

Hélène Fellman

Veileder for ansatte i skolen

Regulering av rolle- og strategispilling på nettet

1. UTGAVE



KoRus-Øst
Kompetansesenter rus – region øst

INN H O L D

Side	Kapittel
3	Forord
4	Innledning
7	2. Fakta 2.1 Spill 2.2 Virtuell – hva er det? 2.3 Hva er MMO-spill?
10	3. Forståelse 3.1 Ulike faktorer som motiverer til spilling 3.2 Spillersyklus 3.3 Avhengighet eller spilleproblem?
18	4. Hva kan vi gjøre – og hvordan? 4.1 Hvem er de?
27	5. Spilleproblem og skolefravær
31	6. Endringsavtale
36	7. Ordliste
38	8. Kilder

Forord

Kompetansesenter rus – region øst (KoRus-Øst) er et av sju regionale kompetansesentre som på oppdrag fra Helsedirektoratet arbeider med rusfaglige oppgaver. I tillegg til dette oppdraget er KoRus-Øst tildelt et nasjonalt ansvar for fagområdet: *avhengighet knyttet til pengespill og problematisk spilleatferd (dataspill)*.

Hjelpeapparatet som arbeider med ungdom har i økende grad opplevd utfordringer knyttet til ungdom og bruk av dataspill. Hjelpelinjen for spilleavhengige ble i utgangspunktet opprettet som et tilbud til spillere og pårørende som hadde problemer med pengespill. I tillegg til fortsatt å ha denne funksjonen, blir tjenesten nå i stor grad benyttet av foreldre som sliter med å regulere barnas bruk av dataspill. I de historiene som blir fortalt blir det ofte nevnt at ungdommene skulker og presterer dårligere på skolen. I tillegg har de kuttet ut andre fritidsinteresser som var viktige for dem.

KoRus-Øst utga i 2008 1. utg. av *Foreldreveileder for regulering av rolle- og strategispilling på nettet*. Vi har fått svært mange positive tilbakemeldinger på brosjyren, noe som har

bekreftet våre antagelser om at dette er en svært aktuell problematikk i mange hjem.

I senere år har vi også vært i kontakt med mange lærere, helsesøstre, miljøarbeidere, skolepsykologer etc. Den gjennomgående problematikken som blir nevnt i denne kontakten er spørsmål om hvordan skolen kan forebygge og intervensere i forhold til elever som spiller dataspill. Veilederen har blitt til for å imøtekomme deres ønske.

Veileder for ansatte i skolen – regulering av rolle- og strategispill på nettet, er ment som et hjelpemiddel til de som ønsker økt kompetanse og ikke for å skape en forventning om at alle ansatte i skolen skal ha spisskompetanse innen området.

Den er tenkt å supplere foreldreveilederen, som kan være et utgangspunkt for å holde temaet som sak på et foreldremøte. De som ønsker å fordype seg i temaet, finner forslag til aktuelle nettsider på veilederens bakside.

Øystein Bjørke Olsen
Spesialrådgiver
Kompetansesenter rus – region øst

1. Innledning

4

KORUS-ØST

VEILEDER FOR ANSATTE I SKOLEN

Denne veilederen er for ansatte i skolen og omhandler overdreven bruk av online rolle- og strategispill i forhold til skoleprestasjoner.

For noen få personer vil kombinasjonen av lek på Internett være vanskelig å kombinere med opprettholdelse av skoleprestasjoner. For noen vil lek på Internett være en kjærkommen avledning fra skolens krav om prestasjoner. For de aller fleste vil ikke dette ha noen innflytelse på skolearbeidet.

Veilederen omhandler online-gaming, altså lek på verdensveven (www – world wide web). Online-gaming er en betegnelse på en industri like mye som en aktivitet. Oversatt til norsk betyr gaming – lek. Lek forbinder vi mest med uforpliktende barnlig aktivitet preget av fantasi. Etter hvert som alvor, forpliktelse og utdanning preger menneskets liv avtar gjerne den lekende aktiviteten.

