

Programmet Youth Aware of Mental Health (YAM)

**UTVÄRDERING AV ETT PILOTPROJEKT I STRANDNÄS SKOLA,
FEBRUARI 2023**

Dnr: ÅLR 2023/258

Datum: 3.4.2023

PB 1060, AX-22111 Mariehamn

registrator@regeringen.ax

+358 18 25 000

www.regeringen.ax

Innehållsförteckning

.....	2
Sammanfattning	2
1. Youth Aware of Mental Health (YAM)	3
1.1. Grunderna till YAM-programmet	3
1.2. Interventionens innehåll och tillvägagångssätt	3
1.3. Evidens för YAM-programmet	4
2. Genomförande av YAM-programmet på Åland	5
2.1. Program för suicidprevention	5
2.2. Utgångsläget inför pilotprojektet	5
2.3. Utvärdering av YAM-interventionen	6
2.4. Strandnäs skolas bedömning av pilotprojektet	6
2.5. Eventuella möjligheter till uppföljning efter ett år	7
3. Möjligheter till bredare implementering av YAM-programmet på Åland	7

Sammanfattning

I februari 2023 genomfördes ett pilotprojekt i Strandnäs skola med ett skolbaserat preventionsprogram som heter Youth Aware of Mental Health (YAM). Programmet syftar bland annat till att öka elevernas kunskap om psykisk hälsa och har tagits fram av forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm och Columbia University i New York. I studier har programmet visat sig vara effektivt för att minska nya fall av självmordsförsök, nya fall av självmordstankar och nya fall av depression. En utvärdering av pilotprojektet som gjordes i slutet av pilotprojektet visar att fyra av fem elever tyckte att programmet varit givande och att deras kunskap avseende psykisk ohälsa, stress och kriser hade ökat. Strandnäs skola ställer sig därför positiv till en fortsättning av YAM-programmet.

Mycket talar för att YAM-programmet skulle vara ett behövt tillskott i det arbete som bedrivs på Åland när det gäller barn- och ungas hälsa och välmående. Formerna för ett eventuellt brett införande av YAM-programmet på samtliga åländska skolor med undervisning på högstadienivå behöver dock utredas vidare., t.ex. för att kunna ta ställning till frågan om Åland bör ha egna instruktörer eller om instruktörer ska anlitas från riket eller från Sverige. Under tiden är det viktigt att Strandnäs skola fortsatt får möjlighet att erbjuda YAM-programmet till nästa årskull elever som kommer att gå i årskurs 8. Ålands landskapsregering avser att stödja denna insats och samtidigt skapa förutsättningar för introduktion av YAM-programmet i fler skolor.

1. Youth Aware of Mental Health (YAM)

1.1. Grunderna till YAM-programmet

Youth Aware of Mental health (YAM) är ett hälsofrämjande och självmordspreventivt program för skolelever i åldern 13–17 år. Programmet syftar till att öka kunskap om psykisk ohälsa bland ungdomar och utveckla färdigheter för att möta livets svårigheter. Elever som deltar i programmet får information om psykiskt hälsofrämjande livsstilar samt om hur unga personer kan hjälpa sig själva och sina kompisar. YAM-programmet främjar också utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens, relationer och empati. Eleverna erbjuds dessutom kontaktinformation till både lokala och nationella hjälpinsatser.

YAM-interventionen har tagits fram av forskare vid Karolinska Institutet i Stockholm och Columbia University i New York. Programmet förvaltas och ägs av Mental Health in Mind International AB (MHIM), ett forsknings- och utvecklingsbolag som i sin tur ägs av bl.a. Karolinska Institutet Holding AB.

1.2. Interventionens innehåll och tillvägagångssätt

YAM-programmet består i sitt standardutförande av fem lektionstimmar på mellan 40 och 60 minuter vardera, uppdelade på tre veckor. Upplägget är som följer:

- Vecka 1: inledande lektion och rollspel I
- Vecka 2: rollspel II och rollspel III
- Vecka 3: avslutande lektion

