YAM skal tilbys til alle videregående skoler i Nordland. Dette er et kontinuerlig arbeid og vi jobber nå med å sikre finansiering for pilot i Nordland fylke.

Rogaland fylkeskommune skal gjennomføre en pilot ved Bryne vgs for 23 vg1 elever. Det er inngått samarbeid med Mental Helse, Rogaland fylkeskommune, Helse Vest og Jæren DPS for å gjennomføre en implementasjonsstudie knyttet til piloten ved Bryne vgs. Det er ønskelig å se hvordan implementasjon kan ha effekt på elevene sin opplevelse av programmet. Dette er planlagt å gjennomføre i august 2021. Bryne vgs vil fungere som en pilot skole for hele fylket, slik at det kan være en start for å gjennomføre YAM i Rogaland fylke for alle vg1 elever.

Vi har som mål å få YAM finansiert på statsbudsjettet og det jobbes kontinuerlig med dette. Det innebærer møter med politikere, konferanser og kommunikasjons arbeid. YAM er godt forankret i Mental Helse og er en satsning for organisasjonens videre arbeid.

Målsetting for prosjektet er å gi ungdom verktøy for å bedre egen psykiske helse og det vil vi fortsette å arbeide mot gjennom å gi alle ungdom og videregående elever YAM.

Vedlegg

Informasjons flyer for foreldre, elever allmenheten og lærere

Har du spørsmål om YAM, ta kontakt!
Mail: veronica@mentalhelse.no
Tlf: 940 81 937

HVEM EIER RETTIGHETENE TIL YAM?
Mental Health in Mind International AB (MHIM) er den eksklusive distributøren av YAM. MHIM er et forsknings- og utviklingselskap 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.

YAM YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH
Et helsefremmende skoleprogram om psykisk helse for ungdom

HVA ER YAM?
YAM (Youth Aware of Mental Health) er et skolebasert program der unge i alderen 13–18 år snakker og lærer om psykisk helse i hverdagen.

YAM er evaluert innenfor forskningsprosjektet Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) hvor 11 000 ungdommer rundt om i EU deltok. Målet var å evaluere ulike forebyggende tiltak for å bedre psykisk helse. Det viste seg at YAM førte til en effektiv reduksjon av nye selvmordsforsøk og alvorlige selvmordstanker med nærmere 50%*. Antallet nye tilfeller av depresjon ble redusert med nærmere 30% hos ungdommene som deltok.

YAM er helsefremmende fordi det lærer ungdom verktøy for hvordan de kan bedre egen og andres psykiske helse. Det lærer ungdom hvordan de skal få det bedre før de har gitt opp.

Informasjon til allmenheten

YAM ER SAMTALE OG LEK
I YAM brukes samtaler og rollespill. Det legges vekt på at de unge lærer å støtte hverandre, men de får også informasjon om hvor de kan søke profesjonell hjelp når det er nødvendig.

I YAM får ungdommene mulighet til å snakke om opplevelser og situasjoner som er viktige for dem. Det kan for eksempel inkludere humørsvingninger, relasjoner til venner og voksne, følelser av tristhet eller stress. Elevene får anledning til å reflektere over sine egne følelser og diskutere hvordan ulike utfordringer kan håndteres. Det gir dem handlingsalternativer til reelle situasjoner.

YAM BESTÅR AV FEM UNDERVISNINGSTIMER
Instruktørene fra YAM-programmet vil være på skolen i fem timer, fordelt på tre uker.

Elevene gjennomfører samtaler og rollespill basert på et pedagogisk materiell som består av en PowerPoint-presentasjon, plakater og et elevhefte som den enkelte får beholde.

YAM-instruktørene jobber for å skape et trygt miljø ved at unge mennesker

blir sett på som eksperter på sitt eget liv og sin egen psykiske helse. Det har vist seg å være effektivt. Ungdommer rundt om i verden har fått hjelp til å takle problemer som stress i forhold til skolearbeid, vold i nærmiljøet, samhandling med venner på sosiale medier og hvordan de kan hjelpe en venn som ikke har det bra.

YAM HAR UNGDOM I SENTRUM
I YAM er det ungdommene som skal høres. De blir lyttet til og opplevelsene deres danner grunnlaget for øvelsene. De voksne forteller dem aldri hvordan de skal tenke, føle eller handle. I stedet jobber alle, med støtte fra instruktøren, for å forstå og finne mulige løsninger på ulike problemer.

