

Hjelpehånda - et spill for å trene på følelsesmessige utfordringer

I **Hjelpehånda** hjelper man en venn med å mestre utfordringer, som for eksempel prestasjonsangst, å få kritikk, takle selvmordstanker og vonde minner. Hjelpehånda kan brukes i Livsmestring i ungdomsskolen og videregående, som ren selvhjelp, eller i samtaler med ungdom som har det vanskelig.



Konseptet bygger på Psykologisk førstehjelp, en prisvinnende metode utviklet av Dr. Solfrid Raknes og en faglig sterk referansegruppe. Gjennom å spille, lærer elevene grunnprinsippene i den kognitive modellen. De lærer et verktøy de kan bruke for å mestre medgang og motgang, de øver på å løse følelsesmessige problemer.

Tiltaket er bygget på forskning som tilsier at å gi høy-kvalitets tilbud til ungdom er en god investering både med tanke på trivsel, helse, læring og økonomi.

- For ungdom 13 – 17 år
- Kan brukes i undervisning i Livsmestring og ved behov
- Bygd på den kognitive modellen
- På norsk og arabisk

Haugland B., Håland Å., and Wergeland G. (2020). Effectiveness of brief and standard school-based cognitive behavioral interventions for adolescents with anxiety: A randomized non-inferiority study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>

Heckman JJ, Kautz T (2013). Fostering and Measuring Skills. *Interventions That Improve Character and Cognition NBER Working Papers 19656*, National Bureau of Economic Research.

Heckman JJ, Mosso S (2014). The Economics of Human Development and Social Mobility. *Annual Review of Economics*, 6(1):689-733.

Smart A, Sinclair M,...& Williams (2019). NISSEM Global Briefs: Educating for the Social, the Emotional and the Sustainable. <https://www.nissem.org/globalbriefs>

Prøv spillet: <https://www.gyldendal.no/artikler/hjelpehanda/>

Veileder til spillet brukt som et 10-timers undervisningsopplegg: <http://solfridraknes.no/12-18-ar/digitalt/hjelpehanda/>

Ungdom som har prøvd spillet sier

- Dette er relevant!
- Hjelpehånda er gøy måte å lære på!
- Jeg har lært det er lurt å snakke om alt
- Jeg har blitt en bedre venn for de som har det vanskelig rundt meg



Se hva flyktninger i Libanon sier om spillet her: <https://youtu.be/gABBbFcVT64>