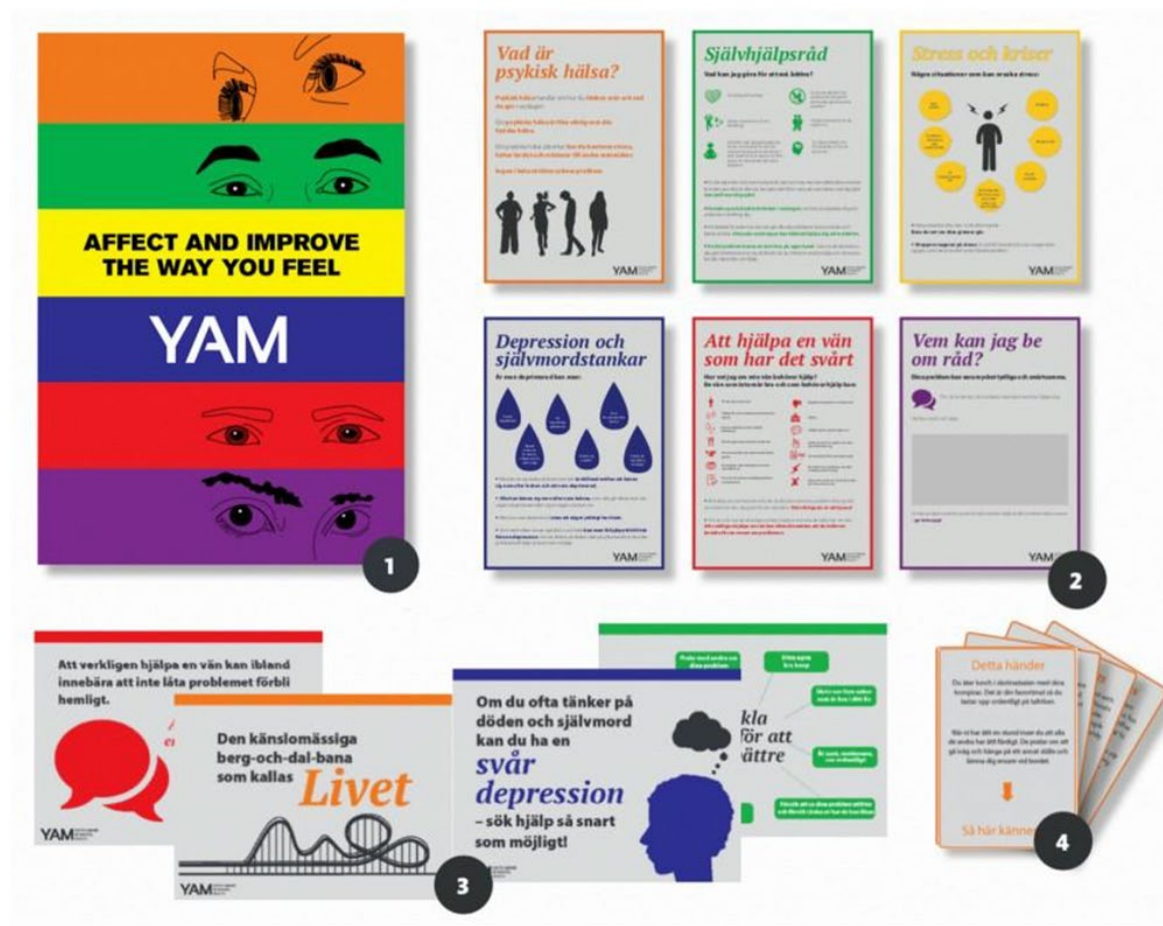
Grundpelaren i programmet är som framgår ovan rollspel, som har bedömts vara ett lämpligt redskap för att utforska och förmedla kunskaper och erfarenheter. En stor fördel med rollspel är att det integrerar både emotionell och kognitiv inläring. Rollspelen utgör dock en del av en större helhet där även diskussioner mellan elever ingår samt information som förmedlas genom ett elevhäfte, affischer och ett inledande pass med en powerpointpresentation. De olika delarna hjälper eleverna att utforska vardagsproblem och ämnen relaterade till sin psykiska hälsa.

Materialet täcker sex specifika områden:

- Medvetenhet om psykisk hälsa
- Självhjälpsråd
- Stress och kris
- Depression och självmordstankar
- Att hjälpa en vän i svårigheter
- Att söka råd – vem ska man kontakta?

När det gäller det sista av dessa områden – vem man kan kontakta – handlar det i första hand om kontaktuppgifter till stöd och hjälp i elevernas närmiljö men också nätbaserat stöd och telefonstödlinjer.

