

Infos für Schulen & Eltern

YAM YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH

Mentale Gesundheit macht Schule

Ein Programm der Mental Health Initiative

Mental Health Initiative

Das Problem

Drei Viertel aller psychischen Störungen beginnen bereits im Kindes- und Jugendalter.

In Deutschland sind Suizide die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen unter 25.

Vor allem junge Menschen sind durch die Corona-Pandemie psychisch stark belastet.

Wir wollen das ändern!

Quellen
BELLA-Studie
COPSY-Studie
Statistisches Bundesamt

Unsere Lösung

YAM YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH

Youth Aware of Mental Health, kurz **YAM**, ist ein evidenzbasiertes Schulprogramm für Jugendliche (13 bis 17 Jahre) zur Stärkung der Mentalen Gesundheit.

YAM ist nachweislich äußerst wirksam: Suizidversuche werden um **50 %** und Neuerkrankungen an Depressionen um **30 %** reduziert.

YAM stärkt die Solidarität und die gegenseitige Unterstützung im Klassenverband.

YAM wird international umgesetzt und erreichte bisher über 85.000 Schüler:innen in 16 Ländern. **Seit 2022 auch in Deutschland.**

Publikationen

Banzer R. et al. European Child & Adolescent Psychiatry 2017
Barzilay et. al. Journal of Child Psychology & Psychiatry 2019
Ahern et al. European Child & Adolescent Psychiatry 2018
Carli V. et al. BMC Public Health 2013
Cotter P. et al. Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology 2015
Kaess M. et al. European Child & Adolescent Psychiatry 2022
Kahn et al. European Child & Adolescent Psychiatry 2020
Lindow et al. Archives of Suicide Research 2019
Lindow et al. Journal of Adolescent Health 2020
McGillivray et al. International Journal of Mental Health Systems 2021
Trivedi et al. Journal of Clinical Psychiatry 2022
Wasserman C. et al. BMC Public Health 2012
Wasserman C. et al. PLoS ONE 2018
Wasserman D. et al. BMC Public Health 2010
Wasserman D. et al. Lancet 2015
Wasserman D. Psychiatria Polska 2016
Zalsman G. et al. Lancet Psychiatry 2016

Empfohlen vom Nationalen Suizidpräventionsprogramm (NaSPro) Deutschland

Was ist YAM?

YAM eröffnet einen Raum, um aktiv über Mentale Gesundheit zu sprechen und zu lernen. Es findet weltweit statt und wurde entwickelt, um Jugendlichen auf der ganzen Welt in angemessener Weise zu unterstützen. Inzwischen haben das Programm weltweit über 85.000 Schüler:innen in 16 Ländern durchlaufen. Dafür wurden inzwischen über 800 YAM-Kursleiter:innen weltweit von zertifizierten YAM-Trainer:innen ausgebildet.

Das Programm wurde in einer EU-weiten, randomisierten, kontrollierten Studie evaluiert, an der mehr als 11.000 Jugendliche teilnahmen. Das Forschungsprojekt „Saving and Empowering Young Lives in Europe" (SEYLE) untersuchte drei schulbasierte Ansätze zur Förderung der Mentalen Gesundheit und zur Suizidprävention. Dabei schnitt YAM im Vergleich zu den anderen Programmen besonders gut ab.

Im Moment findet YAM in Schweden, Norwegen, Großbritannien, den USA, Australien, Indien und seit dem Schuljahr 2022/2023 auch in Deutschland statt.



YAM gibt Jugendlichen Raum

Bei YAM hat die Jugend das Wort. Die Erfahrungen der Jugendlichen werden wertgeschätzt und sind wegweisend für die Übungen. Die YAM-Kursleiter:innen bringen ihnen nicht bei, wie sie denken, fühlen oder handeln sollen. Vielmehr arbeiten alle gemeinsam daran, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und mögliche Lösungen für thematisierte Herausforderungen zu finden.

Der Fokus liegt nicht darauf, eine pauschale Lösung für die Mentale Gesundheit zu finden. Stattdessen wird berücksichtigt, dass alle ihre individuellen Lebenserfahrungen mitbringen. Die Gefühle und Gründe, die hinter dem Handeln stehen, werden geachtet und gemeinsam überlegen und üben die Anwesenden, welche Form der Unterstützung sie in der jeweiligen Situation brauchen könnten.

YAM ist Dialog & Spiel

Bei YAM nehmen die Jugendlichen an Rollenspielen teil und diskutieren Alltagssituationen, die sie beschäftigen. Die Themen reichen von Beziehungskonflikten mit Gleichaltrigen und Erwachsenen über Stimmungsschwankungen bis hin zum Umgang mit Trauer oder Stresssituationen. Als Gruppe reflektieren die Schüler:innen, wie sie sich in solchen Situationen fühlen (würden) und diskutieren, wie sie mit herausfordernden Lebenssituationen umgehen. Dabei liegt der Fokus auf gegenseitiger Unterstützung, aber auch auf Informationen, wie und wo es im Zweifelsfall professionelle Hilfe gibt.





