

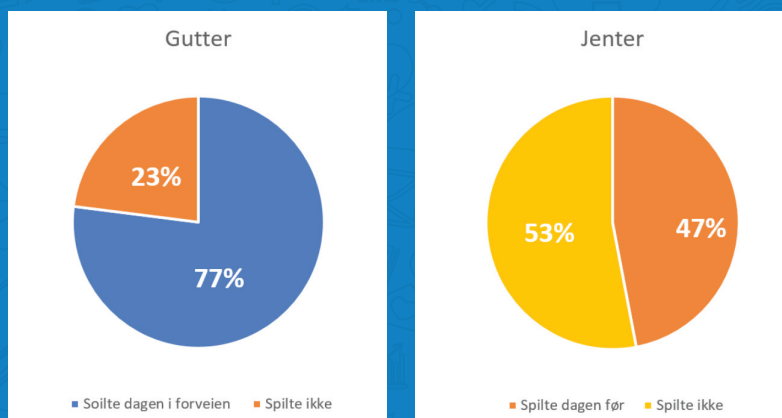


Blå Kors

Refleksjon til filmen: *Eventyrlandet*

Når spillingen tar overhånd.

For de aller fleste er spilling en morsom, engasjerende, sosial og lærerik hobby. Men for noen kan spillingen i perioder ta overhånd, og det finnes også noen få som får et alvorlig problem med spilling.

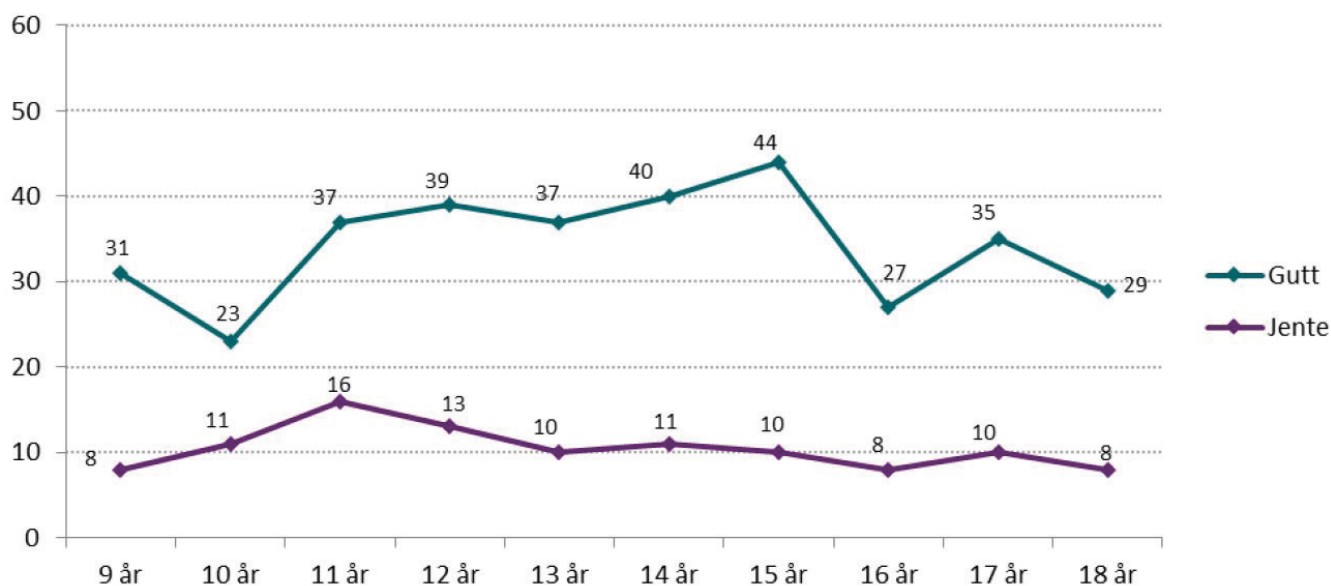


Andel gutter og jenter i alderen ni til 18 år som svarte at de spilte dataspill dagen i forveien.