Veilederen retter seg mot samarbeid med elever som spiller så mye at de ikke kommer tidsnok på skolen. Disse kan være trøtte og uopplagte, uforberedte eller går hjem før skoledagen er over. Det kan også være elever

som spiller så mye at de ikke går på skolen i det hele tatt, at familiene deres mister kontakten med dem og de forsømmer sine plikter eller sine tidligere fritidsaktiviteter. Noen vil si at disse elevene spiller så mye at de er blitt spilleavhengige og det er grunn til bekymring for deres psykiske tilstand. Det de egentlig gjør er at de også lever livet virtuelt. De leker, arbeider og spiller i en virtuell verden. Og de gjør det ved hjelp av MMO-spill. MMO er en forkortelse for Massively Multiplayer Online og er benevnelsen for en rekke spill som spilles over Internett. Veilederen beskriver dette fenomenet.

Arne Næss stilte engang spørsmålet om ikke amfibier som sprang opp av vannet for å leve på land kanskje var av den mer lekende typen?¹ Spørsmålet inspirerer til å tenke at personer som springer opp fra verden for å leve på verdensveven kanskje også er litt mer av den lekende typen. Veilederen tar for seg hva som karakteriserer spillere og hva som er deres motivasjon for å spille.

Veilederen tar kort for seg ulike faktorer ved spillene som motiverer til spilling. Det er ulike grunner til at spillene er viet relativt lite opp-

merksomhet. En grunn er at det finnes mye utmerket og lett tilgjengelig informasjon om dette. En annen er at alle de opplysninger vi ønsker å få om spill kan vi få av de unge selv. De er våre beste læremestere.

Formålet med veilederen er å skape en forståelse hos leseren som legger grunnlag for å kunne møte fenomenet med åpenhet og kunnskap mer enn fordommer og usikkerhet.

Veilederen er også ment å skulle dekke behovet for å vite hva som kan gjøres for å løse eventuelle problem knyttet til MMO-spilling og skoleprestasjoner eller fravær.

I en skolehverdag er det sannsynlig at oppmerksomhet om, og kunnskapsbehov knyttet til MMO-spilling er avhengig av de elevene man til enhver tid har. Veilederen er ment å sikre at slik kunnskap er lett tilgjengelig ved behov.

Alle ord merket med * er forklart i ordlisten bak i veilederen.



2. Fakta

2.1 SPILL

Vi er vant til å tenke at spill ofte følger et sett med regler. Spill uten regler blir lek. Vi er også vant til at spill har en gevinst i form av poeng, penger eller andre gjenstander. Uten en eller annen form for gevinst er spill ganske meningsløst. Spill er også ofte sosialt eller økonomisk motivert. Tradisjonelt er vi også vant til at spill som regel skiller seg fra lek og arbeid. Dette er i ferd med å endre seg. Vi kan ikke lenger tydelig se hvorvidt elevene leker, arbeider eller spiller. Det vi før kunne skille som spill, leker, leksebøker, telefoner, postkasser, TV-apparater, kassettpillere og videospillere eksisterer nå alle under ett pan-ser – datamaskinen. For å kunne se hva som faktisk blir bedrevet må vi helt inn på den skjermen menneskene sitter foran. Vi kan ikke bare se på skjermen, vi må inn på hver enkelt side som er oppe. Først da kan vi se om det er lek, spill eller arbeid som foregår.

På en annen side, inneholder MMO-spillene i seg selv elementer av både lek, spill og arbeid. Spilleren opplever klare forskjeller mellom lek og arbeid. I spillet trenger spilleren avkobling fra arbeid, samtidig som han

trenger opplevelsen av å arbeide, gjøre noe nyttig og å produsere, på samme måte som i det virkelige livet. Dette medfører at skillet mellom spill, lek og arbeid viskes ut.

2.2 VIRTUELL – HVA ER DET?

En virtuell virkelighet eller verden kan forstås som en virkelighet skapt ved hjelp av datateknologi. I en slik verden blir brukeren påvirket i et dataskapt miljø, som i en eller annen grad etterligner den opprinnelige virkeligheten. I en virtuell verden samhandler elektroniske representasjoner av virkelige verdens personer, også kalt karakterer*, med hverandre.

