

# YAM

Youth Aware  
Of Mental  
Health



העמותה לתמיכה במשפחות  
שיקריהן התאבדו ולמניעת התאבדויות

ד"ר סנדרין בורשטיין ליפסיקס



אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
ייעוץ, ליווי, פיתוח, עיצוב.



משרד החינוך

מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום



מ-2001, 85-53  
קטינים וצעירים  
בישראל  
מתחת לגיל 24  
התאבדו

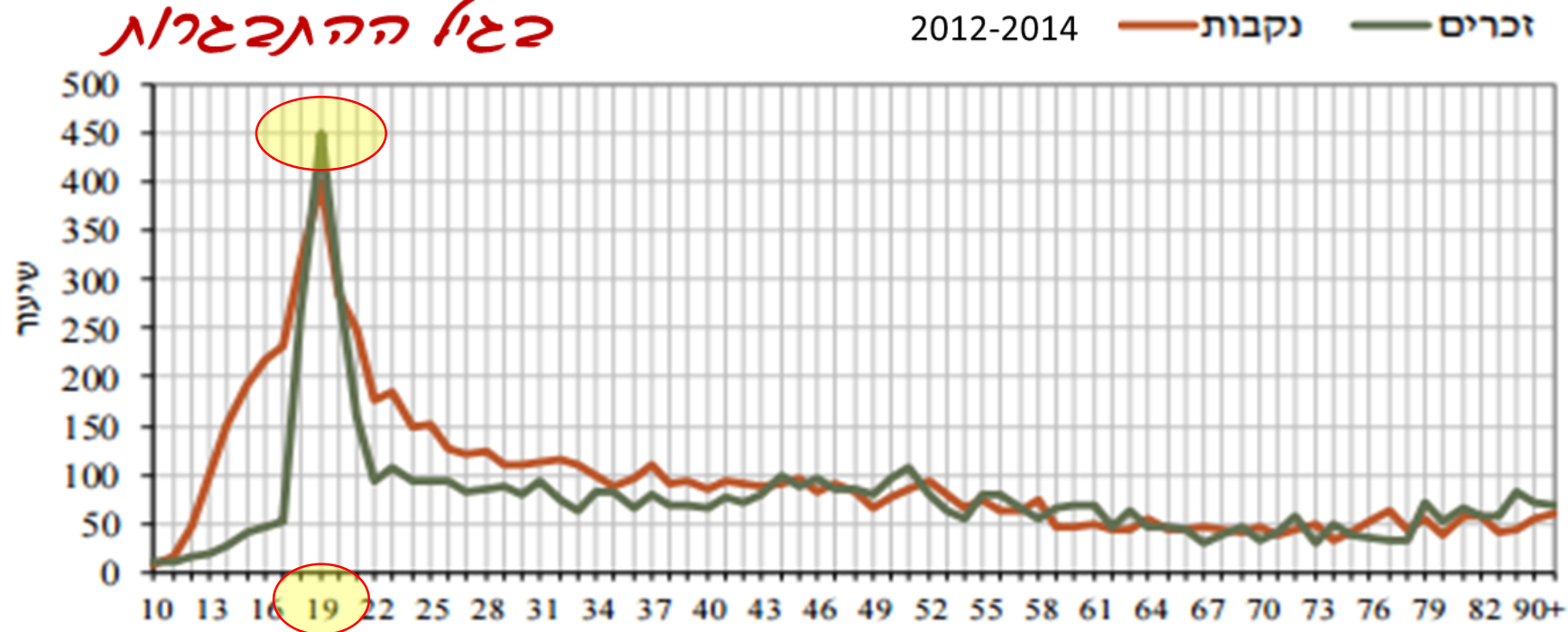
נתונים מן העולם מראים כי  
בכל רגע נתון 15%-25%  
מבני הנוער **חושבים** על התאבדות

# ניסיונות התאבדות

(שהגיעו למיון) לפי גיל ומגדר – שיעור ל 100,000 נפש

שיא במספר ניסיונות התאבדות

בגיל ההתבגרות



"אובדנות בישראל – התאבדויות 1981-2013 ניסיונות 2004-2014" ירושלים 2016.

