

Hélène Fellman

Foreldreveileder

for regulering av rolle- og strategispilling på nettet

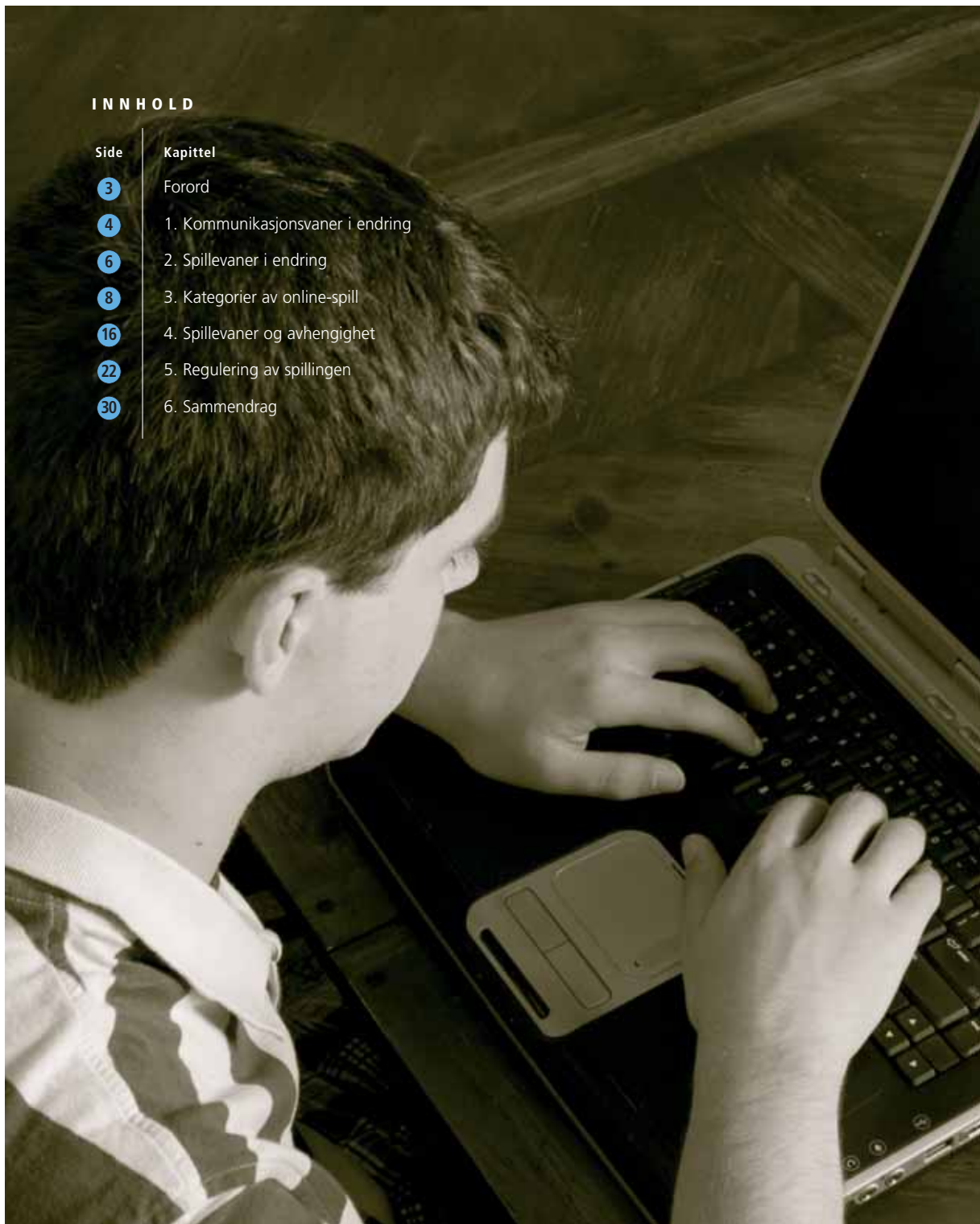
2. UTGAVE



KoRus-Øst
Kompetansesenter rus – region øst

INN H O L D

| Side | Kapittel |
|------|----------------------------------|
| 3 | Forord |
| 4 | 1. Kommunikasjonsvaner i endring |
| 6 | 2. Spillevaner i endring |
| 8 | 3. Kategorier av online-spill |
| 16 | 4. Spillevaner og avhengighet |
| 22 | 5. Regulering av spillingen |
| 30 | 6. Sammendrag |



Forord

I de fleste kulturer har spill svært lange tradisjoner. Til tider har spill om verdier tatt overhånd i en slik grad at myndighetene har måttet gripe inn med sterke restriksjoner.

I Norge har fokuset vært rettet spesielt mot spill på automater. På grunn av store personlige tragedier som følge av overdrevent automatspill, valgte Regjeringen å forby disse i juli 2007. Statistikk fra Hjelpelinjen viser at det spillet flest henvendelser seg for er nettpoker, etterfulgt av oddsspill og online-dataspill (World of Warcraft).

En enorm teknologisk utvikling har medført at avanserte og spennende spill er lett tilgjengelige til en overkommelig pris. Dataspill er en naturlig del av barn og unges mediehverdag, som både gir underholdning, sosiale ferdigheter og opplevelse av mestring. For enkelte kan spillingen ta overhånd og medføre negative konsekvenser som sviktende skoleprestasjoner, tap av sosialt nettverk og konflikter i familien. Medietilsynets Trygg Bruk-undersøkelse 2008 viser at 9 av 10 barn mellom 9 og 16 år spiller dataspill, nesten halvparten av barna i alderen 9–16 år spiller mer en 3 timer i uken. Undersøkelsen viser også forskjell på tidsbruk mellom jenter og gutter.

Mange foreldre har kjøpt inn spillene og betaler abonnementsavgiften uten helt å vite hva spillene inneholder og hva bruk av disse kan føre til. Når foreldrene oppdager at spillingen går på bekostning av skolearbeid og andre aktiviteter, ønsker mange å innføre grenser for å redusere spillingen. Av og til medfører dette sterke konfrontasjoner som kanskje kunne vært unngått, dersom man på forhånd hadde kommet til enighet om spilletid.

Kompetansesenter rus – region øst (KoRus–Øst) har på oppdrag fra Helsedirektoratet fått spilleavhengighet som spisskompetanseområde. Hélène Fellmann som er barnevernpedagog og gestalt-terapeut, ble engasjert av KoRus–Øst for å skrive veilederen. Den er basert på hennes kliniske erfaringer fra behandlingstil-taket 16-23AS. Veilederen er ment å bidra til økt kunnskap om spillene og gi noen ideer om hva man kan gjøre for å unngå store konflikter knyttet til bruk av rolle- og strategispill.

Vi håper at du som forelder vil ha nytte av heftet og at det kan bidra til å forebygge konflikter i familien og hindre en utvikling der spillingen tar overhånd.

Kompetansesenter rus – region øst

Ansvarlig utgiver: Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern, Avdeling for Rusrelatert Psykiatri og Avhengighet, Kompetansesenter rus – region øst
Postboks 104, 2381 Brumunddal • Telefon +47 62 58 15 68 • Telefaks +47 62 58 15 69 • E-mail: kompetansesenteret@sykehuset-innlandet.no • www.rus-ost.no

Design/førtrykk: Typisk Bjørseth AS **Foto:** PhotoDisc og iStock.com **Trykk:** Flisa Trykkeri AS **Opplag:** 1.500

ISBN: 978-82-996933-9-4 2. utgave, september 2009

«Den teknologiske utviklingen fører til at vi ikke lenger må gå ut for å kommunisere eller leke med andre.

Vi kan sitte hjemme og opprettholde forbindelse med omverdenen eller la oss underholde.»



1. Kommunikasjonsvaner i endring

Vi kommuniserer i økende grad ved hjelp av Internett – world wide web.

Vi snakker i mobiltelefonen, kommuniserer via e-post og vi chatter. Chatting er en skriftlig samtale mellom to eller flere personer i såkalte «chatterom». Chatterom er offentlige rom, hvor alle kan lese meldingene eller delta i samtale. Chatting på nettet kan også foregå ved «instant messenger», som er lukkede chatterom. MSN er et program som har denne funksjonen.

Tradisjonelle medieselskaper sender stort sett ut sine budskap gjennom en enveis kommunikasjon, hvor tilhørerne har liten eller ingen mulighet til å påvirke. Med de nye medieselskapene på Internett har vi fått kommunikasjonsmønstre, som er mer preget av relasjon, interaksjon og kreativitet enn informasjon og konsumering. Fra å være passive tilskuere har vi nå flere mediekkanaler der vi kan delta aktivt. Det omtales ofte som interaktive medier.

2. Spillevaner i endring

HVA ER SPILL?

- Spill handler ofte om å utføre bestemte handlinger innen et bestemt tidsrom etter visse regler ved hjelp av ulike redskap.
- Spill er ofte sosialt og/eller økonomisk motivert.

HVILKE SPILLEVANER ER I ENDRING?

Som følge av ny teknologi er følgende spillevaner i endring:

- Pengespill
- Videospill
- PC-spill

Spillene er tilgjengelige på Internett. Mange av dem kan spilles online. Det vil si at det kan spilles i et nettverk av computere og servere.