Et nettsamfunn som for eksempel Facebook* er ikke virtuelt. På Facebook samhandler personene selv med hverandre ved at en profil blir opprettet, altså ikke ved hjelp av representasjon av seg selv slik som i et virtuelt samfunn som f.eks. World of Warcraft* utspiller seg i. En karakter er et alias av spilleren selv.

2.3 HVA ER MMO-SPILL?

MMO-spill står for Massively Multiplayer Online-spill. Dette er spill som finner sted i en virtuell verden med hundrevis eller tusenvis av andre spillere fra hele den virkelige verden. Disse kan spille samtidig og i kontakt med hverandre over en eller flere servere på Internett. Felles for MMO-spill er at de i motsetning til pengespill krever tid og øvelse som innsats i stedet for penger (men penger kan også være en del av spillet). Noen spill har abonnementsavgift, andre har det ikke. Mange nye spill er gratis å spille og hvor utgiftene først kommer hvis spillerne benytter seg av mikrokjøp, som for eksempel oppgradering av våpen og karakter.

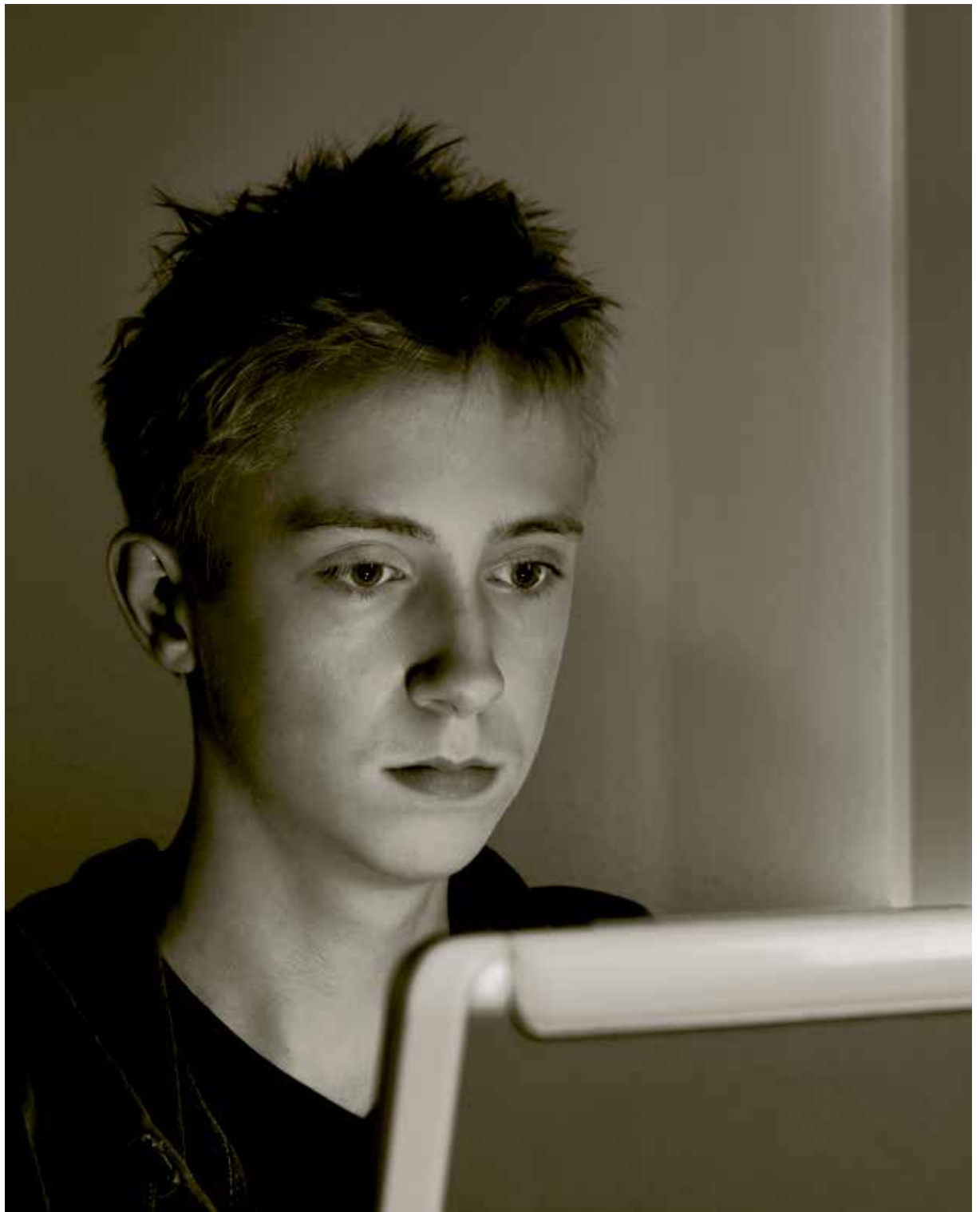
Det første MMO-spillet kom i 1987. MMO inkluderer mange ulike spillgenre – MMOFPS, MMOSG og MMORPG, for å nevne noen.

