

Sekkumise nimetus: YAM				
Kokkuvõtte koostaja: Kadi Kallavus				
Kuupäev: 07.02.2022				
Lühinimetus	Täisnimetus	Projekti veebikeskkond	Autor(id)/looja(d)	Kontaktandmed
YAM	Youth Aware of Mental Health	https://www.y-a-m.org/	Mental Health in Mind International AB (MHiM) is the exclusive distributor of YAM. MHiM is a research and development company created with support from Karolinska Institutet Innovations AB. The company is co-owned by Karolinska Institutet Holding AB and the researchers who developed YAM. MHiM is the sole administrator of the YAM program.	international@mentalhealthimind.com
Eesmärk				
YAMi eesmärk on suurendada vaimse tervise teadlikkust, enesetapuga seotud riskiteguritest ja kaitsvatest teguritest, sealhulgas teadmisi depressiooni ja ärevuse kohta, ning parandada ebasoodsate elusündmuste (<i>adverse life events</i>), stressi ja suitsidaalse käitumisega toimetulemiseks vajalikke oskusi.				
Osapooled/Osalevad asutused				
Kuigi YAMi sekkumist saab teha kõigis noorte gruppides, siis eelistatakse, et sekkumine toimuks koolis.				
Osapooled:				
1) YAM meeskond. YAM-i meeskonda peaks kuuluma YAM-i koordinaator(id) ja sertifitseeritud YAM-i instruktorid.				
2) Koolid. Oluline on mõista, et YAM-programmi edukaks toimimiseks ei lubata YAM-i töötamise ajal ühtegi õpetajat ega koolipersonali klassiruumi. Siiski on koolitöötajate toetus YAM-i elluviimisel ülioluline. Töötajad aitavad õpilasteni juurde pääseda, abistavad logistilise toe pakkumisel ning aitavad aruteludel vanemate, õpilaste ja kooli juhtkonnaga enne ja pärast programmi.				
3) Kogukondlikud kontaktid (<i>community resources</i>). Kontaktide nimekiri peaks sisaldama kohalikke noortesõbralikke vaimse tervise teenuseid ja abitelefone ning YAM-i kontakti (st e-posti või telefoninumbrit), mis jääb töösse ka pärast programmi lõppu. Lisaks tervishoiusüsteemi kontaktidele tuleks kaasata noorteorganisatsioonid ja -tegevused. Need organisatsioonid ja tegevused võivad olla noorte eesindusorganisatsioonid (<i>advocacy groups</i>), noortekeskused, vanema venna/vanema õe organisatsioonid, koolipäevajärgsed programmid või mis tahes klubid ja noortele mõeldud tegevused.				

Lühinimetus	Sekkumise (läbiviijate koolitamise) kulud		
YAM	<p>Juhendaja koolitus: 19 500 SEK+KM (u 1890 eur + km) osaleja kohta, lisaks reisi-, majutus- ja elamiskulud neljale koolitajale. Kursused korraldatakse kohapeal 14-18 osalejaga gruppidele.</p> <p>Programmi materjalid: 50 SEK+KM (u 5 eur + km) YAM-is osaleva noore kohta + saatmiskulu. Mental Health in Mind International AB (MHIM) konsultatsioonitasud ja saidi külastus: 1500 SEK/tund (u 145 eur/tund). Aastas vajatakse konsultatsiooni ca 48 tundi kokku 72 000 SEK + KM/aastas (u 7000 eur/aastas). See konsultatsioon sisaldab tuge koos kohaliku YAM-i saidi loomise, juurutamise nõuanded, juhendajate värbamine, tõrkeotsing, koolituse jätkamine ja võimalik hindamiskonsultatsioon.</p> <p>Käimasoleva YAM-i jaoks arvestatakse üks vähemalt kahepäevane saidikülastus aastas, et tagada programmi läbiviimise täpsus (fidelity). Nende kohapealsete külastuste ajal kohtub MHIM saidi koordinaatori(te) ja juhendajatega ning külastab kohalikku YAM-i kool.</p> <p>Saidikülastuse konsultatsioonitasu: 7000 SEK (u 680 eur) päevas ühe koolitaja kohta (kokku 28000 SEK+KM (u 2700 eur + km)). Kohalik sait vastutab kahe koolitaja reisi-, majutus- ja elamiskulude eest.</p> <p>Tõlkimine ja kultuuriline kohandamine: Kohaliku tõlke kulud, piloodiga seotud kulud ja konsultatsioonitasu.</p> <p>Soovitavad tööjõukulud juhendajatele: Ligikaudu 12 tundi tasu YAM programmirühma kohta (5 tundi programmi läbiviimine + 7 tundi ettevalmistuseks, logistikaks ja aruandluseks).</p>		
	Sihtrühm	Sekkumise vorm	Sekkumiskordade arv
Noored vanuses 13–17.	<p>Sekkumine koosneb viiest tunnipikkusest seansist klassiruumis: kaks ühetunnist interaktiivset loengut vaimse tervise teemadel ja kolm ühetunnist rollimängu seansi elu dilemmade, stressi- ja kriisiolukordade, depressiooni ja enesetapu teemadel. Kõigi seansside juurde kuulub kuus harivat plakati ja 32-leheküljeline brošüür, mille õpilased saavad koju kaasa võtta.</p> <p>Programmi olemuse tõttu ei ole YAM-i veebis võimalik teha.</p>	Viis ühetunnist seansi kolme nädala jooksul.	Üks seanss kestab 60 minutit.