TO VIKTIGE ORD

To viktige ord i denne sammenheng er:

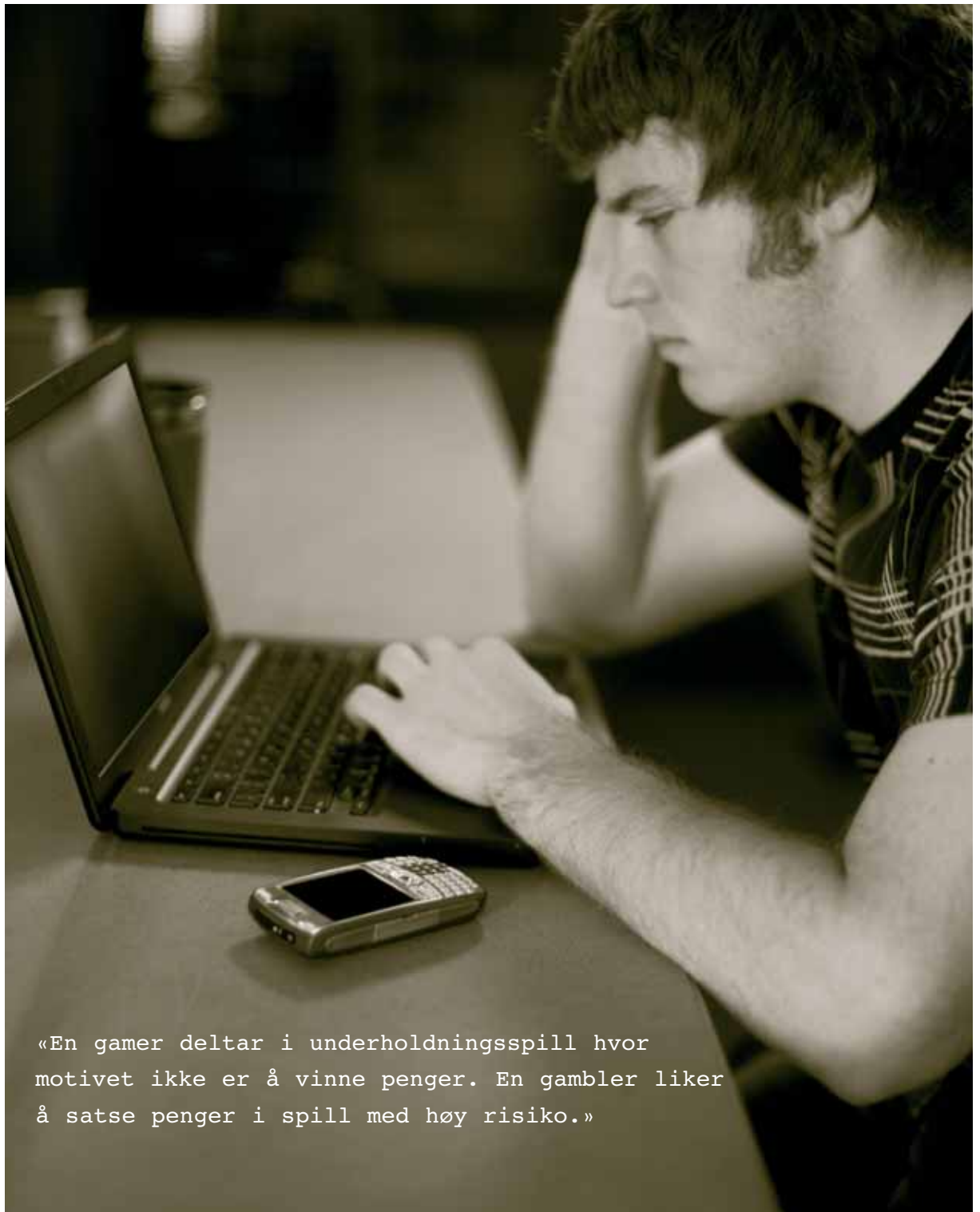
- Gambling
- Gaming

Disse uttrykkene brukes for å skille mellom ulike former for spill. «Gambling» defineres som spilling med penger som innsats. Hensikten er å vinne mer enn innsatsen. «Gaming» derimot handler om underholdning og deltakelse i ulike spill, gjerne rollespill over Internett og hvor motivet ikke er å vinne penger.

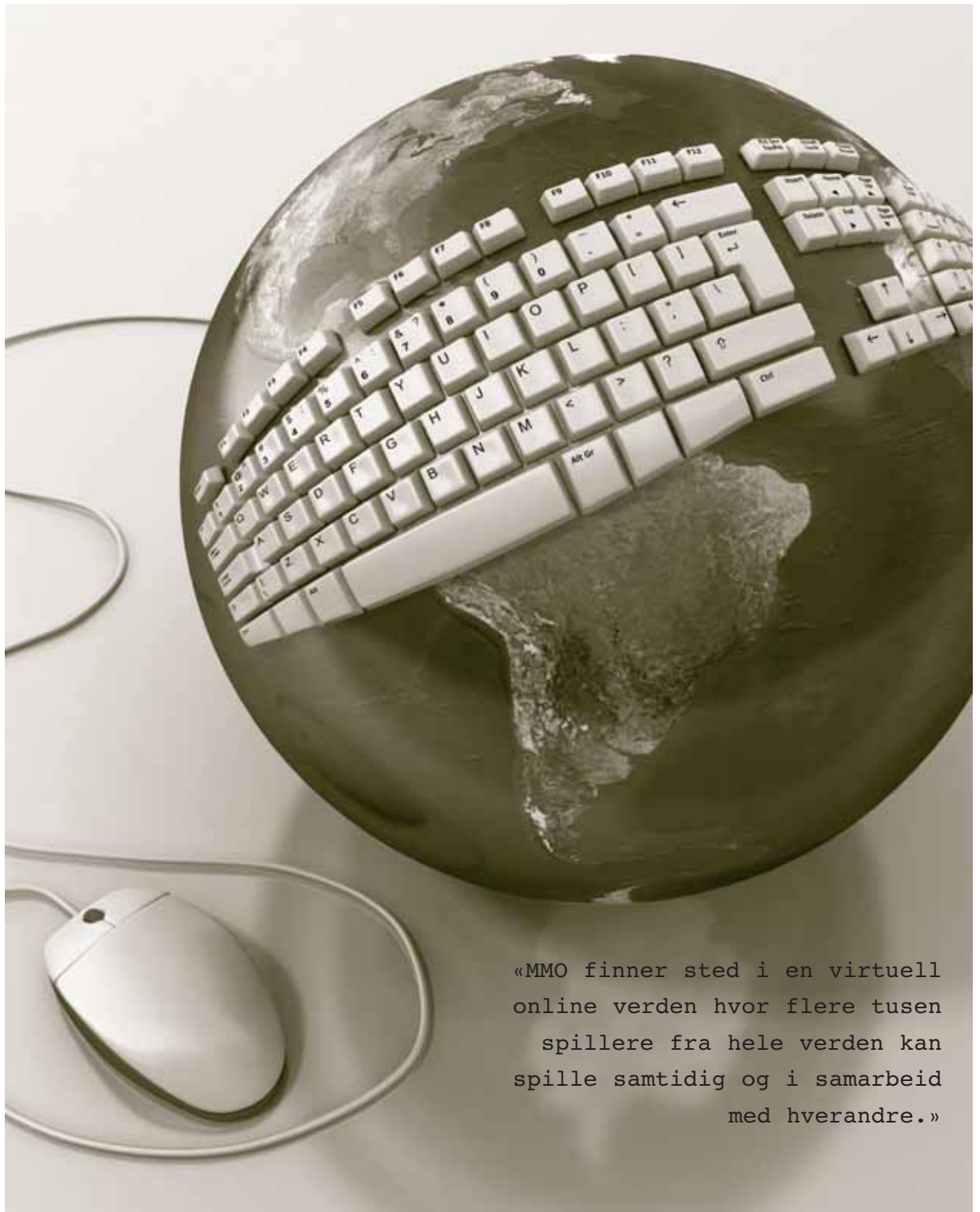
Å være en «gamer» er en vanlig brukt betegnelse på den som er deltaker i slike spillaktiviteter. På samme måte som en «gambler» i utgangspunktet er betegnelse på en person som liker å satse penger i spill med stor risiko.

«KOKONG-TILVÆRELSE»

Den teknologiske revolusjon fører til at vi ikke lenger må forlate hjemmet vårt for å spille eller leke med andre. Vi kan la oss underholde og opprettholde forbindelse med omverdenen hjemme. Vi kan leve som en puppe i en kokong – vi kan både vokse, utvikle oss, leke og lære i samhandling med andre uten å bevege oss utenfor hjemmet.



«En gamer deltar i underholdningsspill hvor motivet ikke er å vinne penger. En gambler liker å satse penger i spill med høy risiko.»



«MMO finner sted i en virtuell
online verden hvor flere tusen
spillere fra hele verden kan
spille samtidig og i samarbeid
med hverandre.»

3. Kategorier av online-spill

EN NY TYPE SPILL

En genre av spill som følge av den nye teknologien betegnes som MMO – Massively Multiplayer Online.

