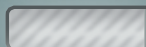


En liten veileder om problemspilling



LOADING

10%

NÅR BARN OG UNGES **DATASPILLING** SKAPER BEKYMRING

 TIL FORELDRE OG BARNEFAGLIG PERSONELL



Medietilsynet
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

INNLEDNING

Dataspill er en naturlig del av barn og unges hverdag. For de aller fleste blir data-spill nettopp det – en del av hverdagen, et frirom for lek, underholdning og sosial omgang. Men for noen utvikler spillingen seg til et problem som går utover helse og livskvalitet. Denne brosjyren tar for seg problemskapende onlinespilling og hvordan du som voksenperson, enten på skolen, i helsetjenesten eller hjemme kan hjelpe et barn eller en ungdom som opplever at spillingen tar overhånd. Økt kunnskap om data-spilling bør være første steg for voksne som har liten erfaring med spillverdenen.

TRE VIKTIGE RÅD

1**KUNNSKAP**

Øk din kunnskap om spill og spilleren.

2**DIALOG**

Lytt, engasjer deg og vis interesse.

3**REGLER**

Bli enige om en avtale. Følg opp og kontakt hjelp ved behov.

KUNNSKAP

For å kunne hjelpe barn i deres digitale hverdag kreves det kjennskap til spill. Hvilke spillsjangre er mest tidkrevende? Hvilke spill er mest populære? Hvorfor vekker spill et så sterkt engasjement? Når blir spilling et problem og hva skiller problem-spilleren fra storspilleren?

HVA ER ONLINESPILL?

Stadig mer av dataspillingen foregår online, og enkelte spillsjangre har oftere utfordringer knyttet til problemspilling enn andre. *Online rollespill* er den mest fremtredende.

«Barn bruker mer og mer tid på dataspill når de er hjemme. Dette skaper en trygghetsfølelse hos foreldrene fordi de faktisk kan se og snakke med barna, men i realiteten vet de nødvendigvis ikke hva spillene dreier seg om, og hva barna faktisk gjør online»

FALTIN KARLSEN, FØRSTEAMANUENSIS VED NITH

I spill som foregår offline står man fritt til å ta pauser og fortsette i eget tempo. Online rollespill kjennetegnes ved

at spilleren deltar i et globalt spillerom hvor det alltid er andre spillere til stede, og hvor fortellingen aldri tar slutt. Dette fører til at enkelte lett lar seg rive med, men etter hvert opplever det som utfordrende å slutte.

I online rollespill er en og samme verden befolket av alt fra hundre til flere tusen spillere som samarbeider, kriger og snakker sammen på tvers av landegrenser. World of Warcraft (WoW) er det mest kjente spillet innenfor denne sjangeren.

Spill innenfor sjangeren har ulike betalingsmodeller. Noen bygger på en fast månedlig sum på rundt 100 kroner, mens andre har en gratismodell hvor

man betaler mindre summer for å låse opp bestemte deler av spillet.

PROBLEMLØSNING OG BELØNNING

Online rollespill går ut på å bygge opp en personlig spillfigur og du belønnes med forskjellig utstyr når du har utført ulike oppgaver. Dette krever både dyktighet og gode samarbeidsevner.

SPILLE PÅ LAG – LAGLOJALITET

Det er fullt mulig å spille alene eller i mindre grupper, men for å beseire de mest utfordrende fiendene kreves deltagelse i tidkrevende gruppeaktiviteter. Dette oppleves som forpliktende for mange spillere.

POPULÆRE ONLINE-SJANGRE

ONLINE ROLLESPILL

Spillene finner som oftest sted i magiske univers med troll, alver og magi. Spilleren representeres av en personlig figur og deltar i en spillverden med flere tusen andre spillere. Spillene har ingen slutt, og handler om å samarbeide med andre spillere for å bygge sin personlige figur. *Eksempler: World of Warcraft, Star Wars: The Old Republic, Guild Wars 2.*

ONLINE STRATEGISPILL

Disse spillene kjennetegnes ved at man styrer en eller flere figurer i et fugleperspektiv. Spillene vektlegger raske strategiske avgjørelser. Man spiller kortere kamper med to til ti

spillere og hver kamp varer omtrent en halvtime. Spillene er svært konkurransepregede og har et stort fokus på spillrens plassering på topplister. *Eksempler: Starcraft 2, League of Legends (LOL), DOTA 2.*

ONLINE SKYTESPILL

Spilleren får rollen som soldat i ulike krigssituasjoner. Man spiller kortere kamper med opp til 60 andre spillere på kart med fastsatte tidsbegrensninger. Målet er å beseire fiender og fullføre oppdrag som å ta over militærbaser eller redde gisler. Spillene har høye krav til koordinasjons- og reaksjonsevner, og fokuserer i likhet med online strategispill på konkurranse. *Eksempler: Call of Duty, Battlefield, Counter-Strike.*