Figur 1: YAM-materialet



1. Elevhäfte, 2. Affischer, 3. Powerpointbilder och 4. s.k. dilemma-kort till rollspel.

1.3. Evidens för YAM-programmet

YAM-programmet har visat sig vara effektivt för att minska nya fall av självmordsförsök, nya fall av självmordstankar och nya fall av depression. En omfattande utvärdering har gjorts inom ramen för ett forskningsprojekt i tio europeiska länder med mer än 11 000 medverkande ungdomar.¹ Namnet på projektet var SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe) och dess syfte var att testa och utvärdera skolbaserade interventioner. Studien genomfördes i form av en randomiserad kontrollerad studie som visade att YAM-metodiken minskade nya fall av självmordsförsök och självmordstankar med ungefär hälften bland de undersökta ungdomarna och nya fall av depression med nästan en tredjedel. Ett senare forskningsprojekt som Mental Health in Mind AB genomförde 2016–2019 bland skolor i Region Stockholm påvisade också en signifikant minskning av olika mått på psykisk ohälsa, som depression och ångest, samt en ökning av kunskaper om psykisk hälsa, hjälpsökande, förbättrat klassrumsklimat och ökad empati.

Program för att förebygga suicid och suicidförsök hos barn har även analyserats av den svenska myndigheten Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU). Av SBU:s systematiska översikter av skolbaserade interventioner som var kända 2015 och 2021 – med utvärdering av både effekter och

¹ Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C, Wall M, Eisenberg R, Hadlaczky G, et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *Lancet*. 2015;385(9977):1536-44.

hälsoekonomiska aspekter – framgår att det krävs mycket omfattande studier och långa uppföljningstider för att utfall som suicid och suicidförsök ska kunna studeras på djupet.^{2 3} SBU konstaterar att flera program saknar tillräckligt underlag för att dra slutsatser om effekt på suicidförsök eller att de inte visar någon signifikant effekt. Endast resultaten av YAM-programmet når upp till nivån måttlig tillförlitlighet.

2. Genomförande av YAM-programmet på Åland

2.1. Program för suicidprevention

Förslaget om att använda ett skolbaserat preventionsprogram på Åland nämndes för första gången i Program för suicidprevention, antaget av Ålands landskapsregering 2018 (ÅLR 2018/8005⁴). I detta dokument lyftes YAM-programmet fram som ett framgångsrikt exempel på en sådan intervention. YAM-programmet var då redan en etablerad metod bland skolor i Stockholmsområdet och vid ett flertal skolor i Österbotten. En sondering med representanter från bildningssektorn visade att utrymmet att i närtid starta ett eller flera YAM-projekt på Åland var begränsat, och under pandemiåren fanns inte några möjligheter att ta ett sådant initiativ. År 2022 gjordes en omstart i frågan och Strandnäs skola visade intresse för att vara värdskola för ett pilotprojekt i början av 2023, som ett led i skolans arbete med psykisk hälsa och elevers mentala välbefinnande. Landskapsregeringen upphandlade med anledning av detta YAM-certifierade instruktörer från Psykosociala förbundet rf i Jakobstad för genomförande av ett pilotprojekt i Strandnäs skola. Totalkostnaden för projektet, som sträcker sig över tre veckor, var ca 5000 euro. I beloppet ingår vissa fasta kostnader, en rörlig kostnad på 40 euro per elev samt resor och uppehälle för två instruktörer.

2.2. Utgångsläget inför pilotprojektet

YAM-pilotprojektet i Strandnäs skola riktade sig till elever i årskurs 8 och genomfördes i form av fem lektioner på 45 minuter vardera under veckorna 6 (två lektioner), 7 (två lektioner) och 9 (en lektion). Psykosociala förbundets övergripande omdöme efter pilotprojektet var att genomförandet blev lyckat, inte minst tack vare elevernas engagemang och en positiv gruppdynamik i den del som innehåller rollspel. Instruktörernas bedömning var också att eleverna i Strandnäs skola mår förhållandevis bra jämfört med elever som de brukar träffa vid skolor i Österbotten. Detta framgår också av en enkät som eleverna fick fylla i under den första lektionen och som besvarades av 48 elever. Endast någon enstaka elev (4 procent) har sökt hjälp mot psykisk ohälsa hos en kurator, psykolog, läkare eller hälsovårdare den senaste månaden. Det är inte ovanligt att motsvarande siffra vid skolor i Österbotten är 20 procent. Psykosociala förbundets bedömning är att det inte handlar om sämre tillgänglighet till hälso- och sjukvård på Åland utan att det verkar finnas få elever i Strandnäs skola som har allvarliga psykiska problem. Detta utesluter inte att elever kan uppleva ett nedsatt psykiskt välbefinnande, men problembilden i så fall lindrigare och oftast övergående.

Enkäten visar också att elever i Strandnäs skola i första hand kommunicerar med sina vänner om psykisk ohälsa (63 procent), i andra hand med föräldrar (44 procent) och i sista hand med lärare (17 procent). Ett

² SBU. Skolbaserade program för att förebygga självskaðebeteende inklusive suicidförsök. En systematisk litteraturoversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2015. SBU-rapport 241.