MMO finner sted i en virtuell, online verden hvor hundrevis eller flere tusen spillere fra hele verden kan spille samtidig og i samarbeid med hverandre over en eller flere servere på Internett. Disse serverne stilles til rådighet av spillutgiveren eller spillutvikleren.

Felles for dem er at de krever tid som innsats, mer enn penger. Noen spill har abonnementsavgift, andre har det ikke.

I 2007 hadde MMO-spill en omsetning på 0,7 mrd kroner i det norske markedet. I det nordiske markedet var omsetningen på 4 mrd kroner. Til sammenligning var omsetningen i kinomarkedet i Norden i det samme tidsrom på cirka 3 mrd kroner.

Det første MMO-spillet kom allerede i 1987. MMO inkluderer mange ulike spillgenre.

Vi vil presentere tre av disse:

- MMOFPS
- MMOSG
- MMORPG

MMOFPS

- Massively Multiplayer Online First-Person Shooter

Karakterene har menneskelige egenskaper.

Et spill i denne kategorien er Counter Strike (CS). CS er basert på kamper mellom terroristgrupper og anti-terrorist-grupper. CS er et populært spill som i USA og den østlige delen av verden har stor prestige med profesjonelle online leagues. Det blir avholdt turneringer og de største er World e-Sports games. Turneringene blir sendt på TV og kommentert som andre sportskonkurranser.

MMOSG

- «Massively Multiplayer Online Sports Game»
- «Massively Multiplayer Online Strategy Game»
- «Massively Multiplayer Online Social Game»

Spilleren lever som innbygger i en virtuell verden

Spill i denne kategorien er for eksempel Second Life og Entropia Univers. Habbo er et spill for de yngre. Spillene går ut på å bygge sosiale samfunn med egen økonomi. Spilletts gjenstander er virtuelle, men har en reell omsetningsverdi. I spillet kan deltakerne til enhver tid omsette spillets virtuelle gjenstander til «den virkelige verdens» verdi etter kurs. I 2006 hadde Entropia Univers en omsetning på 360 millioner dollar (US). Deltakeren lager sin rollefigur med utseende som et menneske, med for- og etternavn.

Innbyggerne kan handle, starte en bedrift, kjøpe land eller bygge et hotell. Man kan være sammen med venner, gå på bar, innlede forhold og kjøpe kunst. Trenger man som innbygger underholdning, kan man spille spill – eller selv utvikle et spill.

I Second Life er kjente varemerker som blant annet Adidas etablert. Kjente musikere holder konserter, den virkelige verdens banker har filialer og så videre. I stedet for en månedlig avgift, betales en avgift basert på hvor mye du eier og hva du bruker av mulighetene i Second Life i en form for skattesystem.

Habbo er et virtuelt hotell hvor barn/tenåringer er sammen ved hjelp av sine personlige karakterer. Det virtuelle hotellet inneholder fellesrom. Her kan spillerne chatte og være sammen. Hotellet inneholder også private gjesterom som er skapt av spillerne. Spillerne kan møblere sine Habbo-gjesterom med virtuelle møbler og gjenstander.

De kan også ta til seg et virtuelt kjæledyr. Hotellet har et engasjerende og livlig miljø som regelmessig tilbyr fester og sammenkomster.

MMORPG

● Massively Multiplayer Online Roleplayer Games

Av spill i denne kategorien finner vi for eksempel World of Warcraft, Runescape, Lineage, EverQuest, Age of Conan og Tibia. World of Warcraft hadde i 2008 en markedsandelen på 62,2 % med 10 millioner kontoer.

Høsten 2007 ble det registrert rekordmessig 41.690 spillere på samme server på samme tid i EverQuest. Allerede to måneder før spillet Age of Conan ble lansert, var det registrert 100.000 medlemmer i det virtuelle samfunnet som var etablert før lanseringen.

Samhandling og samspill mellom spillerne er vesentlig i MMORPG-spill.

I World of Warcraft (WoW) skaper spillerne sin karakter – kalt avatar. Karakteren hører enten til The Horde eller The Alliance. Hver side inkluderer fem spillbare raser med ni klasser tilgjengelige på hver side. Klassene har ulike oppgaver og spesialiteter. Et viktig aspekt er den tiden spilleren investerer i sin karakter. Om rollefiguren skal avansere, vil i stor grad være avhengig av hvor mye tid spilleren bruker i spillet.

MMORPG kjennetegnes også ved at den virtuelle virkeligheten spillet foregår i er aktiv døgnet rundt. Det vil si at spillet fortsetter uavhengig av om spilleren selv er online eller ikke.

De fleste MMORPG-spill har en månedlig abonnementsavgift (Pay to Play). Det finnes imidlertid spill som er gratis både å laste ned og spille (Free to Play). Hensikten er at spilleren skal velge å spille med/for penger på et senere tidspunkt eller at spillet finansieres ved å selge virtuelle spillgjenstander for penger.

MMORPG har ulike former for samarbeid. Følgende betegnelser beskriver de forskjellige samarbeidsformene:

- PvE – «*Person vs. Environment*» – spiller mot omgivelsene. Det vil si at spilleren ikke spiller mot andre spillere, men mot elementer som er skapt i spillet.
- PvP – «*Person vs. Person*» – spiller mot spiller, spillere spiller for å skade eller beseire andre spillere.
- RvR – «*Realm vs. Realm*» – land mot land. Her ligger fokus på kampene mellom de ulike landene i spillet.
- GvG – «*Guild vs. Guild*» – lag mot lag. Her kjemper lag mot andre lag i samme land.

En stor del av kommunikasjonen i spillet skjer i ulike rom på Internett og chattekanaler.

Avataren er en virtuell representasjon av spilleren selv, slik han eller hun ønsker å fremstå. Karakteren utvikles som oftest ved at den stiger i nivå gjennom å beseire fiender og utføre oppdrag. Gjennom øvelse, repetisjoner og innlæring øker spillerens ferdigheter og dermed også status.

VIRTUELL ØKONOMI

Utvikling av virtuell økonomi kommer som en følge av utviklingen av en virtuell verden. Det finnes egne valutaer og gjenstander som kan omsettes i spillet.

Vi ser følgende mulige transaksjoner mellom den virtuelle og den virkelige verden:

- Salg av gjenstander til virtuell valuta i den virtuelle verden. Slik handel er ofte en del av spillet og er lovlig.
- Byttehandel med virtuelle gjenstander er også en del av spillets formål og er lovlig.
- Kjøp av virtuelle verdens verdier med virkelig verdens verdier. I noen spill er dette en del av spillets formål og lovlig som for eksempel i Entrophia Univers eller Second Life. I MMORPG-spill er dette ulovlig og spilleren risikerer utestenging fra spillet dersom dette finner sted. Slik handel er allikevel blitt til en stor og voksende industri i den virkelige verden. Under navn som «goldfarming» eller «powerleveling» produseres ferdige karakterer som så legges ut for salg.

FENOMENET MMORPG

De faktorene som opprettholder lysten til å spille MMORPG-spill kan deles inn i tre grupper:

- Spillets struktur – hvordan det er bygget opp.
- Situasjonen som styrer spillingen.
- Faktorer som er spesielt for hver enkelt spiller.

STRUKTURELLE FAKTORER

MMORPG er bygget opp med en rekke faktorer som bidrar til å opprettholde spillernes spillelyst. Det kalles spillenes struktur. Disse strukturelle faktorene kan være individets behov for:

1. Et forutsigbart oppsett av regler og gjensvar i spillet.
2. Samarbeid og gjensidig avhengighet spillerne imellom.
3. Samhandling og kommunikasjon spillerne imellom.
Mye av denne kommunikasjonen foregår også utenfor selve spillet – i chatterom.
4. En døgnet rundt-aktivitet i det virtuelle samfunn som gjør at spillet fortsetter selv om spilleren selv er logget av.
5. Konsentrasjon og koordinasjon på en slik måte at hånd, hjerne og øye samarbeider.
6. Spillets krav til mestring står i forhold til spillerens ferdighetsnivå på en slik måte at spilleren til en hver tid opplever en viss grad av mestring.

7. Hørsels- og synsbelønninger ved hensiktsmessige bevegelser eller trekk, elektroniske lyder, lysflash og lignende.
8. Stadig økende belønning (poeng eller penger) ved hensiktsmessige bevegelser eller trekk som forsterker riktig og ønsket spilleatferd.
9. Synlig digitalt poengskår på displayet.
10. Andre spilleres oppmerksomhet og beundring/bifall i konkurranse.

SITUASJONELLE FAKTORER

De situasjonelle faktorene er alt som i utgangspunktet lokker folk til å begynne å spille. Vi kan nevne følgende:

Ubegrenset tilgang til Internett

I de fleste husholdninger er tilgangen til Internett nå ubegrenset ved:

- Trådløst nettverk som ikke skaper begrensninger i forhold til plassering.
- Bredbåndtilknytning som gjør at vi kan benytte Internett til en fast pris uavhengig av hvor mye det brukes.

Ingen eller lave økonomiske utgifter forbundet med spillingen

- Spilleren selv har sjelden utgifter knyttet til sin spilling.
- Spillet gir positive sideeffekter i hjemmet ved oppstart av spilling.