Lühinimetus	Sekkumise eesmärk -- miks osaleda	
	Noor	Lapsevanem(ad)
YAM	<p>YAMis kutsutakse noori rollimänge mängima ja arutlema nende jaoks oluliste igapäevaste olukordade üle. Teemad käsitlevad suhteid eakaaslaste ja täiskasvanutega, meeleolumuutusi, kurbuse tundmist ja pingelise olukorraga silmitsi seismist. Õpilased mõtlevad rühmana selle üle, kuidas nad selliste sündmustega silmitsi seisavad, ja arutavad, kuidas tulla toime keerulistes päriselu olukordades.</p> <p>YAMis mõistame ja hindame, et iga osaleja toob endaga kaasa oma elukogemuse ning usume, et eriarvamusi kutsudes on meil võimalik palju õppida. Meie fookus ei ole vaimse tervise jaoks kõigile sobivate lahenduste leidmine. Selle asemel võtame arvesse, kuidas erinevad inimesed tunnevad, nende tegude võimalikud põhjused ja millist tuge nad igas olukorras vajada võivad.</p>	Informatsioon puudub.
	Sekkumise tulem	
	Noor	Lapsevanem(ad)
YAM suurendab teadmisi vaimse tervise kohta ning suurendab osalejate solidaarsust, emotsionaalset intelligentsust ja vastutustunnet. YAM kaasab õpilasi aktiivselt ja võib tugevdada õpilastevahelisi suhteid, parandades seeläbi klassi- ja koolikliimat. YAM hoiab ära depressiooni ja enesetappe ning pakub õpilastele kogukonnas vaimse tervise ressursse.	Informatsioon puudub.	

Lühinimetus	Sekkumises osalemise tingimused	
	Noor	Lapsevanem(ad)
YAM	Õpilaste informeeritud nõusolek.	Vähemalt ühe lapsevanema kirjalik nõusolek.
	Sekkumise läbiviimisega seotud inimesed	
	Sekkumise läbiviija nõutav/eeldatav erialane taust	Väljaõppe läbiviijad
	<p>YAM nõuab entusiastlikest inimestest koosnevat meeskonda, kes suhtuvad kirglikult noortega töötamisse ja on valmis YAMi tundma õppima.</p> <p>YAM koordinaator(id) - erialane taust ei ole nõutud.</p> <p>YAM juhendaja (instruktor) - peaks olema eelnev noortega rühmades töötamise kogemus (nt noorsootöötajad, õpetajad, sotsiaaltöötajad, nõustajad või koolipsühholoogid) ja olema avatud väljakutseid pakkuvatele aruteludele. Siiski ei tohiks YAM-i juhendajatel olla osalevate (st juba selles koolis töötavate) noortega mingeid suhteid.</p> <p>Kohapeal väljaõpetatud abistaja - erialane taust ei ole nõutud.</p>	<p>Mental Health in Mind International AB (MHIM) koolitab kohalikku meeskonda (koordinaatoreid ja juhendajaid), korraldab konsultatsioone, kohapealseid külastusi.</p>