I YAM er det en tro på at det er mye å lære av det faktum at forskjellige meninger kan komme til uttrykk. Derfor er ikke målet å finne ensartede eller identiske løsninger på ulike problemer. I stedet blir ungdommenes følelser og huseerfaringer tatt med i betraktningen; hva er det som gjør at de handler på en bestemt måte, og hvilken type støtte opplever de som bra i en gitt situasjon.

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

YAM FINNES OVER HELE VERDEN

YAM er utviklet for å tilpasse seg unge mennesker over hele verden. Ved å invitere de deltagende ungdommene til selv å ta opp temaer som er viktige og relevante for dem, har programmet som mål å være like relevant for unge mennesker i det landlige India, i en storby i Australia som for unge mennesker i Norge. Hver gang YAM gjennomføres i et nytt land eller i en ny kulturell kontekst, gjøres det via et samarbeid mellom de unge og ungdomsarbeidere på stedet, slik at programmet alltid blir tilpasset lokale behov.

FORDELENE VED YAM
I YAM får ungdommene mulighet til å reflektere over egne følelser og vurdere ulike måter å handle på i møte med livets utfordringer og/eller med psykiske helseproblemer. Det legges vekt på å støtte venner som ikke har det bra og fremme solidaritet mellom unge mennesker.

Å delta i YAM har langsigte fordeler. Etter å ha deltatt i YAM-programmet oppgir unge mennesker at de føler seg tryggere i å støtte venner som trenger dem, og at de har brukt verktøyene som ble introdusert i programmet som hjelp til å takle negative livshendelser. Det viktigste er kanskje at disse ungdommene innser behovet for støtte når de får problemer i livet. Derfor får de også informasjon om lokale hjelpetjenester og ungdomsorienterte organisasjoner.

HVEM ER DE VOKSNE I YAM?
Hvert YAM-program ledes av to YAM-instruktører som har erfaring med å jobbe med unge mennesker i en gruppe. Instruktørene kan være ungdomsarbeidere, lærere, sosionomer, helseskyepleiere eller skolepsykologer.

Hvis noen av ungdommene viser tegn til ubehag, vil YAM-instruktøren snakke med dem og om nødvendig sørge for at de får den hjelpen og støtten de trenger.

Elevbrosjyre – utdrag

Innhold

1. Hva er psykisk helse?.....2
 2. Tips til selvhjelp.....7
 3. Stress og kriser.....15
 4. Depresjon og selvmordstanker.....21
 5. Hvordan kan du hjelpe en venn som sliter?.....29
 6. Hvem kan jeg spørre om råd?.....29
- Fysisk og psykisk helseressurser.....31
Ungdomsressurser i ditt nærmiljø.....32

1. Hva er psykisk helse?

I YAM tar vi opp vanlige utfordringer og problemer som du kan møte i livet, og hvordan de kan få deg til å føle. Sammen kommer vi til å spille ut situasjoner, snakke og lese om forskjellige opplevelser og hendelser, samt reflektere rundt hvordan du kan hjelpe deg selv og andre når du står i lignende situasjoner. Du kommer til å lære og gjenkjenne når du eller andre rundt deg trenger støtte, og hva du kan gjøre i slike situasjoner. Behold dette heftet og ta det frem når du trenger det. Det kan være i dag eller en gang i fremtiden.

Psykisk helse handler om hva du tenker, føler og hvordan du handler

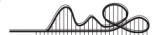
Psykisk helse handler om hva du tenker, føler og hvordan du handler i hverdagen. Den psykiske helsen din påvirker hvordan du tenker om deg selv, livet ditt og menneskene rundt deg, og den påvirker hvordan du håndterer stress, tar beslutninger og forholder deg til andre rundt deg.

Den psykiske helsen din er ikke viktig som den fysiske. Ingen har alltid god fysisk helse, og det samme gjelder for psykisk helse. På samme måte som du kan ha bedre og verre fysisk helse, kan du ha bedre og verre psykisk helse. Dette gjelder for alle; det er ingen som alltid føler seg bra. Den gode nyheten er at på samme måte som du kan ta vare på den fysiske helsen din, så kan du også ta vare på den psykiske helsen din.

Livet er en berg- og dalbane

Livet kan være utfordrende og oppleves litt som en emosjonell berg- og dalbane til tider. Når det skjer spennende og morsomme ting kan du føle deg glad og fornøyd, og når du føler deg ensom, eller det skjer kipe ting, kan du føle deg trist eller bli lei deg. Slike følelser kan også endre seg raskt, og du kan gå fra å være trist til spent eller fra irritasjon til sinne i løpet av veldig kort tid. Dette kan føle forvirrende og overveldende. Noen ganger kan ting du tidligere opplevde som gøy og enkle, plutselig føles som et slit eller en plikt.