**"התערבות בית ספרית יעילה  
בקידום בריאות נפשית  
צמצום התנהגות סיכון ומניעת התאבדות"**

---

**WHO, 2004**





משרד החינוך

מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות  
עם מצבי לחץ וחירום

# מטרות: העברת ידע עדכני וחיזוק תחושת המסוגלות האישית והמקצועית לעסוק בנושא בכל היבטיו

## פעילויות משרד החינוך למניעת אובדנות 2015-2017

מספר משתתפים	נושא הפעילות
3,700	חשיפה בת יומיים לתופעת האובדנות, השלכותיה ודרכי מניעתה
6,866	הכשרת שומרי סף על ידי המדריכות
620	הכשרה מלאה של פסיכולוגים לביצוע הערכות סיכון וטיפולים
3,155	הערכות סיכון
929	מתן טיפול לתלמידים
240,000	חוסן (תכנית של 30 שעות שנתיות)
7,657	הדרכה סביב אירועים על כל הרצף (מדריכות ומדריכי היחידה)
1,986	התערבויות מערכתיות של פסיכולוגים
	מדריכה מתאמת בכל רשות שנכנסת לתוכנית

תכנית בין-לאומית  
מבוססת מחקרית  
לקידום בריאות נפשית  
ומניעת התאבדויות  
בקרב מתבגרים

התכנית היא תוצר של שיתוף פעולה בין חוקרים  
במכון קרולינסקה בסטוקהולם (שבדיה)  
ואוניברסיטת קולומביה בניו-יורק (ארה"ב)