MMOFPS står for *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter spill*. I disse spillene foregår kamper og stridigheter mellom ulike team eller lag. Counter Strike (CS) og Call of Duty (CoD) er eksempler på FPS-spill.

MMOSG står for *Massively Multiplayer Online Social Game*. I disse spillene er formålet sosialisering og oppbygging av samfunnsstruktur ved hjelp av karakterer med menneskelig utseende. Second Life og Habbo hotel er store virtuelle samfunn hvor innbyggere møtes og «lever». I slike samfunn kan du kjøpe virtuelle verdier som møbler, klær og gjenstander for virkelige penger.

MMORPG står for *Massively Multiplayer Online Roleplaying Game*. I disse spillene skaper og kontrollerer hver spiller en karakter som samhandler med andre spillere. De slåss mot monstre for å få erfaring, øke ferdigheter og stige i nivå og oppnå forskjellige objekt i en bestemt rekkefølge. World of Warcraft er et kjent spill innen denne kategorien.

I det følgende vil vi konsentrere oss mest om MMORPG.



3. Forståelse

10

KORUS-ØST
VEILEDER FOR ANSATTE I SKOLEN

3.1 ULIKE FAKTORER SOM MOTIVERER TIL SPILLING

Mange lar seg fascinere av MMORPG spill av ulike grunner. Spillene er bygget opp på en måte som kan gi oss grunnlag for å kunne omtale dem som avhengighetskapende. Mest av alt ser vi faktorer i spillenes struktur som motiverer til spilling og samtidig skaper en tankemessig, følelsmessig og kroppslig tilstand som gjør at folk spiller. Disse faktorene har så sterk påvirkning og innflytelse på spillerne at vi må hjelpe unge (og eldre) spillere til å regulere bruken av dem. Spilleren selv opplever ofte disse faktorene som forsterkere, som medfører at de ikke ser noen grunn til å begrense eller kutte ut spillingen.

De strukturelle faktorer som motiverer til spilling, kan beskrives som:

- samarbeid, samhandling og gjensidig avhengighet mellom spillerne
- en døgnnet-rundt aktivitet i det virtuelle samfunn som gjør at spillet fortsetter selv om spilleren selv er logget av
- spennvidde i spillet mellom spillets krav til mestring og spillerens ferdighetsnivå på en slik måte at spilleren jevnlig opplever mestring.

I tillegg til at faktorer ved spillets struktur motiverer til spilling, vil også ulike spillopplevelser virke motiverende. Vi kan se tre ulike motivasjonsgrupper av spillere.

- Prestasjonsmotivasjon
- Sosial motivasjon
- Fordypningsmotivasjon

Prestasjon gir motivasjon til den gruppen spillere som liker å være flinke. De som vil være best, de som er opptatt av å prestere og knekke koder, forstå spillets mekanismer og struktur. Spillerne får bruk for alle sine sosiale og faglige ferdigheter. I denne gruppen spillere møter vi ofte elever som er flinke på skolen, har hatt gode karakterer og er flinke i sport. Ved problemutvikling har disse spillerne ofte et plutselig prestasjonsfall på skolen som virker uforståelig for omgivelsene.