Lühinimetus	Sekkumise läbiviimisega seotud inimesed		
	Sekkumise läbiviijad		
YAM	<p>Koordinaator (Coordinator)</p> <p>Koordinaator vastutab YAMi sekkumise rakendamise eest ja peaks eelistatavalt olema keegi, kes kavatseb YAM-iga töötada pikka aega. See inimene ei pea olema sama, kes on meeskonna või organisatsiooni juht. Koordinaator peaks vastutama juhendajate värbamise, MHiMi juhendajate kursuse kavandamise, kohalike koolide ja tervishoiuorganisatsioonidega kontakti võtmise, juhendajate jätkuva juhendamise ja koolitamise eest pärast kursuse lõppu ning hoidma regulaarset kontakti MHiMi meeskonnaga. YAMi meeskonda parimate kandidaatide värbamine on väga oluline programmi edukaks rakendamiseks.</p>	<p>Juhendaja (Instruktor)</p> <p>Juhendajad on läbinud viiepäevase YAM-i juhendajate kursuse. Kursusel tegelevad osalejad aktiivselt sellega, kuidas noori kuulata ja nendega suhelda.</p> <p>Tulevased juhendajad on süvenenud YAM-programmi kõigisse aspektidesse, nagu teoreetiline raamistik, teadusuuringud ja programmi rakendamine, ning saavad praktilist koolitust töötubade, arutelude, loengute ja rollimängude simulatsioonide kaudu.</p> <p>YAM-i juhendajate kursusel saavad osalejad tuttavaks materjalidega ning mõtlevad, kuidas kõige paremini edendada vastastikuseid ja erapooletuid suhteid noortega. Kuid pärast nädala pikkust kursust on vaja, et juhendajad jätkaksid harjutamist päris noortega, enne kui nad klassiruumi lähevad.</p> <p>Iga YAM-sekkumist viivad läbi kaks koolitatud täiskasvanut. Vähemalt üks neist on sertifitseeritud YAM-i juhendaja, teine võib olla ka abistaja (Helper).</p> <p>Juhendaja ja abistaja peaksid jääma samaks kogu viie seansi jooksul. Sekkumise võivad läbi viia kaks sertifitseeritud juhendajat nii, et üks neist on abistaja rollis. Isegi kui see lähenemisviis võib olla kallim, on see soovitatav, eriti kui sekkumise juurutamine on algfaasis ja juhendajad on vähem kogenud.</p>	<p>Abistaja (Helper)</p> <p>Igal YAMi seansil peab osalema kohaliku väljaõppega abistaja, kes aitab rollimängudes ja logistikaga.</p>

Lühinimetus	Sekkumist võimalik läbi viia samaaegselt muude sekkumistega?	Sekkumist tunnustavad asutused/organisatsioonid	Märkused
YAM	Informatsioon puudub.	Informatsioon puudub.	

Analoogsed sekkumised

Lühinimetus	Täisnimetus	Projekti veebikeskkond	Autor(id)/looja(d)	Kontaktandmed
	My Health Diary	http://www.diariodellasalute.it/	Eclectica https://eclectica.it/about-us/	<p>Laura Marinaro Scientific manager SSD Epidemiology, Department of Prevention - ASL CN2 Alba Bra tel. 0173 316622 - fax 0173 316636 EMAIL lmarinaro@aslc2.it</p> <p>Antonella Ermacora Eclectic tel. 011 4361505 - fax 011 0200022 EMAIL ermacora@eclectica.it</p> <p>http://www.diariodellasalute.it/?page_id=108</p>
Eesmärk				
<p>Eesmärk on tõsta laste emotsionaalseid ja sotsiaalseid oskusi (eluoskusi, <i>life-skills</i>), mis mängivad kaitsvat rolli riskikäitumise ja noorukite stressi ennetamisel.</p> <p>Sekkumine on prosotsiaalse käitumise ja õppeedukuse suurendamiseks, samuti füüsilise ja verbaalse agressiivsuse, sigarettide suitsetamise, alkoholarvitamise, ebatervislike toitumisharjumuste ja istuva eluviisi vähendamiseks.</p>				
Osapooled/Osalevad asutused				
<p>7. klasside õpilased, lapsevanemad ja õpetajad.</p> <p>Eclectica on pakkunud metoodilist tuge riiklikele ja piirkondlikele rühmategevustele ning korraldab koolitusi tervishoiutöötajatele ja õpetajatele. Lisaks vastutab Eclectica kogu protsessi hindamise, järelevalve ja jälgimise eest.</p>				