תכנית לצעירים בגילאי 14-16  
במסגרת בית-הספר

מתבססת על העצמת תחושת  
המסוגלות של המתבגרים

**YAM** Youth Aware  
Of Mental  
Health

**מטרות התכנית:**  
להפחית התנהגויות סיכון  
לקדם אורח חיים בריא

לעודד פניה לקבלת עזרה  
או הפנייה על ידי  
בני קבוצת השווים  
לקבלת עזרה

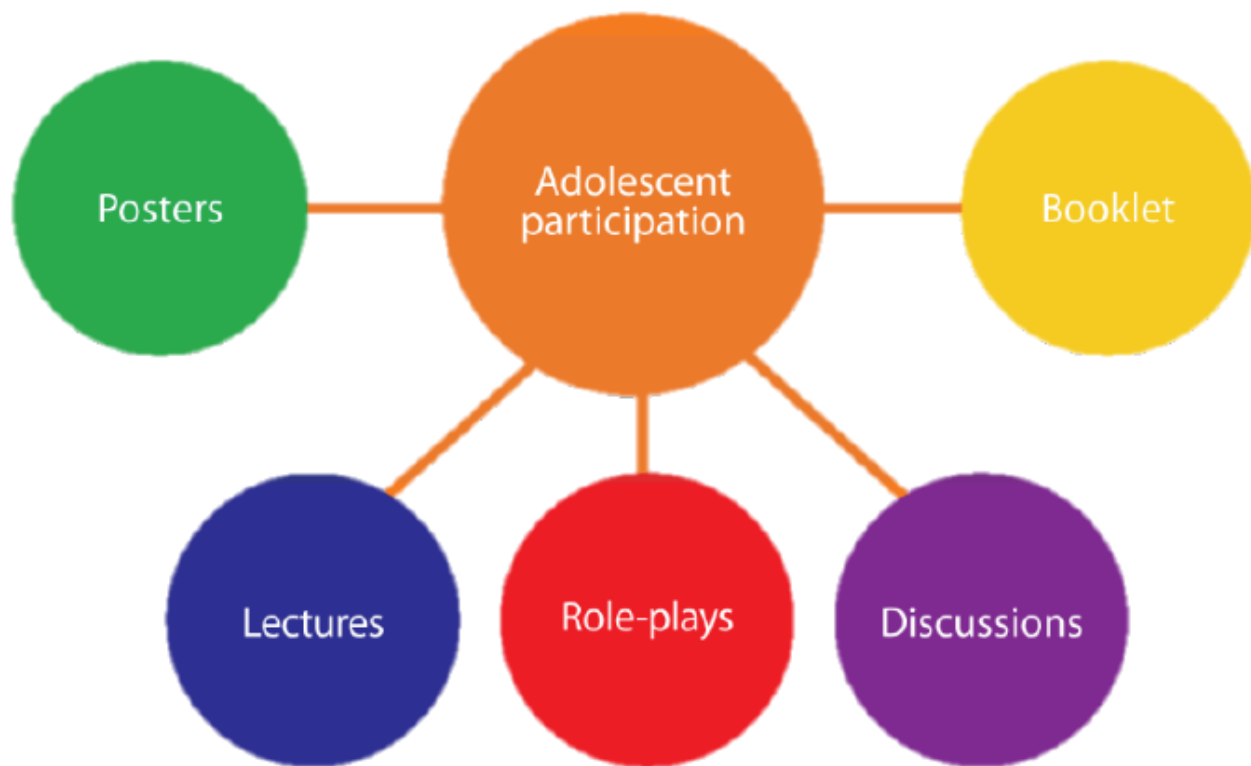


שיח מונחה בין המתבגרים, המספק מרחב בטוח לבחינת נושאים הקשורים לבריאות נפשית (לחץ, משברים, התנהגויות סיכון, בריונות, דיכאון והתאבדות)

התייחסות למתבגרים עצמם כאל מומחים בנושא הבריאות הנפשית שלהם - קולותיהם וחוויותיהם תופסים את מרכז הבמה

שימוש במשחק תפקידים העוזר לצעירים לבחון דרכים לפתרון בעיות, דרכים לתמיכה בחבר הזקוק לעזרה או לקבלת עזרה בעצמם