De fleste familier hvor MMORPG-spill foregår, opplever ved anskaffelse at spillet har positive sideeffekter i hjemmet. Unge mennesker som tidligere ikke har vist interesse for fritidsaktiviteter viser glødende engasjement. Søskene som tidligere kranglet og slåss, er dypt konsentrert om noe utenfor dem selv. Barn og unge uten stor omgangskrets er fornøyde med nye vennskap, som igjen fører til at foreldrene er litt mindre bekymret over barnas ensomhet. Foreldrene får ha TV og fjernkontroll i fred og det er mindre krangling. Diskusjoner om når barna skal komme hjem om kvelden forsvinner siden de unge er hjemme hele tiden.

SPILLOPPLEVELSER

Ut fra ulik forskning kjenner vi en rekke individuelle faktorer som opprettholder spilling og engasjerer spillere. Den amerikanske forskeren Nick Yee har fulgt 30.000 MMORPG-spillere over tre år. Han deler individuell motivasjon i følgende komponenter:

Prestasjonsmotivasjon: opprykk, teknikk, konkurranse

Sosial motivasjon: sosialisering, relasjon, samarbeid

Fordypningsmotivasjon: oppdagelse, rollespilling, antrekk

Disse ulike komponentene kan igjen deles opp i underkategorier. I dette avsnittet vil vi gi en beskrivelse av hvordan det ser ut i spillet. Eksempelene nedenfor er hentet fra World of Warcraft.

Prestasjonsmotivasjon

- *Opprykk* = progresjon, makt, status

Opprykk foregår ved hjelp av «leveling» opp til nivå 80. Spillet var i utgangspunktet basert på nivå opptil 60. Fra spillet ble lansert i 2003 har det kommet to ekspansjonspakker: «The burning crusade» i 2007 og «Wrath of the Lich King» i 2008.

Guildet/klanen man tilhører har en hierarkisk oppbygning med ledere, offiserer, æresmedlemmer og vanlige medlemmer. Oftest er det de langvarige, trofaste og respekterte medlemmene som stiger i de interne gradene. Å bli offiser krever at en kan bidra med gode lederegenskaper slik som: å motivere andre, gi ordre og fordele oppgaver og ansvar. Offiserene må ha innflytelse på de andre medlemmene, være høyt respektert og godt likt av lederne.

- *Teknikk* = taktikk, analyser, strategi

Å bli perfektionist i World of Warcraft kan kreve at man studerer taktikk foran store, langvarige kamper. Skal man komme langt i WoW, må man enten være godt likt sosialt eller være ekstremt god spillteknisk. Med spill teknisk god, menes evnen til å kunne påføre motstanderne stor skade og være til stor nytte for guildet.

- *Konkurrans*e = utfordre andre, provosere, dominere
Utenfor hver hovedstad/by kan man duellere mot hverandre. Det er bare å trykke på en alliert og spørre om duell og forespørselen kommer til motstanderen som da kan takke ja eller nei. Takker han ja, blir han et angripelig mål etter 3 sekunder. Er man i et landskap som er nøytralt, betyr det at fienden kan angripe deg uforpliktende uten å melde fra. Er du i fiendens territorium, må du bli angrepet før du kan slå tilbake.

Sosial motivasjon

- *Sosialisering* = daglig prat, hjelpe andre, få venner
Man snakker om alt mulig i spillet, fra tøys, morsom erting og utveksling av grove vitser til samtaler om dagsaktuelle temaer. Fotball blir ofte diskutert og resultatene tikker like fort inn på WoW av personer i guildet som de gjør på nettaviser. Politikk diskuteres også. Ofte blir praten voksen, siden det er personer i ulike aldre med i spillet. Skikkelig mobbing blir som regel slått nådeløst ned på. Det vil som regel medføre eksklusjon fra laget.

- *Relasjon* = selvutleverende, motta og gi støtte
Forskning viser at nær 40 % av spillere av MMORPG's sier at de heller diskuterer personlige tema med deres online venner enn med venner i den virkelige verden. Noen spillere opplever seg som «mer seg selv» i spillet enn i den virkelige verden. Disse spillerne har langt flere spilletimer per uke enn spillere som ikke melder om en slik opplevelse av seg selv i spillet.

- *Teamarbeid* = samarbeid, gruppeprestasjoner
Struktur og disiplin er sentrale elementer i mange MMORPG-spill, i World of Warcraft likeså. Hvis man motiveres av slike faktorer, er slike spill engasjerende.

Det nytter ikke å kjøre sitt eget løp i seriøse klaner eller guild med ambisjoner. Det handler om å finne sin rolle blant flere titalls og kanskje hundrevis av spillkollegaer, og nøkkelordene er samarbeid og respekt. Reglene i klanen må følges, både til vanlig og når man er ute og raider. Medlemmene må følge samme regler for oppførsel som i den virkelige verden.

Samarbeid er en forutsetning for å komme langt i raids. Mange oppdrag avhenger av at 15 eller 40 personer deltar.

Fordypningsmotivasjon

- *Oppdagelse* = oppdagelsesreise, tradisjoner, finne gjemte ting

Landskapet i WoW er stort med mye land og vann, og de uoppdagede landskapene er markert i brunfarge på kartet. Det er derfor lett å se om man har vært i et landskap før eller ikke. Man kan finne gjemte ting i landskapet, det kan for eksempel være skattekister som dukker opp. Sjelden inneholder kistene verdier til å bli rik av, men av og til kan man være utrolig heldig. Det morsomste for de som liker å speide er nok å finne glipper med områder. Slike glipper kan være feil med spillmekanikken som fører dem til avstengte områder, eller gjør dem usårlige for fienden. De ulike land-

skapene/fylkene har sitt eget preg og sin egen kultur. Det kan være et snøbelagt område med snømenn gående omkring, eller jungelområde med voodoo-troll som vanker langs stiene.


- *Rollespilling* = historieinnhold, karakterens personlighet, roller, fantasi

Det er en lang og omfattende historie som ligger til grunn for World of Warcraft. Historien bygger på spillet Warcraft (ikke onlinespill) 1, 2 og 3. Hvert nivå i spillet bygger på en historisk hendelse, nærmest slik vi kjenner det fra verdenshistorien eller fra bibelhistorien. Karakteren har oppgaver, funksjoner og roller. Karakteren velges fra den ene av to sider i spillet; The Horde eller The Alliance. På hver side finnes ulike raser, menn og kvinner. En magiker i World of Warcraft bruker kraftfulle magier og kan kontrollere motstanderen gjennom å forvandle dem til for eksempel sauer. En druid kan innta en rekke ulike dyreformer, en druidkatt har en kraft med muligheter til å påføre andre skade, mens en druid sjøløve svømmer raskt under vann og kan gi mulighet til å puste under vann, men påfører i sjelden grad skade. En shaman kan både lege/heale og påføre skade med magi og delta i nærkamper. En warrior/kriger er spesialist på nærkamper enten med store tohåndsvåpen, to enhåndsvåpen eller et våpen og skjold. Kriegeren sendes vanligvis først inn i kamper.

Spilleren skaper karakterens egen historie, men verden han eller hun begir seg inn i, har allerede en lang historie bak seg og ikke minst foran seg.

- *Antrekk* = utseende, tilbehør, stil, fargeskalaer

Det finnes en rekke klesmuligheter og spilleren kan velge det tilbehør som passer best til karakteren. På denne måten vil en karakter kunne få sitt særpreg alt etter rase, kjønn og klesdrakt.

A young man with short, light-colored hair is smiling and looking down at a laptop. He is wearing a dark-colored zip-up hoodie over a black t-shirt. The background is a plain, light-colored wall. The overall tone of the image is warm and positive.

«Ettersom spilleavhengighet handler om pengespill der formålet er å vinne mer, eller vinne tilbake det tapte, kan problematisk rollespilling online ikke sies å være det samme som spilleavhengighet.»

4. Spillevaner og avhengighet

SPILLESYKLUS

Vi kan se at MMORPG-spilleren går igjennom ulike faser.

| Inngangfase | Øvingsfase | Beherskelsesfase | Utbrenthetsfasen | Revitaliseringsfasen |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Nykommer Spiller alene | Progresjon Øvelsesspiller Konsentrert | Vennskapelig spilling eller Høyt fokus på innhold | Utbrenthet i samvær Ikke noe mer å gjøre Lojalitetskonflikt | Avslutter spillet |
| Ivrig | Stiger i gradene og i nivå | Person mot person eller lagkonkurranser | Utbrenthet i kamper/ konkurranser/Raids/ Staking | Starter på nytt |
| Oppspilt Nysgjerrig | Går fra å spille alene til å spille i gruppe/guilds | Deltaker i guilds eller lederskap Mestrer spillet | Utarming Sliten Kan ikke slutte/ orker ikke spille | Spiller på en annen måte enn før |

Spillere kjenner seg ofte lett igjen og kan peke ut hvor i syklusen de befinner seg.