Analoogsed sekkumised

Täisnimetus	Sekkumise (läbiviijate koolitamise) kulud	Sihtrühm	Sekkumise vorm	Sekkumiskordade arv	Sekkumise kestus
My Health Diary	Info puudub	<p>Esmane sihtrühm: 7. klasside õpilased ehk 12-13aastased õpilased.</p> <p>Teisene sihtrühm: õpetajad</p>	<p>Programm Health Diary sisaldab järgmisi tegevusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -põhikooliõpetajate koolituskursus aktiivse õpetamismetoodikaga, et anda klassiruumis sekkumise läbiviimiseks vajalikud operatiivsed ja meetodilised oskused, -klassiruumiline sekkumine, mis koosneb 5 interaktiivsest õpetamisüksusest, mida rakendavad eelnevalt koolitatud õpetajad, et arendada õpilaste sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi (nt emotsioonide äratundmise ja juhtimise oskus, empaatia, inimestevaheline suhtlus, tõhus suhtlemine, positiivsete ja rahuldavate suhete loomise oskus jne). Viie osa: Minu emotsioonid; Väljaspool stereotüüpe; Meesteks ja naisteks saamine; oma emotsioonide juhtimine; Teiste emotsioonid. -teismelistele mõeldud jutustav brošüür, mis räägib neljast samaealisest õpilasest, kes tegelevad ühiste arenguülesannetega, nagu identiteedi kujunemine, suhted eakaaslastega, konfliktid vanematega ja füüsilised muutused puberteedieas -kaks lapsevanemate kohtumist, mida viivad läbi eksperdid teemal vanemate ja laste suhted ja suhtlemine noorukieas. -jutustav brošüür vanematele, mis kirjeldab kahe teismeliste lastega pere kogemusi, keskendudes vanema ja lapse suhtlusele ning nende suhetele teismeeas. 	Viis korda	Iga osa kestab kaks kuni neli tundi

Analoogsed sekkumised

Täisnimetus	Sekkumise eesmärk -- miks osaleda	
	Noor	Lapsevanem(ad)
My Health Diary	Minu Tervisepäeviku programmi eesmärk on tõsta noorukiea empaatia- ja sotsiaalseid võimeid ning õpilaste rahulolu koolikogemusega.	
	Sekkumise tulem	
	Noor	Lapsevanem(ad)
	Minu Tervisepäeviku osalemine pakub õpilastele sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi, et oma potentsiaali realiseerida ja noorukieas levinud arenguülesannetega (nt puberteedia algus, identiteedi areng, suurenenud kohustused ja akadeemilised nõudmised) toimetulek tooks kaasa parema heaolu ja tervise.	
	Prosotsiaalse käitumise ja õppeedukuse suurendamine, samuti füüsilise ja verbaalse agressiivsuse, sigarettide suitsetamise, alkoholitarbimise, ebatervislike toitumisharjumuste ja istuva eluviisi vähendamine.	
	Sekkumises osalemise tingimused	
Noor	Lapsevanem(ad)	
Informatsioon puudub.	Informatsioon puudub.	

Analoogsed sekkumised

Täisnimetus	Sekkumise läbiviimisega seotud inimesed		
	Sekkumise läbiviija nõutav/eeldatav erialane taust	Väljaõppe läbiviijad	Sekkumise läbiviijad
My Health Diary	Õpetajad. Tausta kohta ei olnud täpsustusi.	Programmi poolt koolitajad: http://www.diariodellasalute.it/?page_id=108	Kooliõpetajad
	Sekkumist võimalik läbi viia samaaegselt muude sekkumistega?	Sekkumist tunnustavad asutused/organisatsioonid	Märkused
	Informatsioon puudub.		Itaalia programm, materjalid ja koduleht itaaliakeelsed. Vajab veel uuringuid, kahe uuringu tulemuste põhjal ei saaks soovitada