SOSIALE NETTVERKSSPILL

Dette er sosiale nettverk hvor spilleren er representert i form av en figur og kan delta i en rekke spillaktiviteter. Spillene er gratis, men for å utvikle seg raskere eller få tilgang på bestemte gjenstander må man betale mindre summer. Denne sjangeren er relativt ny og i konstant utvikling, noe som gjør det vanskelig å forutsi dens betydning i fremtiden. *Eksempler: Habbo, GoSuper-model og MovieStarPlanet.*

BYGGESPILL (MINECRAFT)

Dette er en relativt ny trend. Spill i denne sjangeren kalles ofte digital Lego. Man bruker byggeklosser til å lage alt fra enkle møbler til å gjen-skape historiske monument. Spillene er kjent for å være

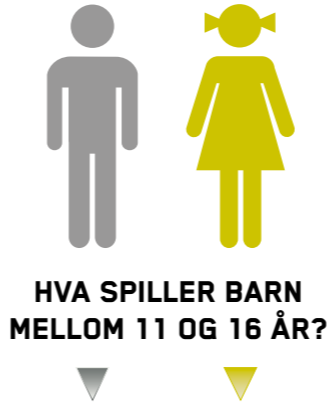
TOPP 3 SOLGTE SPILL I NORGE 2011

Fifa 12
Fotballsimulator

Call of duty: Modern
Warfare 3
Førstepersons skytespill

Battlefield 3
Førstepersons skytespill

(Nordisk spelförsäljning,
Dataspelsbranschen 2011)



HVA SPILLER BARN MELLOM 11 OG 16 ÅR?

Tre spill går
igjen i alle
alderssjikt.
Disse er:
Fifa Football,
Minecraft og
Call of Duty.

Kun spillserien
The Sims går
igjen i flere
alderssjikt. De
mest populære
spillene er: The
Sims og Tetris
samt sosiale
nettverksspill
som GoSuper-
model og Movie-
StarPlanet.

(Barn og medier 2012, Medietilsynet 2012)

tidkrevende. *Eksempel: Minecraft.*

HVORFOR ENGASJERER ONLINESPILL?

UTFORSKNING: Spillene har enorme verdener som byr på mange spennende reiser og opplevelser.

MESTRINGSFØLELSE: Spillene gir deg god tid til å mestre nye utfordringer og du belønnes etter din innsats og prestasjon.

UTVIKLING: Det er alltid en ny og bedre belønning rett rundt hjørnet, noe som gjør at man hele tiden er motivert for å spille videre.

SOSIALT: I likhet med andre fritidsaktiviteter er det ikke uvanlig at en hel vennegjeng begynner samtidig. Mange stifter også nye vennskap gjennom spillene. For mange er ikke det viktigste hvilket spill man spiller, men at man spiller med venner og bekjente.

PROBLEMSPILLEREN VS. STORSPILLEREN

Mange ungdommer spiller mye, men for de færreste utvikler spillingen seg til et alvorlig problem. Derfor er det nyttig å skille mellom storspillere og problemspillere.

STORSPILLEREN er en som spiller fire timer eller mer daglig uten at dette nødvendigvis går

utover helse og livskvalitet. Dette er personer som har et lidenskapelig forhold til spill og utgjør om lag en av ti gutter i alderen 12-17 år. (Fra NOVA-rapporten, 18/2010 «Uskyldig moro?» Pengespill og dataspill blant norske ungdommer).

PROBLEMSPILLERNE utgjør omtrent 1 % av ungdom i alderen 12 til 17 år, og kjenne-tegnes ved at spillvanene blir tvangsmessige og til hinder for deltakelse i skole, familie og sosialt liv.

TIDSBRUK ALENE SKILLER IKKE STORSPILLEREN FRA PROBLEMSPILLEREN.

FORSKJELLIGE ÅRSAKER
Problemspillere kan ha underliggende psykiske lidelser

som angst og depresjon, eller utfordringer som mobbing eller at foreldre skiller seg. Spillingen blir brukt som et virkemiddel for å mestre situasjonen, og kan derfor være et symptom på de underliggende problemene.

Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at også barn og unge uten underliggende problemer kan utvikle usunne spillvaner. Dette er gjerne personer som blir oppslukt av mestring og prestasjoner.

(Fra Nova Rapporten, 18/2010 «Uskyldig Moro? – Pengespill og dataspill blant norske ungdommer» og fra KoRus-Øst/Hélène Fellman, Foreldreveileder – for regulering av rolle- og strategispilling på nettet. 2.utgave 2009).

- Generelt sett er det flere gutter enn jenter som spiller dataspill.
- Andelen jenter som blir storspillere og problemspillere er meget lav.
- Det finnes foreløpig ingen avhengighetsdiagnose for problemspilling. Spillavhengighet er en diagnose som kun benyttes i forhold til pengespill.



NOEN TEGN PÅ AT SPILLINGEN TAR OVERHÅND

SPILLEREN

- **slutter med alle andre aktiviteter.**
- **kutter ut sosialt samvær med venner og familie.**
- **skulker skolen, dropper lekser og mister eksamener.**
- **spiller om natten og sover om dagen.**
- **prøver å slutte eller trappe ned, men får det ikke til.**
- **krangler med familien om spillingen.**
- **får nye, usunne matvaner, enten han spiser mer eller mindre enn tidligere.**

«Når barna kommer hjem fra fotballtrening så spør vi ofte – hvordan gikk det i dag? Klarte du å score noen mål? Å snakke om spill på samme måte legger til rette for gode spillvaner».