NEGATIVE KONSEKVENSER

Problemer knyttet til bruk av nettspill finnes det foreløpig lite forskning på. Henvendelser til hjelpeapparatet fra foreldre og lærere over store deler av verden har gjort at stadig flere fagpersoner har satt seg inn i problematikken og skrevet fagartikler. Det har bidratt til at vi nå vet noe om fenomenet. En undersøkelse gjort blant ungdomsskoleelever i Hedmark viser at 99 % har spilt dataspill. I Norge er det i noen undersøkelser om pengespill også stilt spørsmål om dataspill. I 2008 foretok Synovate MMI en større undersøkelse som bare omhandler dataspill blant nordmenn i aldersgruppen 15–30 år. Utvalget i undersøkelsen består av personer som alle har spilt dataspill. Den er derfor ikke representativ for befolkningen generelt. Her følger noen data fra denne:

- 40–50 % av deltakerne i undersøkelsen spiller dataspill ukentlig eller oftere.
- De aller fleste spiller onlinespill hjemmefra og er vanligvis alene i rommet når de spiller.
- 8 av 10 brukte ikke penger sist de spilte onlinespill.
- Underholdningsverdien fremholdes som en viktig begrunnelse for hvorfor man spiller.
- Tidsbruk, fare for avhengighet, at spillingen går utover nattesøvnen, at spillet kan være asosialt, at det går utover skolearbeid, skaper konflikter i hjemmet og pengebruken fremheves som negative konsekvenser.

- Det er stort flertall av menn/gutter blant de som har minst kontroll over egen spilling.

Spillerne rapporterer om både positive og negative konsekvenser av sin spillaktivitet. For noen har spillet fått en svært dominerende rolle i livet, slik at de må ha hjelp til å gjenvinne kontroll. I det følgende vil vi belyse spesielt de negative konsekvensene.

HVA ER AVHENGIGHET?

Avhengighet kan beskrives som en gjentakende og all-oppslukende atferd, som øker risikoen for sykdom, personlige- og eller sosiale problemer. Avhengighet oppleves ofte som tap av kontroll. Den gjentakende atferden gir umiddelbar fysisk eller psykisk belønning. De uønskede negative konsekvensene, slik som sykdom, personlige og eller sosiale problemer er langtidsomkostninger, som på tross av deres negative konsekvenser for individet ikke nødvendigvis fører til endret atferd. Det at man må øke mengden for å oppnå samme effekt som tidligere – *økt toleranse* – og at man opplever fysisk ubehag – *abstinens* – når atferden endres eller avsluttes er to sentrale faktorer ved avhengighet.

DIAGNOSE?

Den internasjonale sykdomsklassifikasjon (ICD) er utarbeidet av Verdens Helse Organisasjon (WHO). Dette er det offisielle diagnosesystemet i Norge. ICD-10 er den tiende utgaven. ICD klassifiserer ikke overdrevent bruk av MMO-spill som en psykiatrisk diagnose. Det amerikanske diagnosesystemet DSM er beregnet å komme med en ny versjon i 2011. I den sammenheng vil det bli vurdert om avhengighet til MMO-spill skal bli gitt status som psykiatrisk diagnose.

HVA ER SPILLEAVHENGIGHET?

ICD-10 definerer spilleavhengighet (patologisk spillelidenskap) på følgende måte:

- Lidelsen består av hyppige, gjentatte spilleepisoder som dominerer pasientens liv på en måte som skader sosiale, yrkesmessige, materielle og familiære forhold

OM ONLINE ROLLE- OG STRATEGISPILL OG AVHENGIGHET

- Problematisk online rolle- og strategispilling er ikke spilleavhengighet i diagnostisk forstand. Den grunnleggende forskjellen er at spilleavhengighet omhandler pengespill med stadig økende innsats av penger der formålet er å vinne mer, eller vinne tilbake det tapte.

MMORPG-spilleren er ikke bare opptatt av spillet og karakteren, men trenger vel så mye det virtuelle sam-

funnet rundt. Han trenger tilstanden av å leve livet lett og uten bekymring for fremtiden. Ikke minst trenger han en gruppe mennesker rundt seg som lever på samme måte og som gjør opplevelsen mulig.

Bruk av avhengighetsbegrepet øker vårt fokus på spillet. Spillet blir tillagt en makt, en nesten uovervinnelig makt. Vi begynner å snakke om å forby spillet, noe som må føre til lovendringer, kriminalisering og rettsliggjøring. Både spillere selv og pårørende rapporterer imidlertid om overdreven spilling og problemutvikling hvor det sies at spilleren er avhengig.

HVIS DET IKKE ER AVHENGIGHET, HVA ER DET DA?

Hvis problematisk rollespilling ikke er avhengighet slik vi kjenner det fra for eksempel rusavhengighet eller spilleavhengighet, hva skal vi da kalle det?

Vi kan kalle det problemspilling. Den betegnelsen øker vårt fokus på spilleren, menneskene rundt spilleren og på medspillere. Problemspillingsbegrepet gir oss mulighet til å se uproblematisk spilling som en løsning – ikke total avholdenhet som ofte er den beste løsningen ved andre avhengighetstilstander.

PROBLEMSPILLING

Problemspilling kan defineres som:

- Høyfrekvent rollespill online som fører til negative konsekvenser i spillerens liv i den virkelige verden uavhengig av spillerens motiv for spilling.

KONSEKVENSER AV PROBLEMATISK SPILLING

Vi kjenner etter hvert til ulike konsekvenser av problemspilling. Vi kan beskrive disse som:

- Stort fravær fra skole eller jobb eller avbrutt skolegang eller jobb.
- Brudd i familietradisjoner/ritualer/vaner.
- Krangling og verbal aggresjon i familien, tap av foreldreautoritet.
- Fysiske plager som mangel på søvn, dårlig blod-sirkulasjon, vekttap, dårlig hygiene, lite opptatt av utseende.
- Tap av sosialt nettverk.
- Minsket sosial kompetanse.
- Minsket interesse for samhandling.

HVEM BLIR PROBLEMSPILLERE?

Vi erfarer at det er to grupper spillere som utvikler problemer med sin spilling:

- Mennesker som strever med psykisk uro som angst, depresjon, lav sosial mestring eller følelsesmessige traumer. Enkelte bruker spillet som en måte å mestre sine problemer på.
- Mennesker som ofte ikke har noe underliggende problem, men som blir meget interessert og opptatt av prestasjon, teknikk og de følelsesmessige eller økonomiske gevinster disse gir.

HVORFOR OPPSTÅR PROBLEMSPILLING?

Problemspilling oppstår fordi:

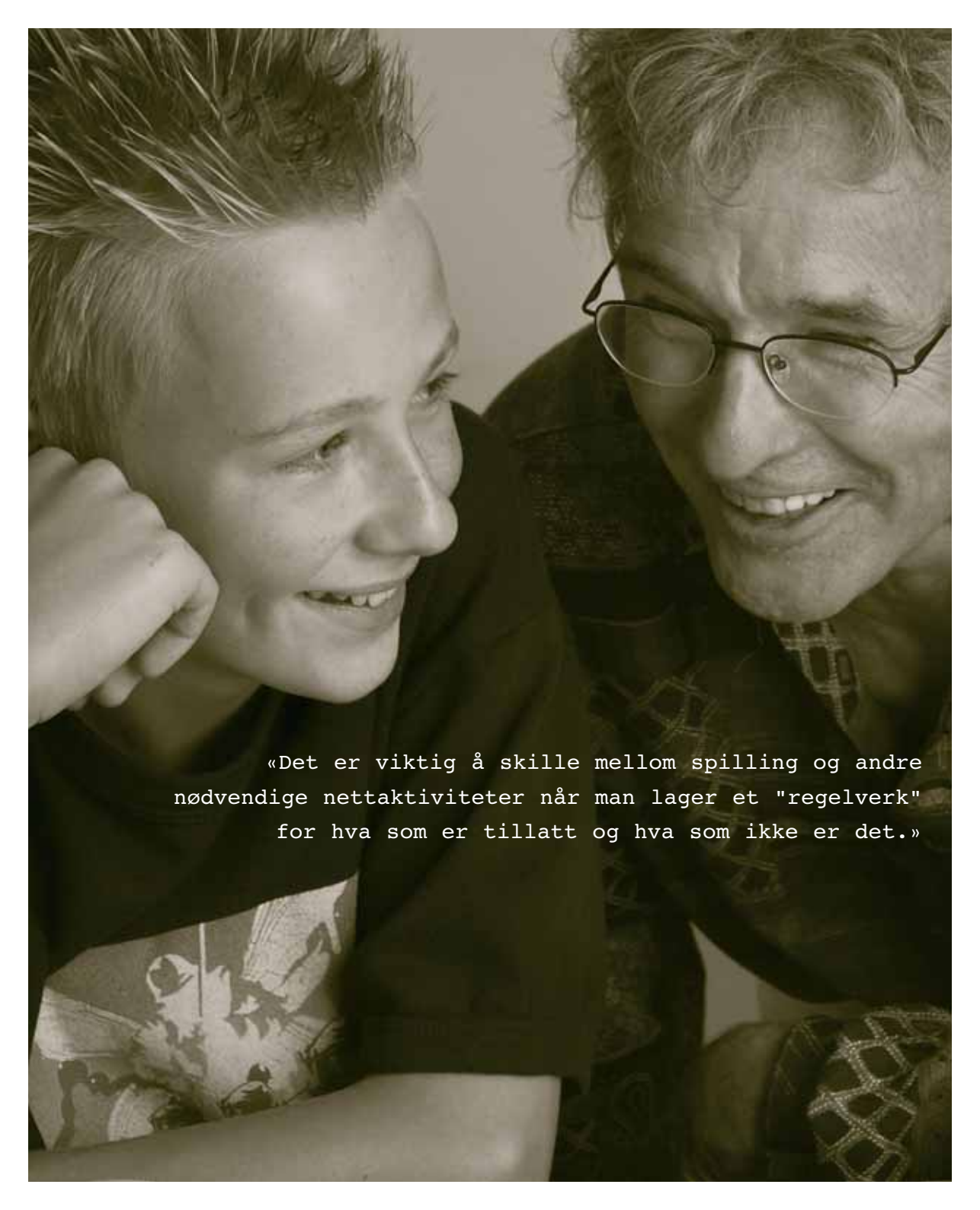
- Spillene er lett tilgjengelige.
- Spillene inneholder problemskapende faktorer.

