



Solfrid Raknes

08-12-2020 14:40 CET

## Dataspill skal bidra til bedre livsmestring blant unge

Av Turbo Kommunikasjon

Dataspillet «Hjelpehånda» skal hjelpe elever og lærere med å bli bedre til å snakke om emosjonelle utfordringer. Psykologspesialist Solfrid Raknes står bak spillet, som er en verdensnyhet, og foreløpig gratis på Gyldendals nettsider.

*– I den nye rammeplanen er «Livsmestring og folkehelse» et tverrfaglig tema som skal gjennomsyre alle fag. For å gjøre det på en god måte, trenger lærerne nye*

*verktøy. «Hjelpehånda» kan være et godt alternativ til lærere som trenger hjelp med dette arbeidet. Ikke minst nå under en tung Covid-19-situasjon hvor mange sitter hjemme og trenger digital støtte, sier Solfrid Raknes.*

## **Hjelp til fagfolk i skolen**

Raknes understreker at psykiske utfordringer er vanskelig å ta opp i klasserommet med læreren – eller med venner på skolen for den saks skyld. Det er også vanskelig for lærere og venner å vite hva man skal si, hvordan de kan være til støtte for unge mennesker som selv strever eller kjenner noen som strever med for eksempel engstelse, depresjon eller andre psykiske vansker.

*– Et dataspill med spørsmål og svar fra virkeligheten kan hjelpe både elever og fagfolkene i skolen, forklarer psykologspesialist Solfrid Raknes.*

## **Naturlig del av skolehverdagen**

Raknes' mål er at skolen skal bli modigere og mer åpen for å jobbe med elevenes mestringsstrategier i klasserommet. Det handler om forebygging.

## **Universelt problem**

Kjærlighetssorg. Avvisning. Er jeg pen nok? Hvordan forholde seg til en deprimert mamma eller en venn som strever? Uansett hvor i verden du befinner deg, er dette problemer som opptar ungdom. Til og med i flyktningeleir, hvor Solfrid Raknes har jobbet med barn, unge, skoler og støttesystemer.

*– Jeg har base i Bergen og Libanon. Jeg har hjulpet mange barn i flyktningeleir med de samme problemene som barn i Norge sliter med. Det overrasket meg i starten. Selv om man lever som flyktning, og verden er langt tøffere og mer brutal enn en norsk skoleungdoms hverdag i trygge Norge, vil spørsmålene rundt hvordan takle overveldende følelser og forstyrrende tanker være de samme. Er det jeg som er dum? Hvorfor liker han/hun meg ikke? Det er fascinerende at dataspill kan hjelpe ungdom på tvers av mange skiller, sier Raknes.*

## **Utviklet av forskere, helsepersonell, lærere og ungdom**

Raknes understreker at det interaktive dataspillet «Hjelpehånda» er utviklet av helsepersonell, forskere og lærere, med god assistanse fra ungdom. Spillet hadde aldri blitt til uten innspill fra dem, forteller hun.

*– Mange av prinsippene i spillet er godt utprøvde fra analoge tilbud for barn og unge. I en tid der spillverdenen er blitt en samlingsplass og lærearena for ungdom, er det naturlig å bruke denne plassen til å utvikle elevers problemløsningsevner på en ufarlig måte, sier hun.*

Spillet fikk sin verdenspremiere i Libanon hos syriske flyktninger i juni i år. På norsk ble spillet lansert på Gyldendals nettsider for noen uker siden.

Det viktigste av alt: «Hjelpehånda» er gratis i bruk ut mars 2021.

Foreløpig er spillet tilgjengelig for Firefox- og Chrome-nettlesere.

*– Jeg oppfordrer lærere og andre fagfolk i skole og støtte-tjenester til å sjekke ut spillet og den tilhørende veiledningen, og prøve det ut i klassen, i støttesamtaler med ungdom, eller hjemme, melder Raknes.*

### **Forskning bak «Hjelpehånda»**

Psykologspesialist Solfrid Raknes er også forsker. «Hjelpehånda» er en digital forlengelse av andre programmer hun står bak, og som har vært gjenstand for større undersøkelser finansiert av Helsedirektoratet og Forskningsrådet. Og tallenes tale er klare:

*– Det er gledelig for meg som forsker, ildsjel og psykolog bak «Hjelpehånda» at resultatene viser at ungdom som gjennomfører spillet melder om økt trivsel og selvtillit i hverdagen, avslutter Raknes.*

---

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høyskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

## Kontaktpersoner



### **Beate Molander**

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

[beate.molander@gyldendal.no](mailto:beate.molander@gyldendal.no)

40874105