

Das Problem:

- $\frac{3}{4}$ aller psychischen Störungen beginnen im Kindes- und Jugendalter.¹
- In Deutschland sind Suizide die zweithäufigste Todesursache bei Menschen unter 25.²
- Vor allem junge Menschen sind durch die Corona-Pandemie psychisch stark belastet.³

¹ BELLA-Studie 2017 ² Deutsche Akademie für Suizidprävention e.V. 2021 ³ Ravens-Sieberer et al., 2021, 2021, 2022

YAM ist ein schulbasiertes Präventionsprogramm für junge Menschen von 13 bis 17 Jahren, das den Austausch zu Mentaler Gesundheit fördert und bereits über 130.000 Jugendliche in 16 Ländern erreicht hat.

YAM ...

... ist evidenzbasiert und nachweislich effektiv

Die Effektivität von YAM wurde in einer EU-weiten Studie (SEYLE1) mit über 11.000 Teilnehmer:innen validiert⁴

50% Reduktion von Suizidversuchen und ausgeprägten Suizidgedanken⁴

30% Reduktion von Neuerkrankungen an Depressionen⁴

⁴ Wasserman et al. (2015) Lancet, Mental Health in Mind International AB (MHIM)

... wird von geschultem Personal umgesetzt

Das Programm wird immer von zwei geschulten Erwachsenen umgesetzt (Kursleitung & -assistenz).

Da während der YAM-Einheiten keine anderen Erwachsenen (z.B. Lehr- oder Fachpersonal) anwesend sind, bietet YAM einen Safe-Space für Erfahrungsaustausch. Gleichzeitig stehen wir immer in engem Kontakt mit der Ansprechperson vor Ort (z.B. Schulpsychologie), sodass im Bedarfsfall eine adäquate Weitervermittlung gewährleistet ist.

... ist interaktiv und gibt Jugendlichen Raum

Bei YAM nehmen Jugendliche an Rollenspielen teil und diskutieren Alltagssituationen, die sie beschäftigen. Die eigenen Erfahrungen der Jugendlichen werden wertgeschätzt und sind dabei wegweisend für die Übungen von YAM.

Ablauf und Inhalte

Vor der Durchführung von YAM gibt es eine Informationsveranstaltung für Fachpersonal und Sorgeberechtigte.

YAM findet immer in einer festen Gruppe (z.B. Schulklasse) statt.

Ein YAM-Kurs besteht aus drei Einheiten (je 90 Minuten) im Zeitraum von drei Wochen:

Woche 1 Eröffnung

Einführung in das Thema Mentale Gesundheit und gemeinsame Durchführung Dilemma-Übungen

Woche 2 Rollenspiele

Durchführung von Rollenspielen zu den Themen *Stress und Krise* und *Depression und Suizidalität*

Woche 3 Abschluss

Reflexion über besprochene Inhalte und gemeinsame Durchsicht des YAM-Booklets mit Hilfsangeboten

Die sechs zentralen Themen von YAM sind:

Was ist Mentale Gesundheit? | Stress und Krise | Tipps zur Selbsthilfe | Depression & Suizidalität | Wie kann ich andere unterstützen? | Wohin kann ich mich (in einer Krise) wenden?

Bei YAM werden vielfältige Materialien eingesetzt und alle Teilnehmenden erhalten ein Booklet, das die YAM-Themen zusammenfasst und Informationen zu zahlreichen (lokalen) Hilfsangeboten beinhaltet.