ANDRE ÅRSAKER TIL PROBLEMSPILLING

Muligheten for problemspilling øker ved høyfrekvent spilling, hvor:

- Omgivelsene mangler kjennskap til fenomenet og foreldre eller andre omsorgspersoner ikke setter grenser når spill anskaffes.
- Uvitenhet kan føre til at man ikke reagerer på overdreven spilling fordi man ikke vet hva man skal gjøre, eller at man setter grenser som skaper mer konflikt enn nødvendig.
- Spilleren mangler evne til å regulere sin egen spilling.
- Høyfrekvent spilling sammenfaller med forandringer, omveltninger eller vanskelige hendelser i spillerens liv.
- Det mangler samarbeid om internettbruk generelt i hjemmet og spill på nettet spesielt.
- Spilleren utelukker samhandling med den virkelige verden.

- Virtuell samhandling foregår ofte uten forstyrrelser fra omgivelsene eller uten samhandling med den virkelige verden. Dette fordi det er stadig vanligere med datautstyr, PC og spilltilgang i alle rom i hjemmet. Mange ungdommer har egen PC installert på rommet sitt.



«Det er viktig å skille mellom spilling og andre nødvendige nettaktiviteter når man lager et "regelverk" for hva som er tillatt og hva som ikke er det.»

5. Regulering av spillingen

HVA BETYR REGULERING?

Regulering kan forstås som et kompromiss mellom forbud og ingen kontroll i det hele tatt.

HVORFOR REGULERING AV SPILLING?

- Regulering av online rollespill er nødvendig.
- Regulering av online rollespill er mulig.
- Regulering øker ønsket atferd på andre områder i livet.

HVORDAN REGULERE SPILLING?

Vi regulerer best spilling ved forhandling om regler og konsekvenser som omfatter alle i husholdningen.

ØKE SPILLERENS INNFLYTELSE PÅ OG ANSVAR FOR EGEN SPILLING

La alle parter få uttale seg om deres ønske for hvordan spillingen skal reguleres i husholdningen.

Det er viktig å skille mellom spilling og andre nødvendige nettaktiviteter og det kan være til hjelp å lage et regelverk for hva som er tillatt. Dette gjelder for eksempel chatting på MSN, skolearbeid, nedlasting av musikk, Facebook, jobbsøking, betalingstjenester og innhenting av informasjon.

Deltakelse i å utforme et regelverk er å få innflytelse i eget liv. De fleste mennesker vil la seg motivere til å ha slik innflytelse i eget liv. Hvis spilleren allikevel ikke vil uttale seg om egne ønsker og behov, må resten av

husholdningens medlemmer gjennomføre reguleringsarbeidet uten spillerens deltakelse.

SYNLIGGJØRING AV ØNSKER OG BEHOV

Skriv ned alle sine ønsker og behov og se hva det er enighet om. Ønsker og behov kan være:

- Stillhet i huset etter et bestemt klokkeslett fordi man skal tidlig på jobb.
- Å kunne delta på raid til bestemte klokkeslett fordi man vil holde avtaler med gruppen sin.
- Å ha tid til å utføre andre nødvendige gjøremål i spillet, for eksempel å melde fra til andre.
- Hjelp til nødvendige gjøremål, rydde rommet, handle, lage mat, osv.
- Felles måltider.
- Gå på skole/ jobb hver dag.
- Ikke bli avbrutt i spilling.
- Ha en annen fritidsaktivitet.
- Kunne bruke PC og Internett til andre gjøremål uten at det går utover avtalt spilletid.

Å skrive ned og synliggjøre alle sine behov vil gi økt forståelse for og innblikk i alle sider av spillingen og problemspillingen. Foreldre får vite mer om spillet og spillets regler. Spilleren kan innrette seg og beholde muligheten til å spille og samtidig ta sin del av ansvaret i husholdningen.

FORHANDLING

Gjennomfør forhandling om de ønsker det er uenighet om. Forhandling kan være lettere med en utenforstående part tilstede. Forhandlinger er krevende. Ikke innfør nye regler og rutiner mens forhandlingene foregår. Er husholdningen offline (eller spillet ikke er anskaffet) før forhandlingene starter, så la det være slik inntil forhandlingene er ferdige.

Det kan forhandles om det meste:

- Økt spilletid mot felles middager.
- Faste klokkeslett på hverdagene mot fri spilletid i helgene.
- Fri spilletid i helgen mot en aktivitet utenfor huset i løpet av helgen.
- Gå på skolen hver dag mot økt spilletid.
- Bidrag i husholdningen mot fri spilletid etter et bestemt klokkeslett.

Dersom det ikke er mulig å komme fram til enighet kan man lage en plan A og en plan B. Hvis plan A ikke fører fram trer plan B automatisk i kraft. I en plan A kan man som forelder la de unge prøve ut egen kontroll og se om de er i stand til å følge avtalen. Ved plan B kan man som forelder sikre at egne ønsker blir innført med utgangspunkt i den felles erfaring av at plan A ikke førte fram.

Et eksempel: gutt 15 år, WoW-spiller

Jeg kom i kontakt med M via sosiallærer på skolen. Skolen var bekymret og hadde i samråd med foreldrene bestemt å ta kontakt for hjelp. M spilte WoW etter skoletid og til langt på natt og var også pålogget en times tid før han gikk på skolen. Han hadde stort skolefravær og sto i fare for ikke å få karakterer ved skoleårets slutt. Han hadde sluttet å spille fotball og aggresjonsnivået hjemme var høyt.

Han beskrev sin spilling til å være sosialt motivert i det han «hadde fått masse nye venner som han kunne snakke med om alt mulig». Han hadde også planer om å treffe disse nye vennene fra andre deler av Europa når de skulle på ferie til Norge. Han hadde allerede truffet folk han spilte sammen med fra andre deler av Norge og satte stor pris på disse møtene.

Han beskrev å være i en øvingsfase på vei opp mot øverste nivå, level 80. Han mente selv det ikke var lenge til og ønsket å bevise at han klarte å regulere egen spilling uten at foreldrene iverksatte regulerings-tiltak hjemme.

Andre gang vi traff hverandre klargjorde vi den enkeltes ønske for hvordan spilling og internettbruk skulle håndteres i husholdningen. Mor og far var ganske enige. Med andre barn i husholdningen var det enighet om at internetttilgang er nødvendig. M mente fortsatt han ville klare å regulere spillingen sin uten innblanding.

Vi fortsatte forhandlingen og utarbeidet regler om internettbruk og spilling på en slik måte at dette ble en back-up plan B.

Plan A var å la M prøve seg med selvregulering i 10 dager. Dersom dette ikke fungerte, slo plan B automatisk inn. Neste gang vi møttes var plan B iverksatt uten videre diskusjon. Far beskrev dette som en måte å sette i verk tiltak på og samtidig gi M en siste sjanse.

Plan B innholdt 3 spillefrie dager i uken og åpen spilling i helgene. Åpen spilling i helgene krevde opprettholdelse av de spillefrie hverdagene og fotballtrening på hverdager og i helger. Det krevde også fullt oppmøte på skolen hver dag.

Det kunne synes som en omvei å måtte prøve ut plan A og ikke gå direkte på plan B, som jo var mors og fars ønske i utgangspunktet. Det er viktig å la ungdommene erfare at de ikke er i stand til å kontrollere spillingen. Det at plan B var utarbeidet som back-up plan som ble satt i verk uten diskusjon når kriteriene ikke ble innfridd, mente mor og far førte til mindre forømmelse og mindre fordeling av skyld.

Da vi avsluttet samarbeidet gikk M regelmessig på skolen, han sparket fotball både på og utenfor trening. Han spilte fortsatt WoW men kun i helgene og uten de helt store ambisjoner.

«Det er ikke noe stress. Jeg er der mest for de andre allikevel. PC'en er plassert i stua på hverdager og brukes kun til lekser og MSN.»

KONSEKVENSER

Beskriv konsekvenser av å ikke overholde regler.

Gjør det på samme måte – la hver av partene beskrive hva slags konsekvenser de finner rimelige og hvordan de skal kunne håndheves. En konsekvens bør ikke være strengere enn at husholdningen klarer å gjennomføre den.

Et eksempel på en korrigerende konsekvens kan være:

- Inndragelse av PC i tre dager.
- Plassering av PC i fellesrom i tre dager.
- Kortere spilletid i tre dager.

En konsekvens skal virke som en vekker – «hei, du er på feil spor!» og korrigerende – «du må gjøre det på en annen måte!». Bli den for streng og for straffende vil den kunne skape motstand.

