

KORUS

Mestringsspillet

- Et spill om folkehelse og livsmestring

1

KORUS



2

KORUS

Å mestre livet..

- Å mestre livet handler implisitt om å erfare opplevelser og situasjoner som man ikke har møtt før eller karakteriseres som vanskelig eller utfordrende å takle psykisk og emosjonelt.
- Sentralt for begrepet er derfor å bygge mestringstro som beskrevet i *Albert Banduras teori om Self-efficacy*

(LNU, s. 9, 2017)

3

KORUS



Fysisk og psykisk helse



Rus



Oppvekst og læring



Skjerm og andre medier



Lett blanding

4

KORUS

Dilemmakort

Er **kjærlighetsorg** en god nok grunn til å være hjemme fra skolen?

- A) Ja, selvsagt
- B) Kun dersom man i tillegg er fysisk syk (for eksempel vondt i hodet)
- C) Nei, sånt må man klare å takle

Dilemma - 22



Burde vi **utvikle nye rusmidler** som er mindre farlig enn alkohol?

- A) Nei, vi trenger ikke flere rusmidler
- B) Nei, men om man finner noen bør man forske på dem
- C) Ja, vi trenger mindre skadelige rusmidler

Dilemma - 18

Bør foreldre **holde seg edru** slik at de kan hente ungdommer som har vært på fest?

- A) Ja, alltid
- B) Nei, det betyr i praksis at foreldrene synes det er greit at ungdom drikker på fest
- C) Nei, ungdom som drar på fest bør selv klare å komme seg hjem igjen

Dilemma - 24



Er det bra at **politiet gir jenter råd** om hvordan de kan unngå å bli utsatt for voldtekter?

- A) Ja, det er viktig at jenter unngår å utsette seg for unødig risiko
- B) Politiet bør heller fokusere på å etterforske voldtekter og straffe de skyldige
- C) Nei, det legger indirekte skylda over på offeret

Dilemma - 16

5

KORUS

Testing av spillet

[Mestringsspillet - YouTube](#)

6

KORUS

Evaluering

«Flott metode for å få i gang samtaler, diskusjoner og spørsmål rundt ulike tema»

«Engasjerende»

«Bra med en motvekt til at det digitale... Det å ha en litt annen tilnærming til teori er gull verdt»

«God metode for å lære om folkehelse og livsmestring og gir variasjon i undervisningen»

«Fin kombinasjon av kunnskap og refleksjon. Ble gode diskusjoner og refleksjoner underveis»

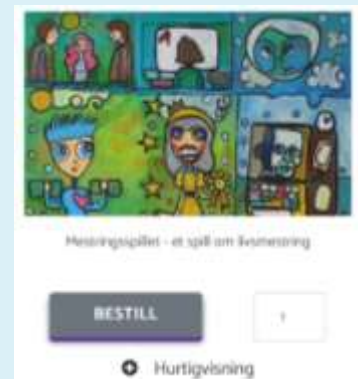
«Fint å få en styrt diskusjon og drodling rundt temaene i «ufarlige» spillrammer»

«...En super ressurs som supplerer annen undervisning»

7

KORUS

korus.no
↓
KORUS Øst
↓
publikasjoner



Bestill mestringspill gratis!

8