Det å være oppmerksom på tankene og følelsene sine kan være slitsomt og tidkrevende fordi de kan være vanskelige å akseptere eller forstå.



3

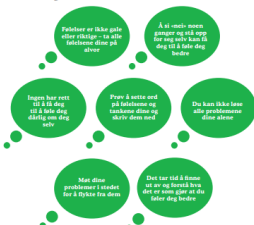
2. Selvhjelpsråd

Hvordan kan jeg forstå følelsene mine?

Vær oppmerksom på hva du føler i ulike situasjoner, og prøv å tenke på hva du kan gjøre for at du skal føle deg bedre. Noen ganger er det best å snakke med noen om hva du føler. Å be om hjelp kan være vanskelig, spesielt hvis du ikke har det bra, men det kan hjelpe deg å få perspektiv på ting og gi deg strategier slik at du kan håndtere situasjonen.

«En løsning passer ikke for alle»

En vanskelig situasjon har ofte ikke en løsning som passer for alle. Du vet best hva som får deg til å føle deg bedre, og hva som gjør at du føler deg verre. Som regel kan du kjennes det, selv om det ligger dypt inni deg. Det er viktig at du lytter til deg selv, og at du prøver å gjøre små ting som kan hjelpe deg til å føle deg bedre. Tenk på hvordan beslutningene dine påvirker deg og dem rundt deg. Å skjønne hva som virker for deg krever tid og tålmodighet. Vær snill med deg selv!



7

Hva er en krise?

Alle kan oppleve en krise. En krise kan beskrives som en plutselig, ofte helt uventet vanskelig hendelse eller omstendighet. Som regel går kriser fort over, men de kan være stressende og noen ganger følelsesmessig smertefulle, og konsekvensene kan være langvarige. Kriser kan være personlige eller påvirke en større gruppe mennesker, men vil likevel kunne berøre deg.

Her er noen eksempler på krisesituasjoner:



Når du først opplever en krise kan du føle at du får panikk, blir forvirret, følelsesmessig lammet eller oppleve en kald følelsesløshet i hele kroppen. Du kan også oppleve at det er vanskelig å konsentrere seg på skolen eller hos ting.

19

Depresjon er en sykdom på lik linje med astma og diabetes og skal behandles som det. Se del 6 i dette heftet for å finne ut hvem du kan kontakte for å få hjelp hvis du føler deg deprimeret eller har selvmordstanker.

Hvis du står overfor vanskelige tider eller ikke føler deg bra, er det viktig å spørre andre om hjelp tidlig da de kan være i stand til å hjelpe deg før dine problemer vokser. Utenne psykiske vansker kan ha stor innvirkning på livet og trivselen.

Symptomene, eller hva vi kaller tegn på depresjon som negative tanker og følelsen av håpløshet, kan være overveldende. Disse symptomene vil forsvinne når du ikke lenger er deprimeret.

Hvis du eller noen du kjenner, har en alvorlig depresjon er det viktig å søke behandling fra en profesjonell. Du kan for eksempel snakke med en terapeut som vil spørre deg om hvordan du har det og komme med ideer om hvordan du kan føle deg bedre og eventuelt hjelp og behandling som passer for deg i samarbeid med deg.

Depresjon eller selvmordstanker kan skje selv om ingenting vondt har hendt deg. Det finnes hjelp å få. Se del 6 i heftet for ressurser og kontaktinformasjon til profesjonelle som du kan ta kontakt med for støtte og råd.

24

Noen ganger når en venn har problemer, kan du føle deg hjelpeløs, spesielt om du er usikker på hvordan du kan støtte vennen din. Venner kan betro seg, fortelle deg ting og dele problemene sine med deg, men samtidig be deg om å ikke fortelle det til noen. Men hvis en venn står i en situasjon som kan være skadelig for egen eller andres helse, som depresjon eller selvmord, vil det ikke hjelpe å ikke si noe. I slike tilfeller er det å spørre en voksen du stoler på om hjelp det beste du kan gjøre.

28

Hva er psykisk helse?

Psykisk helse er hvordan du tenker, føler og handler i hverdagen.

Din psykiske helse er like viktig som din fysiske helse.

Din psykiske helse påvirker hvordan du håndterer stress, tar beslutninger og forholder deg til andre mennesker.

Ingen i verden er uten problemer.