Å FÅ TILBAKE MULIGHETEN TIL Å SPILLE

Beskriv hva som skal til for å få spillmuligheten tilbake ved inndragelse. Synliggjøring av hvilke kriterier som skal til for å få tilbake spill, PC eller online oppkobling, gir forutsigbarhet og legger grunnlag for videre samarbeid om fortsatt regulering.

Et kriterium for å få tilbake spillmuligheten kan være:

- Gjennomføring av de allerede avtalte regler i tre dager.

Husk at det skal være mulig å få tilbake spillmuligheten. Kravene må derfor være realistiske og mulige å innfri.

GJENNOMFØRING AV REGULERING

Når reguleringen er planlagt, gjennomarbeidet og beskrevet, kan den settes i verk og gjennomføres. Det er reguleringen i seg selv som nå regulerer spillingen. Det vil si at regler skal følges og når de brytes skal konsekvensene inntre. Når konsekvensene er satt i verk, skal kriterier for å få tilbake spillmulighet oppfylles. Reguleringen må være der så lenge det er behov for den.

Hvis det dukker opp nye ønsker om regler eller nye behov, krever det ofte en ny forhandling. Det krever i hvert fall at alle blir informert om nye regler slik at de kan forberede seg.

Å REGULERE SPILLING VED PLASSERING AV PC

Spilling kan også reguleres ved å sørge for at spilling og bruk av Internett skjer i fellesrom. Å plassere PC/datautstyr i en gang eller et gjennomgangsrom fører til at spilleren må forholde seg til både den virtuelle verden og den virkelige verden. Finnes ingen egnede fellesrom, kan det være hensiktsmessig å sørge for at dører til rom hvor spilling foregår er åpne. En slik regulering vil også minske faren for at uønsket internettaktivitet skal finne sted. Det kan uansett være hensiktsmessig å gjøre seg opp en mening om hvor en vil ha datamaskiner plassert i hjemmet.

HVA ANNET KAN VI GJØRE?

På samme måte som vi hjelper barn med å utvikle seg til å bli selvstendige og fornuftige individer, kan vi hjelpe spillere til å bli selvstendige og ansvarlige spillere. Som et barn som ikke lærer å sitte før 6-måneders alder, men må støttes med puter, kan kanskje ikke en spiller lære å ta konsekvenser av sin spilling før han er i utbrenthetsfasen. Før det må han ha hjelp til regulering.

HJELP OG STØTTE UT FRA SPILLESYKLUS

Hvis vi tar for oss spillesyklusen, ser vi at vi kan gjøre følgende ut fra hvilken fase spilleren befinner seg i. Spilleren selv kan forklare hvilken fase han eller hun er i.

Spillersyklus:

| Inngangsfase | Øvingsfase | Beherskelsesfase | Utbrenthetsfase | Revitaliseringsfase |
|------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Regulering av spilling | Regulering av spilling | Regulering av spilling | Regulering av spilling | Regulering av spilling |
| | Vise interesse | Vise interesse | Hjelpe spilleren til å beskrive forvirrende opplevelser som spiller eller motstridende følelser | Hjelpe spilleren til å se sammenhenger |
| | Anerkjennelse | Anerkjennelse | Gi støtte til spillerfaringer | Hjelpe spilleren til å organisere spilleopplevelser og erfaring som spiller |
| | | Vise forståelse | | |
| | | Spørre om hva, hvorfor og hvordan | | |

Inngangsfasen

- *Regulering av spilling:* Vi lager regler for hvordan spilling skal reguleres i husholdningen og vi regulerer spillingen.

Øvingsfasen

- *Regulering av spilling:* Vi regulerer spilling ut fra de regler og konsekvenser som er laget.
- *Vise interesse for opplevelsene fra den virtuelle verden, fra «inne i spillet».*
- *Anerkjennelse av spillerens egne opplevelser, egne følelser og handlinger i spillet:* Vi kan anerkjenne opplevelser ved å imitere den følelsen vi ser hos spilleren. Det vil si, man trenger egentlig ikke forstå så

mye, verken av spillregler, mål eller mening med spillet for å gi støtte til uttrykte følelser og opplevelser.

Beherskelsesfasen

- *Regulering av spilling:* Vi regulerer spilling ut fra de regler og konsekvenser som til enhver tid er gjeldende.
- *Anerkjennelse av spillerens egne opplevelser, følelser og handlinger i spillet.*
- *Vise forståelse for betydningen av opplevelsene fra den virtuelle verden, fra «inne i spillet».*

Å tape er kjedelig – å vinne er gøy uansett hvor man er. Å bli sliten kan godt kombineres med å ha det gøy. Å være best er alltid gøy, enda bedre hvis andre legger merke til det. Å knekke koden er alltid tilfredsstillende.

- Spørre om hva, hvorfor og hvordan.

Se på en kamp. Se på karakteren. Spørre om hvem som er med på laget. Spør hvordan spillet fungerer. Spør om spillerens motivasjon for å spille.

Utbrenthetsfasen

- *Regulering av spilling:* Vi regulerer spilling utfra de regler og konsekvenser som til enhver tid er gjeldende.
- Anerkjennelse av opplevelser og erfaringer.
- Vise forståelse for betydningen av opplevelser fra den virtuelle verden «alle følelser er lov – det er enkelte handlinger som ikke er lov».
- Hjelpe spilleren til å fortelle om sin egen opplevelse av forvirring og utmattelse.
- Hjelpe til med å se og å forklare motstridene følelser for spillet.
- Ta del i spillerens refleksjon over seg selv.

Å reflektere over seg selv er lettere når andre ikke sier «hva var det jeg sa...». Å reflektere over seg selv er lettere når andre spør «hva gjorde du da?» eller «hva skjedde da?» eller «hvordan er det for deg?»

Omstartsfasen

- *Regulering av spilling:* Vi regulerer spilling utfra de regler og konsekvenser som til enhver tid er gjeldende.
- Anerkjennelse av opplevelser og erfaringer.
- Vise forståelse for betydningen av opplevelser fra den virtuelle verden.
- Delta i spillerens refleksjon over seg selv.

- Hjelpe til med å skape mening og se sammenhenger.

Sammenhenger ses lettest når den andre sier «så når du gjorde sånn – så skjedde det?»

- Høre på historiene om erfaringer fra å være en MMORPG-spiller.
- Hjelpe til med å organisere opplevelser og erfaringer.

Det er viktig å ikke korrigere ungdommens følelser og spilleerfaringer.

FORELDREKONTROLL

Alle som har tilgang til kontoens loggin passord kan sette opp foreldrekontroll i et spill og samtidig bestemme passordet til foreldrekontrollen. Når foreldrekontrollen er satt kan den bare endres av den som har passordet til foreldrekontrollen. Passordet bestemmes før foreldrekontrollen aktiviseres.

For at foreldre skal få råderett over foreldrekontrollen krever det at foreldrene oppretter spillkontoen og dermed også har adgang til spillets loggin passord. For å beholde råderetten over foreldrekontrollen kreves at man ikke gir passordet videre til noen.

Foreldrekontrollen i World of Warcraft fungerer som en timeplan hvor man kan merke av hvilke dager, klokkeslett og tider på døgnet spillet skal være tilgjengelig for spilleren og hvilke dager og tider hvor spillet ikke skal være tilgjengelig.

For å sette opp foreldrekontrollen WoW, gå til:

- www.worldofwarcraft.com/account/parental-control-verify.html.

Hvordan blir du guidet steg for steg til å sette opp et passord og spilletimeplan. Hvis du har tekniske problemer kan du kontakte kundestøtte på:

- <http://us.blizzard.com/support/index.xml?gameld=11>

Her kan du også hente ideer til en spilletimeplan. Foreldrekontrollen gjelder for alle karakterer som er knyttet til kontoen. Foreldrekontrollen iverksettes 30 minutter etter at den er aktivisert.

Hvis du trenger hjelp til å finne hvilken tidssone du befinner deg i, finnes det hjelp å få på ulike websteder, for eksempel:

- www.timeanddate.com/worldclock/.

UTFORDRINGER

Å ha barn og unge i huset er noen ganger både utfordrende og slitsomt. Å ha unge i huset som har oppmerksomhets- og tidkrevende interesser eller livsstil krever både foreldrenes tid og tilstedeværelse på en måte som mange vil tenke var forbeholdt småbarnstiden. Foreldre forventer å få mer tid til seg selv etter hvert som barna vokser opp. Å ha en dedikert MMORPG-spiller i huset kan kreve foreldrenes oppmerksomhet og tilstedeværelse. I tillegg krever det en forståelse for noe en kanskje finner både ubegripelig og ukjent. Mange foreldre mener også at spilling er

bortkastet bruk av tid. Men MMORPG-spillere er kanskje ikke så annerledes enn andre mennesker? De trenger like mye støtte og forståelse. De er like stolte av sine resultater og prestasjoner og er glødende opp tatt av spillet. De har en lidenskap. En lidenskap ses ofte på som en berikelse av livet.

MMORPG-spillere trenger ofte hjelp til å beholde sin lidenskap. Uten slik hjelp vil lidenskapen kunne gå over til å bli noe som forringer livet, istedenfor å berike det. Slik hjelp er det familie eller andre omsorgspersoner som kan gi. Regulering, interesse og innlevelse hjelper spillere til å relatere seg til foreldre som ikke skjønner hva spilling er. Ved å vise interesse og innlevelse kan foreldre hjelpe spilleren til å unngå problemspilling.