EKSEMPEL 1: MOTIVASJON

Eivind:

Eivind (16) går i 10. klasse. Han har svært gode karakterer, er aktiv i timene og tar ansvar i gruppearbeid/prosjektarbeid. Han sparker fotball to til tre ganger i uka og er generelt flink i idrett. Han er flink i det meste han foretar seg og blir lett oppslukt av det han holder på med. Han har en stor vennekrete og er høflig og lett å like. Eivind spiller WoW. Han har på kort tid «levlet» karakteren sin opp på høyeste nivå*. Han er med i et seriøst «guild»* som raider* hver kveld mellom kl 20.00–23.00. Hans karakter er en «healer»*. Etter kampene er det tid for å oppsummere, vise fram gevinster og planlegge morgendagens raid i tillegg til å være sosial og drifte rundt omkring. Eivind liker å planlegge og legge opp strategier. Han spiller mest PvE* og han finner stor glede av å manipulere spillet.*

Det sosiale aspektet i spillene motiverer mennesker som liker å prate, utveksle tanker og ideer og samhandle. Mennesker med innlevelse og forståelse for andres og egne behov, opplever å få brukt seg selv samt være seg selv i spillet. Det er kanskje ikke overraskende at i denne gruppen er kvinner i flertall.

Linn:

Linn (18 år) går i 1. klasse på videregående skole. Hun spilte tidligere på et seriøst guild, hvor hun hadde en sentral rolle. Karakteren

hennes er en «healer». Hun spiller mange timer i døgnet. Hun har fått gode venner i spillet. Noen av dem står henne svært nær og hun er svært opptatt av deres ve og vel. Hun opplever å få mye omsorg og forståelse av sine medspillere. Hun beskriver å være mer seg selv i spillet enn i den virkelige verden. Hun opplever å få brukt sine sosiale evner i spillet. Linn har økende fravær på skolen.

Å kunne fordype seg i spillet gir også motivasjon til mange spillere. De som kaller seg de «ekte rollespillerne» eller de som fordyper seg i selve rollespillet og i karakteren på en måte som gir en flukt fra den virkelige verden og lar seg motivere av denne fordypningsmuligheten.

Kristian:

Kristian (17) går 2. klasse på videregående skole for andre gang. Kristian spiller WoW. Han spiller på et seriøst guild og karakteren hans er en druid. Han bruker mye tid i spillet. Han har stort skolefravær og er på skolen gjennomsnittlig en dag i uka. Han spiller på natten og sover om dagen. Familien er preget av konflikter, verbal aggresjon, trusler og vold. Kristian er opptatt av karakteren sin. Han sier at han liker den. Han beskriver seg selv som desperat og rasende når han mister mulighet til å spille eller til å være online. Kristian sier selv at han spiller for mye, men at det er en så viktig del av livet hans at han ikke er villig til å gi slipp på det.*

Inngangsfasen	Øvingsfasen	Beherskelsesfasen	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

3.2 SPILLERSYKLUS

Spillernes motivasjon for å spille endres over tid, og de ulike stadiene vil overlape hverandre. Disse endringene i motivasjonen for å spille har inspirert amerikaneren Nick Yee til å flytte fokus fra hva som skjer når en motivasjon endrer seg til heller å organisere erfaringer i en syklus².

Syklusen har fem faser som vises ved hjelp av figuren over. Ifølge Yee og hans studie beskriver flest spillere å befinne seg i den siste fasen – revitalisering. Vi vet ikke om disse spillerne har kommet dit ved å gå gjennom hele syklusen eller om de har hoppet direkte fra øvingsfasen. Dette er trolig like vanlig som at spillere går gjennom hele syklusen trinn for trinn. Spillersyklusen sier noe om motivasjon for å spille. Spillere kjenner seg ofte lett igjen og kan peke ut hvor i syklusen de er.



EKSEMPEL 2: SYKLUS

Eivind (beherskelsesfasen):

Eivind beskriver seg som en spiller i beherskelsesfasen. Hans identitet som spiller er tydelig, han vet hva han vil og han mestrer oppgavene. Han deler villig av sine erfaringer og opplevelser i spillet.