³ SBU. Program för att förebygga suicid och suicidförsök hos barn – En systematisk översikt med utvärdering av effekter och hälsoekonomiska aspekter. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2021. SBU-rapport 336.

⁴ <https://www.regeringen.ax/sites/default/files/attachments/protocol/nr7-2019-enskild-s1.pdf>

likande mönster ses på skolor i Österbotten. Kunskapen om psykisk ohälsa var låg i början av YAM-programmet. Över hälften av eleverna svarade alternativen "vet ej" eller "nej" på frågor relaterade till stress, kriser och depression, vilket enligt Psykosociala förbundet innebär att det fanns ett stort potential för kunskapslyft.

Var femte elever angav i enkäten att de hade haft självmordstankar åtminstone någon gång de senaste två veckorna. Enligt YAM-instruktörerna tillhör sådana tankar den normala utvecklingsfasen i denna ålder så länge det handlar om tankar som kommer och går. Hjälpt ska dock vara lättillgänglig om tankarna upplevs som jobbiga och tar över vardagen.

2.3. Utvärdering av YAM-interventionen

Enligt en utvärderingsenkät från Psykosociala förbundet, som fylldes i vid den avslutande lektionen, tyckte fyra av fem elever som deltagit i YAM-programmet att projektet hade varit givande. Enligt Psykosociala förbundet innebär detta med stor sannolikhet att dessa elever har tagit till sig den kunskap som förmedlades och utvecklat färdigheter som kommer att vara ett stöd i de ungas liv.

Tabell 1: Svar från utvärderingsenkäten

Andel av elever som deltagit i YAM-programmet (47 st.) och som anser att de...	
- har fått lära sig mer om hur man tar hand om sig själv för att må bra psykiskt	83 %
- lättare kan ta hjälp mot psykisk ohälsa	83 %
- har lärt sig mer om depression	83 %
- vet hur de kan göra om en vän som har drabbats av psykiskt illamående vänder sig till dem	83 %
- har blivit bättre på att hantera stress eller kriser	77 %

En särskilt viktig komponent i YAM-lektionerna är att prata om den lojalitetskänsla som eleverna känner till varandra och som kan leda till osäkerhet över hur man ska agera när en vän berättar om svåra saker som tynger ner honom eller henne. Föreläsnings- och rollspelspassen tar upp denna fråga för att reda ut när det är viktigt att prata med en vuxen. Att lära sig att hantera sådana situationer är ett av de viktigaste resultatmålen av YAM-programmet.

2.4. Strandnäs skolas bedömning av pilotprojektet

Strandnäs skola ställer sig positiv till en fortsättning av YAM-programmet och bygger detta ställningstagande bland annat på kommentarer från klassföreståndare och elever. Skolans bedömning är att eleverna har besvarat enkäterna på ett seriöst sätt. Ur skolans synvinkel är en nyckelfaktor att det är personal utanför Strandnäs skola som håller i programmet. Lärarna i skolan är för nära eleverna för att kunna göra något som

motsvarar YAM-metodiken och detta gäller också för skolkuratoren, som dessutom har fullt upp med ordinarie uppgifter.

Att förbereda YAM-programmet har enligt Strandnäs skola inte varit särskilt tidskrävande. Det är dock viktigt att programmet förankras ordentligt i lärarkåren, vilket kräver en del kommunikations- och informationsinsatser i förväg, framför allt när interventionen används för första gången. Skolan betonar också att det behövs framförhållning för att planera YAM-programmet så att genomförandet kan ske under en del av året då inte många andra aktiviteter är inplanerade.

2.5. Eventuella möjligheter till uppföljning efter ett år

Tidigare forskningsresultat visar att den största effekten av ett genomfört YAM-program syns efter ungefär ett år. Detta beror till stor del på att YAM-metodiken främst fungerar preventivt, dvs. leder till att färre nya elever får återkommande självmordstankar eller utvecklar depression jämfört med elever som inte följer programmet. För att kunna följa upp de långsiktiga effekterna av det nu genomförda pilotprojektet och även framtida YAM-interventioner har Ålands landskapsregering uttryckt sitt intresse för att kunna använda ett särskilt frågeformulär som nyligen tagits fram av forskare med koppling till Mental Health in Mind. Enkätunderlaget finns än så länge endast på engelska.