Analoogsed sekkumised

Lühinimetus	Täisnimetus	Projekti veebikeskkond	Autor(id)/looja(d)	Kontaktandmed
The Guide	The Mental Health and High School Curriculum Guide (The Guide)	https://mhlcurriculum.org/about-the-guide/download-the-guide/ https://mentalhealthliteracy.org/	<p>Dr. Stan Kutcher and Dr. Yifeng Wei of Dalhousie University and the IWK Health Center. Stan Kutcher, DNS, MD, FRCPC, FCAHS, is, Professor of Psychiatry, the Sun Life Financial Chair in Adolescent Mental Health and Director of the World Health Organization Collaborating Center at Dalhousie University. Yifeng Wei, MEd, PhD is the Research and School Mental Health Lead of the Sun Life Financial Chair in Adolescent Mental Health Team.</p> <p>Kanadas välja töötatud sekkumine</p>	<p>1820 Richmond Road SW Calgary, AB T2T 5C7 (403) 955-8467 mhliterate@gmail.com</p>
Eesmärk				
The Guide pakub täielikku komplekti õppevahendeid, et suurendada nii õpilaste kui ka õpetajate arusaamist vaimsest tervisest ja psüühikahäiretest.				
Osapooled/Osalevad asutused				
Koolid: õpetajad, õpilased; õpetajate koolitaja The Guide programmist				

Analoogsed sekkumised

Lühinimetus	Sekkumise (läbiviijate koolitamise) kulud	Sihtrühm	Sekkumise vorm	Sekkumiskordade arv	Sekkumise kestus
The Guide	Õpetajate koolitusmaterjalid on tasuta ja paljud muud materjalid on lisatud õppekavade saidile, kuid täieliku juhendi teieni toimetamise eest tuleb maksta väikest tasu. Neid materjale koostavad kaks mittetulunduslikku organisatsiooni, kes kasutavad saadud raha õppekava täiustamiseks ja arendamiseks.	Õpilased 9-10 kassides ja vanuses 13-15 eluaastat	<p>Juhend sisaldab kuut interaktiivset veebipõhist klassiruumiks valmis moodulit, õpetaja iseõppimise vahendeid, tunniplaane, trüki- ja videovahendeid, PowerPointi esitlusi, hindamisvõimalusi ja lisamaterjale. See pakub täielikku komplekti õppevahendeid, mis on tõestanud, et need suurendavad nii õpilaste kui ka õpetajate vaimset tervist puudutavat kirjaoskust. Ühepäevane näost näkku või veebivahendusel professionaalne õppeseanss klassiõpetajatele.</p> <p>Võimalik õpilastele <i>online</i> tunde anda. Juhendid <i>online</i> tundide andmiseks tasuta kättesaadavad.</p> <p>Kuus moodulit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. moodul: vaimsete häirete häbimärgistamine (stigma) 2. moodul: vaimse tervise ja vaimsete häirete mõistmine 3. moodul: teave konkreetsete vaimsete häirete kohta 4. moodul: vaimsete häirete kogemused 5. moodul: abi otsimine ja toe leidmine 6. moodul: positiivse vaimse tervise tähtsus 	Kuus korda	60 minutit

Analoogsed sekkumised

Lühinimetus	Sekkumise eesmärk -- miks osaleda	
	Noor	Lapsevanem(ad)
The Guide	1) Hea vaimse tervise optimeerimise ja säilitamise mõistmine 2) Psüühikahäirete ja nende ravi mõistmine 3) Stigma vähendamine 4) abi otsimise tõhususe suurendamine (teadmine, millal ja kust abi saada ning vajalike oskuste omamine, et edendada eneseabija kuidas saada head abi)	Informatsioon puudub.
	Sekkumise tulem	
	Noor	Lapsevanem(ad)
	Suureneb arusaamine vaimsest tervisest ja psüühikahäiretest, vähendab vaise häirete häbimärgistamist ja suurendab abiotsimise tõhusust (<i>help-seeking efficacy</i>) nii õpilaste kui ka õpetajate seas.	Informatsioon puudub.
	Sekkumises osalemise tingimused	
	Noor	Lapsevanem(ad)
Informatsioon puudub.	Informatsioon puudub.	

Analoogsed sekkumised

Lühinimetus	Sekkumise läbiviija nõutav/eeldatav erialane taust	Väljaõppe läbiviijad	Sekkumise läbiviijad
The Guide	Klassiõpetajad, kes on saanud sekkumise läbiviimise koolituse.	Curriculum Guide Training <i>online</i> kursuse saab võtta siit: http://pdce.educ.ubc.ca/mentalhealth/ Kursus on tasuta, aga sertifikaat maksab 50 dollarit (u 46 eurot).	Õpetajad
	Sekkumist võimalik läbi viia samaaegselt muude sekkumistega?	Sekkumist tunnustavad asutused/organisatsioonid	Märkused
	Informatsioon puudub.	Informatsioon puudub.	Kõik materjalid leitavad ja allalaaditavad: https://mhlcurriculum.org/about-the-guide/