NOEN NYTTIGE LINKER

www.medietilsynet.no
www.barnevakten.no
www.forskning.no
www.nickyee.com
www.vimeo.com/1769353
www.saftonline.no
<http://no.wikipedia.org/wik/Hovedside>

Se også den danske filmen «50 timer» som du finner på http://spil.medieraadet.dk/Spil/Debatmateriale/Om_filmnen_50_timer.aspx

6. Sammendrag

30

HVORFOR OPPSTÅR PROBLEMSPILLING?

- MMORPG's er lett tilgjengelige.
- MMORPG's inneholder problemskapende faktorer.
- MMORPG's utgjør en del av en husholdnings online-ressurser.

HVEM BLIR PROBLEMSPILLERE?

- Mennesker som strever med psykisk uro slik som angst, depresjon, lav sosial mestring eller følelsesmessige trauma og som bruker spillet på en måte som leder inn i en ond sirkel.
- Mennesker som blir meget interessert i og opptatt av spillets prestasjons faktorer og de følelsesmessige eller økonomiske gevinster disse gir.

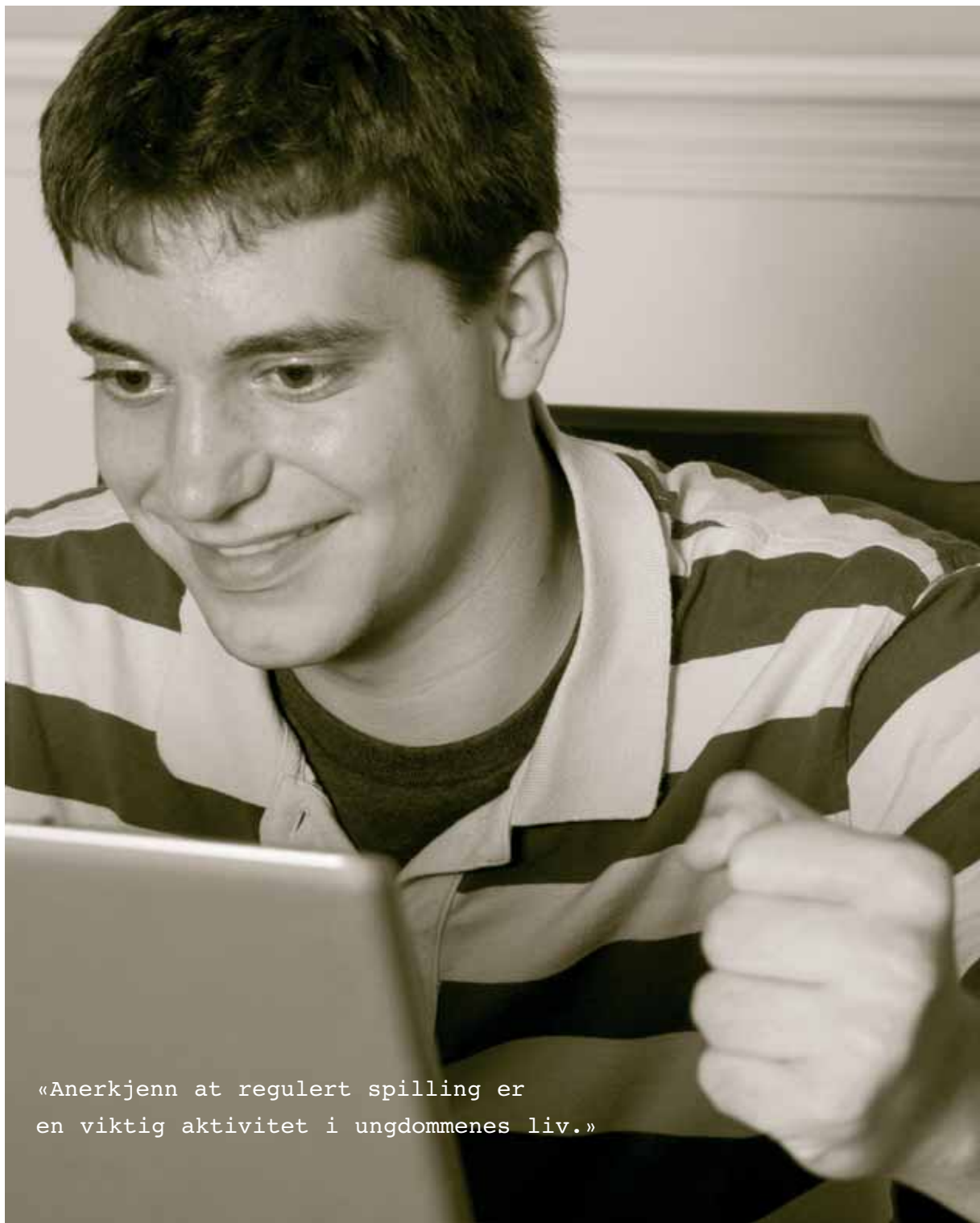
HVORDAN REGULERE ONLINE-SPILLING I HUSHOLDNINGEN?

- Bli enige om regler for spilling «slik vil vi ha det i forhold til onlinespilling i vårt hjem».
- Bli enige om konsekvenser for spillingen dersom reglene ikke overholdes – «dette skjer hvis ikke reglene blir overholdt».
- Bli enige om hva som skal til for å få spillemuligheten tilbake etter en eventuell inndragelse.
- Plasser PC i felles rom eller rom hvor flere ferdes.
- Bli enige om annen internettbruk.

HVA KAN VI ELLERS GJØRE UT FRA HVILKEN FASE SPILLEREN ER I?

Anerkjenne regulert spilling som en viktig aktivitet i ungdommens liv.

- *Inngangsfasen*
 - Regulering av spilling, dag, tid, sted.
- *Øvingsfasen*
 - Regulering av spilling.
 - Vise gjenkjenning av fortalte opplevelser fra spillet.
- *Beherskelsesfasen*
 - Regulering av spillet.
 - Snakke om opplevelser fra spillet og følelser rundt opplevelsene.
- *Utbrenthetsfasen*
 - Regulering av spilling.
 - Hjelp spilleren til å beskrive forvirrende eller motstridende følelser.
 - Gi støtte til spilleerfaringer.
- *Omstartsfasen*
 - Regulering av spilling.
 - Hjelp spilleren til å se sammenhenger.
 - Hjelp spilleren til å organisere spilleopplevelser og erfaring som spiller.



«Anerkjenn at regulert spilling er
en viktig aktivitet i ungdommenes liv.»

Foreldreveileder

for regulering av rolle- og strategispilling på nettet

HVILKE SPILL ER DET SOM SPILLES PÅ NETT?

Fra å være passive tilskuere og mottakere av informasjon, kan vi nå gjennom flere mediekkanaler delta aktivt gjennom toveis-kommunikasjon. Nettspill er et eksempel på dette.

Det finnes et stort antall onlinespill som er tilgjengelig over hele verden, der man kan spille mot flere spillere samtidig. En fellesbetegnelse for disse spillene er: Massively Multiplayer Online

Det finnes flere kategorier under denne fellesbetegnelsen som er nærmere beskrevet i denne veilederen. Noen av de mest kjente spillene er Counter Strike (CS), Second Life, Habbo, Entropia Univers, World of Warcraft (WoW), EverQuest og Age of Conan.

HVA ER FOR MYE SPILLING?

Fantastisk grafikk, samhandling med andre og utvikling av ferdigheter er noen av elementene som gjør spillene fascinerende. Tiden går fort når man spiller og man kan bli så opptatt av spillet at det går på bekostning av andre aktiviteter. Barnas/ungdommens oppfatning av hva som er for mye spilling kan ofte være helt forskjellig fra foreldrenes syn.

Det finnes ikke noe fasitsvar på hva som er riktig tidsbruk. Dette må hver enkelt familie ta stilling til. Når man opplever at spillingen går på bekostning av samvær med venner, skolearbeid og andre fritidsaktiviteter bør foreldrene være på vakt! I denne veilederen kan du lese om konsekvenser, problemspill og avhengighet.

HVA KAN FORELDRE GJØRE?

Foreldrenes rolle er å gi barna/ungdommene gode vilkår for vekst og utvikling. Dette må skje innenfor trygge rammer og grensesetting er en stor utfordring, ikke minst i forhold til spill.

I de aller fleste tilfeller er det foreldrene som gir barna mulighet for spilling gjennom tilgang til Internett, kjøp av spill, betaling av abonnementsavgift osv. Det er bedre å lage regler for bruk av spillene før de skaffes, enn å vente til problemene oppstår.

Det finnes muligheter for å regulere spill og det er foreldrene som må ta styringen!

 **800 800 40**
www.hjelpelinjen.no



KoRus-Øst

Kompetansesenter rus – region øst

Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern
Avdeling for Rusrelatert Psykiatri og Avhengighet
Kompetansesenter rus – region øst
Postboks 104, 2381 Brumunddal
Telefon 62 58 15 68 • Telefaks 62 58 15 69
E-mail: kompetansesenteret@sykehuset-innlandet.no
www.rus-ost.no

ISBN 978-82-996933-9-4