Kilde: Medietilsynets Barn og medier-undersøkelse 2018

Undersøkelsen viser videre at det er en stor andel som svarte at de spilte spill i to timer eller mer dagen i forveien, som tabellen under viser.

Figur 8: Prosentandel av gutter og jenter som spilte spill i to timer eller mer dagen i forveien.

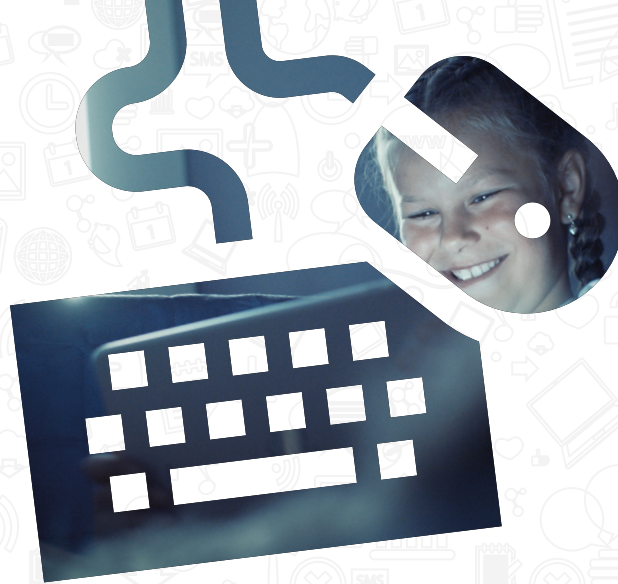


Kilde: Medietilsynets Barn og medier-undersøkelse 2018

Nå er det ikke nødvendigvis noe galt med å spille spill mer enn to timer på en dag. FIFA kommer for eksempel med ny utgave hver høst, og da er det naturlig og helt greit at man er litt giret på å spille. Og da blir det som regel noen – eller egentlig ganske mange – timer foran skjermen. Det kan for kuriositetens skyld også nevnes at Medietilsynets undersøkelse gjennomføres om høsten annethvert år, ikke lenge etter FIFA gis ut.

— Spørsmålet er hvordan man kan vite når spillingen er blitt et problem

Det er ikke alltid lett å vite hvor grensen går mellom å være en storspiller som er «bare veldig begeistret» for et spill i en periode, og det å ha et problematisk forhold til spilling over tid. En storspiller kan defineres som en som spiller fire timer eller mer daglig, uten at dette går ut over helse og livskvalitet. For en problemspiller derimot, blir spillingen tvangsmessig og til hinder for skole, familie, karriere og det sosiale livet.



Her er noen tegn som kan antyde at spillingen har tatt overhånd:

- *Slutter med alle andre aktiviteter*
- *Nedprioriterer eller kutter ut sosialt liv med venner og familie*
- *Slutter å trene*
- *Skulker skolen, dropper lekser og mister eksamener*
- *Får nye usunne matvaner*
- *Spiller om natten og sover om dagen*
- *Prøver å slutte eller trappe ned, men får det ikke til*
- *Krangler med familien om spillingen*

Hva hvis ingenting hjelper?

I de fleste tilfeller der barn og unge har hatt en overdreven og problematisk bruk av dataspill, er samtaler i familien, nedtrapping og eventuelt kutting av spillingen det som skal til.

Men det finnes også unge og familier som trenger hjelp utenfra for å komme videre, og for å klare å få til en nedtrapping av problematisk spilling.

For mange er utfordringen mer sammensatt, og gjelder mer enn bare spilling. Da er det viktig å kunne se «hele bildet» og ta tak i de bakenforliggende årsakene til at spillingen har tatt overhånd. Dersom barna for eksempel heller vil spille spill enn å gå på skolen, er det lett å tenke at spillingen er problemet. Men det er ikke nødvendigvis tilfellet. Kan det være andre grunner til at barna ikke vil gå på skolen, noen dypere problemstillinger som ligger til grunn for at man søker til spilling?