HÉLÈNE FELLMAN, GESTALTTERAPEUT

DIALOG

Kunnskap om spill og spilling er en forutsetning for en konstruktiv dialog. En anerkjennelse av spillernes interesse og prestasjoner er et godt sted å begynne.

Det å vise forståelse for spill og spilleren krever ikke at man er en aktiv spiller med detaljkunnskap om hvert eneste spill. Det handler derimot om å ha en grunnleggende forståelse for hvorfor spill er så appellerende for barn og unge. Gå inn i dialog uten fordommer og med et genuint ønske om å lære noe fra barnet. Det er tross alt hun eller han som er ekspert.

HOLD HODET KALDT

Ikke diskuter spillevaner i kampens hete. Enten barnet er dypt fokusert på spillet, eller du er på bristepunktet, er dette ikke et godt tidspunkt for å opprette nye rutiner. Vent heller en dag eller to til dere er i en helt annen kontekst, og i et helt annet sinnelag. På denne måten oppnår dere en mer nøktern samtale med mulighet for gode resultater.

REGLER FOR SPILLING

Enighet rundt barnets spilling er et kompromiss mellom forbud og ingen kontroll. Spillingen styres best gjennom forhandling om regler og konsekvenser i hjemmet.

«Når foreldre ringer oss, har de kranglet lenge om grenser satt på foreldrenes premisser. Vi oppmuntrer isteden til dialog med spillere. La spilleren fortelle om prestasjoner og mening i spillet. Etter timevis med trening og konkurranse, har spillerne faktisk blitt mestere i en aktivitet på lik linje med en toppidrettsutøver. En innfallsvinkel for å promotere sunnere og mer kvalitetsbevisste spillervaner er derfor å gjøre spilleren oppmerksom på at de kan bli overtrent og utbrent hvis de ikke sover, spiser og driver med andre ting».

TROND ASPELAND, TIDL. DAGLIG ANSVARLIG FOR HJELPELINJEN FOR SPILLEAVHENGIGE

Noen ganger må hjelp til styring settes i gang uten foreldre eller foresattes deltakelse. Skolen eller andre instanser kan sette opp en endringsavtale sammen med spilleren. En forutsetning for å lykkes med dette er at spilleren selv er motivert for endring.

Istedenfor å si «jeg bestemmer», kan det være lettere å få laget en god avtale som barnet respekterer hvis man lar barnet få lov til uttale seg. Gi spilleren eierrett til avtalen, da blir den tydelig, legitim og realistisk.

KORT OM SPILLBEGREPER

Alle kulturer har egne ord og uttrykk som kan virke fremmede, men som gir mening for de som bruker dem. Spillverdenen er ikke noe unntak. Dialogen med barn og unge som spiller kan bli lettere hvis du er kjent med noen av de mest grunnleggende begrepene.

EXPANSION (TILLEGGSPAKKE): Større innholdsoppdateringer som bygger spillet videre, og introduserer nye områder, fiender og muligheter.

GUILD: Grupper i online rollespill som spillerne selv danner og administrerer. Noen fremmer samarbeid og prestasjon i spillet, mens andre fungerer som vennskapelige sosiale plattformer. Et guild kan bestå av noen få mennesker opp til flere hundre.

LAN (LOCAL AREA NETWORK): I private LAN samles venner og bekjente for å spille mot og med hverandre på samme sted. Datatreff dekker en bredere forståelse og handler oftere om større begivenheter hvor det er flere aktiviteter tilgjengelig.

LEVEL: I offline-sammenheng betyr dette nivå eller brett i spillet. I onlinespill betyr det erfaringsnivået på spillerens figur. Spilleren begynner på level 1, og stiger gradvis etter

hvert som man får poeng for å utføre oppdrag.

LOOT: Gjenstander (rustninger, våpen o.l.) som spilleren blir belønnet med i spillet, når han for eksempel dreper en fiende eller gjennomfører et oppdrag.

NOOB: Nedsettende betegnelse på nybegynnere eller dårlige spillere.

PATCH: Regelmessige oppdateringer i spill som introduserer

nytt innhold, justerer spillets regler eller løser tekniske problemer.

QUEST: Et oppdrag som tar utgangspunkt i en historie eller en fortelling som spillere fullfører i spillet.

XP (EXPERIENCE POINTS): Erfaringspoeng spilleren samler ved å fullføre oppdrag. Dette øker figurens erfaringsnivå (Level) og gjør hun eller ham sterkere.

Flere spillbegreper finner du på www.problemspilling.no

LOADING

100%

HER FINNER DU INFORMASJON OG RESSURSER:

▶ WWW.PROBLEMSPILLING.NO



Medietilsynet
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY



800 800 40
www.hjelpelinjen.no



KoRus-Øst
Kompetansesenter rus – region øst