### YAMM is



ספרון <

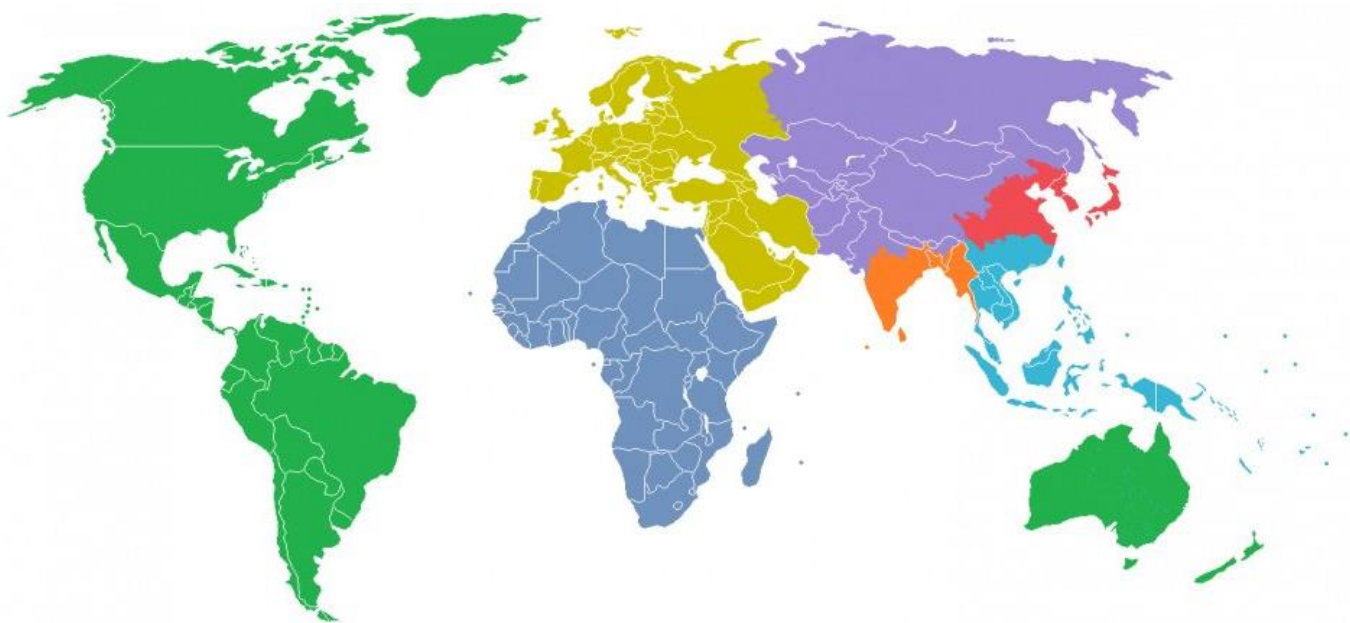
פוסטרים <

שיח בקבוצה <

הרצאה פרונטלית <

משחקי תפקידים <

5 מפגשים של 45-60 דקות  
המתפרסים על-פני 3 שבועות



ארה"ב מונטנה (25 בתי ספר)  
טקסס (15 בתי ספר)

שבדיה סטוקהולם (168)

אוסטרליה New South Wales תועבר  
בכל מערכת החינוך במסגרת פרויקט  
לאומי LifeSpan

אנגליה Durham (15)  
רחבי אנגליה (45) במסגרת משרד החינוך

אוסטריה רחבי הארץ

הודו Gujarat במימון ה-NIMH

# SEYLE

Saving and Empowering Young Lives in Europe

## ביסוס מחקרי של התכנית



11,110 תלמידים (ממוצע הגיל=14.9) מ-168 בתי ספר  
ב-10 מדינות באירופה

**אוכלוסיית  
המחקר:**

השוואה בין 3 תכניות התערבות בית ספריות המשלבות צמצום  
גורמי סיכון לאובדנות וזיהוי צעירים בסיכון אובדני והפנייתם לטיפול

**שיטה:**

מספר ניסיונות התאבדות לאחר 3 ו-12 חודשים

**מדד מרכזי:**

# SEYLE

Saving and Empowering Young Lives in Europe

ביסוס מחקרי של התכנית

התכניות שנבחנו



Question. Persuade. Refer.  
תכנית הכשרה לאנשי צוות בית הספר כשומרי סף

:QPR

לזיהוי סיכון באמצעות שאלונים והפנייה להערכה מקצועית

:PROFSCREEN

תכנית לתלמידים לקידום בריאותם הנפשית ומניעת התאבדות

:YAM

# SEYLE

Saving and Empowering Young Lives in Europe

Wasserman et al., 2012, 2015;  
<http://www.y-a-m.org/>

## ממצאים



**בהשוואה בין QPR ו PROFSCREEN לקבוצת ביקורת (12 חודשים)**

לא נמצאו הבדלים בין תוצאות התכניות QPR ו-PROFSCREEN לקבוצת הביקורת



# SEYLE

Saving and Empowering Young Lives in Europe

Wasserman et al., 2012, 2015;  
<http://www.y-a-m.org/>

## ממצאים



## בהשוואה בין YAM לקבוצת ביקורת (12-חודשים), נמצאו:

צמצום של כ- 50% בהתווספות מקרים חדשים (Incidence) של ניסיונות התאבדות,

מחשבות/תכניות התאבדות, דיכאון ברמה בינונית-חמורה

שינוי בעמדות והתנהגויות של הורים ותלמידים שנחשפו לתכנית

זיהוי מצוקה נפשית בעצמם ובחבריהם

התייחסות ושיח על התמודדויות רגשיות

מיומנויות התמודדות ופתרון בעיות (יכולת לנהל מחלוקות בדרכים לא אלימות ומבוססות התנסות רגשית והתבוננות עצמית)

תחושת שייכות לבני הגיל והפחתת תחושת הבדידות

הפחתת הסטיגמה בהקשר של טיפול נפשי בדיכאון, אובדנות והתמכרויות