YAM YOUTH AMBASSADORS OF MENTAL HEALTH

Stress og kriser

Dette er noen situasjoner som kan forårsake stress:

- Stress påvirker alle, men forskjellige mennesker tåler forskjellig mengde stress. Bare du vet hvor mye du tåler.
- Kroppen din reagerer på stress og noen kan få hodepine, magesmerter, ryggproblemer, søvn-vansker eller andre fysiske tegn på stress.

YAM YOUTH AMBASSADORS OF MENTAL HEALTH

Å hjelpe en venn i nød

Hvordan kan du vite at din venn trenger hjelp? En venn som ikke har det bra og trenger hjelp, kan:

- Å hjelpe en venn betyr ikke at du skal løse vennens problemer eller gi råd om hva vennens skal gjøre for å få det bedre. Det viktigste er å lytte!
- Dersom vennens din har et alvorlig problem, så hjelpes det ikke å tie om det. Å virkelig hjelpe en venn kan bety at du må fortelle en voksen om problemet. Dette kalles vi "vennespillet".

YAM YOUTH AMBASSADORS OF MENTAL HEALTH

Selvhjelpsråd

Hva kan jeg gjøre for å få det bedre?

- Noen ting kan man ikke ha kontroll over og man kan ikke alltid regne med at livet er rettferdig. Men du kan gjøre det til en vane å behandle deg selv godt og rettferdig.
- Tenk over de beslutningene du gjør gjennom hverdagen og hvordan de påvirker deg og de andre rundt deg.
- Å fortelle andre hvordan du har det gjør ofte at problemene virker mindre og lettere å løse. Å snakke med andre kan faktisk hjelpe deg til å få det bedre.
- Du kan ikke løse alle problemer på egenhånd. Gjennom å lære å kjempe seg selv bedre kommer du til å forstå når du har bruk for hjelp fra andre og kunne be de rette menneskene om hjelp.

YAM YOUTH AMBASSADORS OF MENTAL HEALTH

Depresjon og selvmordstanker

Om du er depriment kan du kjenne på:

- Alle føler seg triste i blant, men det er en forskjell på å føle seg nedde eller trist og det å være depriment.
- Å føle seg nedde eller vanlig tristhet går vanligvis over når noe morsomt skjer eller når du gjør noe som du liker å gjøre.
- Dukaværdepriment selv om det ikke har skjedd deg noe vanskelig.
- Akkurat som ved andre sykdommer, kan du få hjelp til å bli frisk fra depresjonen. Hvis du tenker på døden eller på selvmord, bør du søke profesjonell hjelp så snart som mulig.

YAM YOUTH AMBASSADORS OF MENTAL HEALTH

Hvem kan du spørre om råd?

Problemene dine kan være veldig ekte og smertefulle.

Om de er det, kan du kontakte folk som kan hjelpe deg. Her er noen hjelpeinstanser og organisasjoner nær deg som også kan hjelpe deg:

Hvis du av en eller annen grunn ikke er fornøyd med hjelpen du får, så ta kontakt med en annen person eller tjeneste – men gi ikke opp!

YAM YOUTH AMBASSADORS OF MENTAL HEALTH

PowerPoint presentasjon

YAM

YOUTH AMBASSADORS OF MENTAL HEALTH

YAMer

Du vil lære å påvirke og forbedre hvordan du føler deg

Vi har alle rett til:

- ✓ Å bli hørt på en respektfull måte
- ✓ Å snakke fritt uten å bli avbrutt
- ✓ Å være trygghet
- ✓ Å stille spørsmål

Den følelsesmessige berg-og-dalbanen som kalles Livet

Psykisk helse er hva du føler, tenker og hvordan du handler i hverdagen

Ingen i verden er uten problemer.

Hvilke ulike måter takler folk problemene sine på?

Noen situasjoner som kan forårsake stress:

Hva kan være eksempler på krisesituasjoner:

Enkle triks for å ha det bedre

Hva bør du gjøre hvis du vet om noen som blir mobbet?

Hva er forskjellen mellom: Føle seg nedstemt og Å være depriment

Hvordan kan du vite at du er depriment?

Hvis du ofte tenker på døden og selvmord kan du ha en alvorlig depresjon

Hva kan være tegn på at en venn har det vanskelig?

En venn som ikke føler seg bra og trenger hjelp kan:

Å hjelpe en venn betyr ikke:

Det viktigste er å lytte

Å virkelig hjelpe en venn kan iblant bety at du ikke burde holde problemet hemmelig.

Alle trenger hjelp iblant