For mer informasjon og hjelp:

snakkomspill.no

hjelpelinjen.no

spillavhengighet.no

Bedre føre var, enn etter snar

Spilling er en morsom, sosial og lærerik aktivitet som er en naturlig del av norske barn og unges hverdag. For å sikre at det forblir dette gjennom oppveksten, og for å forebygge problematisk spilling, er foreldres interesse og tilstedeværelse, samt at barn og unge har et godt fungerende nettverk og varierte fritidsaktiviteter, den beste veien til en god hverdag.

Barn er forskjellige, med tanke på både behov og interesser, så hver familie må selv reflektere over hva som er rett for dem og deres barn. Men alle barn trenger gode rammer og grenser. Dersom man allerede fra barna er små blir enige om gode avtaler for spilling, så blir det lettere å regulere spillingen, ha en åpen dialog, finne de beste spillene og finne en god balanse i hverdagen.

Dersom man som foreldregruppe i tillegg snakker sammen og blir enige om noen felles kjøreregler for spilling, da har man lagt et godt grunnlag for at spillingen ikke utvikler seg til et problem.

— Samtalespørsmål:

Voksne

- *Hvordan kan man som forelder legge til rette for at barna får en balansert hverdag, der man på en side ivaretar barnas interesser og de positive sidene ved spilling, men på den annen side etablerer sunne rammer og forebygger potensielt problematisk spilling?*
- *Hvorfor er det viktig å bli enige om rammer for spilling helt fra barna er små?*
- *Hvordan er det lurt å gå frem om man mistenker at barna har et problematisk forhold til spilling?*
- *Hvordan kan man skille mellom et barn som bare er lidenskapelig opptatt av spill, og et barn der spillingen har negativ innvirkning på livskvaliteten?*
- *Krangler du med barna om spilletid? Har du noen tanker om hvordan eventuelle konflikter kan dempes?*
- *Kan du tenke deg noen andre ting i livet som kan ligge til grunn for at noen barn og unge foretrekker spillverdenen fremfor den virkelige verden? Hva kan man eventuelt gjøre for å kartlegge og gripe fatt i slike underliggende utfordringer?*
- *Er det mulig at vi voksne noen ganger kan være litt for redde for at barna kan bli spillavhengige? Hvorfor/hvorfor ikke?*
- *Kan jeg som voksen nok om spillene barna mine spiller? Hva kan man gjøre for å skaffe tilstrekkelig innsikt til å sette sunne rammer?*
- *Er det noen typer spill som er mer problematiske enn andre? I så fall, hvilke?*
- *Hvilke kjøregregler kan det være nyttig for en foreldregruppe å diskutere for å etablere gode rammer for spilling?*



Barn

- *Hvor mye spiller du sånn cirka hver dag? Synes du det er passe?*
- *Hva synes du er en god balanse mellom spilling og andre aktiviteter?*
- *Bli det av og til krangling om at du spiller for mye? Kan foreldre nok om spilling? Hva vil du si til foreldre for at de skal forstå bedre hva spilling går ut på og hva det betyr for deg?*
- *Synes du det er greit å av og til si nei til andre aktiviteter fordi du er opptatt med spilling? Hvorfor/hvorfor ikke?*
- *Lekser er ikke alltid like gøy, men hva hvis man hele tiden dropper leksene og skulker skolen for å spille data? Hva tenker du om det?*
- *Hva kan det bety hvis noen er trøtt hele dagen og bare spiser for eksempel pizza og annen fastfood hele tiden? Hvorfor er det viktig å få nok søvn?*
- *Noen sier de skal slutte å spille – «Bare en omgang til, bare ett level til!» – men så fortsetter de likevel. Hvordan kan de få hjelp til å trappe ned spillingen?*
- *Hva hvis noen heller vil spille dataspill enn å være med på andre aktiviteter sammen med venner, enten det bare er å henge sammen eller gå på trening. Hvor lenge kan det foregå før du bør bli bekymret? Hva kan du gjøre for å hjelpe noen som spiller for mye?*
- *Visste du at profesjonelle gamere må trene mye og være i god fysisk form for å kunne prestere sitt beste? Hvorfor er det slik tror du?*