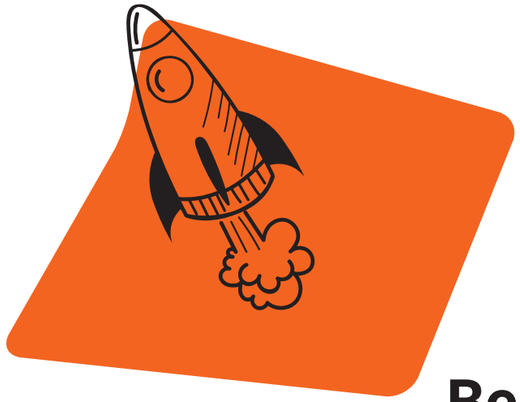
YAM besteht aus 3 Sitzungen

In einem Zeitraum von 3 Wochen finden 3 Termine (insgesamt 6 Schulstunden) statt, in denen die Schüler:innen das Thema Mentale Gesundheit anhand von Diskussionen, Rollenspielen sowie thematischem Input erkunden. In der Eröffnungssitzung erlangen die Jugendlichen Basiswissen über Mentale Gesundheit, gefolgt von einer Dilemmaübung. Die Rollenspielsitzung beschäftigt sich mit den Themen Stress und Krise, sowie Depression und Suizidalität. In der Abschlusssitzung werden Unterstützungsangebote besprochen und die Schüler:innen bekommen ein Booklet (über 100 Seiten) mit weiterführenden Hilfs- und Beratungsangeboten der Schule, sowie regionalen und überregionalen Organisationen.

YAM wird von geschultem Personal umgesetzt



Jedes YAM-Projekt wird von zwei geschulten Personen angeleitet. Eine dieser Personen hat eine intensive Schulungswoche mit Zertifizierung zur YAM-Kursleitung durchlaufen, die andere eine kürzere Schulung zur Assistenz im Klassenzimmer. Kursleiter:innen und Kursassistent:innen können auch auf anderweitige Erfahrungen in der Arbeit mit Jugendgruppen zurückblicken, ob aus der Jugendsozialarbeit, dem Lehramt, einer Beratungstätigkeit oder der Schulpsychologie. Falls teilnehmende Jugendliche psychisch unter Druck geraten, sprechen die Kursleiter:innen oder Assistent:innen sie an und kümmern sich um erforderliche Unterstützung.



Benefits für Jugendliche

YAM lädt junge Menschen dazu ein, ihre Emotionen zu reflektieren und verschiedene Herangehensweisen zu überdenken, wenn sie mit schwierigen und psychisch belastenden Herausforderungen konfrontiert sind. Weiterhin hilft YAM nachweislich dabei, die Solidarität junger Menschen untereinander zu steigern.

Jugendliche, die an YAM teilgenommen haben, fühlen sich sicherer dabei, Freund:innen bei Schwierigkeiten zu unterstützen. Zudem erkennen diese Jugendlichen den Bedarf an Unterstützung, wenn sie mit eigenen herausfordernden Lebenssituationen in Berührung kommen. Um diesen Prozess zu unterstützen, erhalten die Schüler:innen bei YAM Informationen zu innerschulischen, regionalen und überregionalen Beratungs- und Hilfsangeboten in einem Booklet.

Unsere Vision & Mission

Wir sind ein gemeinnütziges Sozialunternehmen, das sich für die Förderung der Mentalen Gesundheit der jungen Generation einsetzt. Unsere Vision und Mission lauten: Wir setzen uns für eine Gesellschaft ein, in der die Mentale Gesundheit und das Wohlbefinden aller über die gesamte Lebensspanne hinweg nachhaltig gestärkt werden. Konkret beinhaltet das für uns: die Prävention zu fördern, das Stigma abzubauen, ein öffentliches Bewusstsein zu schaffen sowie politisch und gesellschaftlich Einfluss zu nehmen.



Ihre Schule interessiert sich für YAM?

Team Programm

Nehmen Sie jetzt Kontakt auf!

089 215284-930

yam@m-h-i.org

Unsere Förderer

YAM wird ermöglicht durch die freundliche Unterstützung von

AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Aktionsprogramms

AUFHOL PAKET
Das Förderprogramm für Kinder, Jugend & Familien.

deutsche kinder- und jugendstiftung

AUF!leben

DEUTSCHE STIFTUNG
FÜR ENGAGEMENT
UND EHRENAMT

DEUTSCHE POSTCODE LOTTERIE

J.W.
Edith-Haberland-Wagner
Stiftung

DB Deutsche Bahn Stiftung

Kinder- und Jugendstiftung
Stadtsparkasse München

Stiftung für
Seelische Gesundheit

zukunftsstiftung
EHRENAMT Bayern



Verleihung des Bayerischen Innovationspreis Ehrenamt
durch Staatsministerin Ulrike Scharf (rechts) und
Ehrenamtsbeauftrage Eva Gottstein (links)

Auszeichnungen für uns und unser Programm YAM

Bayerischer Innovationspreis
Ehrenamt 2022

TOMS

DEUTSCHER
ENGAGEMENT
PREIS

startsocial
hilfe für helfer

Unterstützen Sie uns!