3. Möjligheter till bredare implementering av YAM-programmet på Åland

Utvärdering av skolbaserade program mot suicid och suicidförsök är förknippat med stora utmaningar, men YAM-metodiken sticker ut när det gäller både utfall och tillförlighet jämfört med motsvarande interventioner. Erfarenheter från det pilotprojekt som nu har genomförts i Strandnäs skola är att interventionen har potential att vara ett bra komplement i det preventiva arbete som pågår på Åland för att öka psykisk hälsa bland ungdomar på Åland och motverka psykisk ohälsa i denna åldersgrupp.

Även om ambitionen bör vara att alla elever som går i årskurs 8 på Åland så snabbt som möjligt ska få ta del av denna insats är ett stegvis införande att föredra. Information om YAM-metoden och det nu genomförda pilotprojektet behöver först spridas till andra skolor för att förankra interventionen. Spridning av YAM-metodiken till andra skolor skulle också vila på stadigare grund om en utvärdering av pilotprojektet kan inkluderas som visar programmets effekter efter ungefär ett år, när de elever i Strandnäs skola som nu varit med i YAM-programmet går i årskurs 9.

Den kanske största utmaningen när det gäller brett införande av YAM-programmet på Åland är att det är svårt att upphandla YAM-certifierade instruktörer från riket som kan erbjuda YAM-programmet till samtliga elever på Åland som går i årskurs 8. I dagsläget räcker inte kapaciteten till hos Psykosociala förbundet i Jakobstad och det bör därför undersökas om även instruktörer från exempelvis Stockholmsområdet kan anlitas. Förutom utmaningar med att arrangera så att YAM-certifierade instruktörer årligen kan erbjuda programmet till åttondeklassare på hela Åland finns också en kostnadsaspekt som behöver beaktas i och med att instruktörernas resor och uppehåll som nämnts ovan utgör en förhållandevis stor del av

kostnaderna. En synkronisering mellan de olika skolorna när det gäller tidpunkten för lektionerna skulle kunna minska dessa kostnader något, men de utgör fortsatt en betydande del av budgeten.

Ett alternativ skulle vara att utbilda egna instruktörer hos Mental Health in Mind i Stockholm. Psykosociala förbundet i Österbotten siktar på att få rättigheter för att själva kunna börja utbilda YAM-instruktörer och räknar med att ha uppfyllt kraven 2024, så denna möjlighet kommer att tillkomma för Ålands del. Regioner i Sverige och Finland som satsar på YAM-metodiken väljer oftast att investera i egna instruktörer. Detta gäller också andra länder där YAM-metodiken används, t.ex. Norge, Tyskland, Storbritannien, Australien och Indien.

För att kunna bli YAM-instruktör behövs arbetserfarenhet med ungdomsverksamhet i grupper. Lämpliga yrken kan vara ungdomsledare, lärare, socialarbetare, kuratorer eller skolpsykologer. Den som väljer att bli instruktör behöver också ha en vilja och förmåga att föra utmanande diskussioner med ungdomar i åldern 13–17 år. Tidigare arbetserfarenhet med psykisk ohälsa är meriterande men inget krav. Kostnaden för den fem dagar långa grundutbildningen är ca 2500 euro per instruktör⁵ och till detta kommer kostnader för resor och uppehålle i samband med utbildningen. En viss kostnad för övningssessioner med ungdomar efter grundutbildningen behöver också läggas till i kalkylen, eftersom detta också är ett krav innan den nyutbildade instruktören får använda metodiken i skarpt läge.

Investeringen i egna instruktörer betalar tillbaka sig snabbt, särskilt på Åland där kostnaden för resor och uppehålle alltid tillkommer vid upphandling av externa instruktörer. Det som för Ålands del talar emot denna lösning är att instruktörer inte får ha en koppling till de elever som ingår i programmet eftersom det kan påverka gruppdynamiken och ytterst också programmets resultat. Ålands litenhet gör att sannolikheten är hög att instruktörer hemmahörande på Åland känner någon eller några av de elever som deltar i YAM-programmet. Att utbilda fler än två instruktörer som sinsemellan delar upp skolorna eller varva egna instruktörer och externt anlidade instruktörer kan vara ett sätt att minimera den risken.

Sammanfattningsvis talar mycket för att YAM-programmet skulle vara ett behövligt tillskott i det arbete som bedrivs på Åland när det gäller barn- och ungas hälsa och välmående, men formerna för ett eventuellt brett införande behöver utredas vidare. Under tiden är det viktigt att Strandnäs skola får fortsatt möjlighet att erbjuda YAM-programmet till de elever som höstterminen 2023 går i årskurs 8. Ålands landskapsregering avser att stödja denna insats samtidigt som förberedelser för de senare stegen fortsätter.

⁵ Mental Health in Mind – https://www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2022/05/YAM_Short-implementation-guide.pdf