Unterstützen Sie uns!
Finanziell, einmalig oder regelmäßig.

Spenden Sie als Unternehmen!
Tragen Sie durch Ihre Spende zur Stärkung der Mentalen Gesundheit der jungen Generation bei.

Werden Sie selbst aktiv!
Organisieren Sie eine Spendenaktion. Wir beraten Sie gerne.

Überzeugen Sie Unternehmen in Ihrem Umfeld!
Zu Spenden und sozialer Verantwortung (CSR).

Werden Sie Pat:in für einen YAM-Kurs!
Mit einer Spende von 250 EUR für eine Schulklasse Ihrer Wahl.

Spendenkonto
MHI Mental Health Initiative gemeinnützige GmbH
IBAN: DE80 4306 0967 1096 5578 00
BIC: GENODEM1GLS
GLS Bank

FAQs

Welche Rolle spielen Lehrkräfte und Eltern bei YAM?
Die Lehrkräfte fungieren während und nach den YAM-Kursen als Unterstützung und Vertrauenspersonen, die über YAM hinaus ansprechbar sind, genauso wie die Schulpsycholog:innen und Schulsozialarbeit. Diese sind zwar nicht im Klassenzimmer anwesend, während YAM durchgeführt wird, haben aber in ihrer unterstützenden Funktion einen zentralen Stellenwert für die Durchführung von YAM.

Was passiert, wenn es jemandem während des Kurses schlecht geht?
Zu YAM gehört ein Schutzverfahren, das vorsieht, im Austausch mit dem Schulpersonal den Jugendlichen schnell die richtige Unterstützung zu bieten. Die psychologische Ansprechperson der Schule ist darauf vorbereitet, dass während der YAM-Kurse Beratungsbedarf bestehen kann, sodass Schüler:innen dort auch während YAM Unterstützung finden. Da YAM ein vertrauensvoller Raum sein soll, bemühen sich die Kursleiter:innen darum, nichts ohne Einverständnis der Jugendlichen weiterzutragen. Im Falle einer Suizidankündigung oder bei Anzeichen von häusliche Gewalt wird aber in jedem Fall die Ansprechperson der Schule informiert und in Absprache mit dieser werden weitere Schritte eingeleitet.

Kostet YAM etwas?
Ja. Zur Durchführung eines YAM-Kurses veranschlagen wir eine Gebühr, die aber nur einen Teil der Kosten für den Kurs abdeckt. Darin inbegriffen sind eine Informationsveranstaltung für Eltern und Schulpersonal, sowie Vor- und Nachbereitungsgespräche

Mit wem arbeiten wir bei YAM vor allem zusammen?
Unsere YAM-Kursleiter:innen arbeiten in ersten Linie mit den Schüler:innen zusammen. Das YAM-Standortmanagement kommuniziert zudem mit dem Schulpsycholog:innen und der Schulsozialarbeit.

Wie oft findet YAM statt?
Es ist ein YAM-Kurs in Form von 3 Terminen pro Schuljahr in einer Jahrgangsstufe (im besten Fall allen Klassen dieser Jahrgangsstufe) vorgesehen. Wir wünschen uns langfristige und kontinuierliche Kooperationen mit Schulen, sodass YAM im besten Fall jährlich in einer Jahrgangsstufe stattfindet. Es ist auch möglich, YAM mit mehreren Jahrgangsstufen in einem Schuljahr an einer Schule durchzuführen.

Warum braucht es YAM?
Schon Kinder und Jugendliche sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt, die eine Stärkung der Mentalen Gesundheit und die Prävention psychischer Erkrankungen dringend notwendig machen. Es ist daher wichtig, frühzeitig ein Bewusstsein für Mentale Gesundheit zu entwickeln und sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, um auch auf spätere Belastungen vorbereitet zu sein.

Muss eine Schule bestimmte Kriterien erfüllen?
YAM ist für alle Schulformen geeignet und wir begrüßen es, wenn an der Schule Offenheit für die Auseinandersetzung mit dem Thema Mentale Gesundheit besteht. Sollte allerdings ein Suizid an der Schule stattgefunden haben, lautet die Empfehlung von internationaler Seite, mit der Durchführung von YAM 12 Monate zu warten.

Wie hole ich YAM an unsere Schule?
Am besten schreiben Sie uns eine Mail an yam@m-h-i.org. Das YAM-Standortmanagement meldet sich dann zeitnah zurück.

MHI Mental Health Initiative
gemeinnützige GmbH
Dachauer Straße 140 c
80637 München
089 215284-930
hello@m-h-i.org

mental-health-initiative.org

Scannen und direkt spenden

Ihre Spende hilft uns dabei, YAM möglichst vielen Schüler:innen in Deutschland anzubieten.

Spendenkonto

MHI Mental Health Initiative
gemeinnützige GmbH
IBAN: DE80 4306 0967 1096 5578 00
BIC: GENODEM1GLS

Juni 2023