Kristian (utbrenthetsfasen):

Kristian beskriver seg som en spiller i fasen preget av kollaps og utbrenthet. Det som før var gøy, er nå bare jobb og forpliktelser og han ser til sin fortvilelse at det går utover andre aktiviteter i livet og kontakten med familien. Han vil gjerne ta førerkort, men tiden strekker ikke til øvelseskjøring.

Linn (revitaliseringsfasen):

Linn beskriver seg som en spiller irevitaliseringsfasen. Hun har vært mye sliten av å spille som leder i et seriøst guild. Hun har opplevd å måtte prioritere mellom oppgaver i spillet og i det virkelige liv. Hun velger nå en ny karakter (en druid) på et mindre seriøst guild, slik at hun kan dyrke sine sosiale interesser både i spillet og på andre nettsteder.

Erfaring tilsier at de fleste spillerne du møter som opplever negative konsekvenser av spillingen befinner seg i utbrenthetsfasen.

Spillesyklusen er i seg selv en beskrivelse for hvordan du på en effektiv måte kan møte spillere i de ulike fasene. Vi kommer tilbake til dette i kapittel 4 som omhandler intervensjon.

3.3 AVHENGIGHET ELLER SPILLEPROBLEM?

Stadig flere er bekymret for barn og unges spillevaner og de problemer dette medfører i hverdagen. Konflikter i hjemmet, økende skolefravær, fall i skoleprestasjoner og minskende interesse for livet i den virkelige verden er noen av de problemene som oppstår i kjølvannet av nye spillevaner. Det rapporteres om økende aggresjon eller depresjonslignende tilstander når spillet ikke er tilgjengelig. Desperate foreldre søker å få tilbake sine barn slik de var før, mens barna selv er opptatt av jakten på verdifulle objekter i cyberspace*.

Hva er avhengighet?

Avhengighet kan beskrives som en gjentakende og altoppslukende atferd som øker risikoen for sykdom og/eller personlige og sosiale problemer. Avhengighet er ofte subjektivt opplevd som tap av egenkontroll eller utenfor ens egen vilje. Avhengighetsatferd kan sees på som en vane. Disse vanene er umiddelbart belønnede (kortsiktig belønning) fysisk eller psykisk. De uønskede negative konsekvensene, (sykdom, personlige og sosiale problemer) er langtidsomkostninger. Til tross for disse konsekvensene medfører ikke dette nødvendigvis at individet slutter med vanen. Økt toleranse og tegn på abstinens når atferden eller vanen bringes til opphør er to sentrale faktorer ved avhengighet. Forsøk på å forandre avhengighetsatferd ved behandling eller selvhjelp følges ofte av tilbakefall.

Om diagnoser

Unge spillere som får problem som følge av sin spilling blir ofte omtalt som spilleavhengige. Diagnosen spilleavhengighet, eller patologisk spillelidenskap som er den korekte betegnelsen, gjelder kun pengespill. Diagnosen er definert i diagnosesystemet ICD-10*.

Når betegnelsen spilleavhengighet likevel brukes om problematferd knyttet til MMORPG kan det være fordi begrepet er kjent for oss, det skaper en forståelse av noe vi ikke kjenner eller forstår. Vi kan si at vi gjør det ukjente kjent ved å bruke et begrep vi kjenner. Når vi ikke forstår noe setter vi gjerne det uventede og ukjente inn i kjente betegnelser og gir det et skjær av alminnelighet og velkjenthet.

Om online rollespill og avhengighet

Ettersom diagnosen spilleavhengighet handler om pengespill og stadig økende innsats av penger der formålet er å vinne mer eller vinne tilbake det tapte, kan problematisk rollespilling online i utgangspunktet ikke sies å være det samme som spilleavhengighet.

MMORPG-spillere som spiller så mye at det er et problem for han selv eller for hans omgivelser er ikke kun avhengig av spillet og karakteren. Han trenger vel så mye det virtuelle samfunnet rundt og det å befinne seg i en tilstand der man lever livet lett og uten bekymring for fremtiden. Og ikke minst så trenger spilleren å ha en gruppe mennesker rundt seg som lever på samme måte og som gjør opplevelsen mulig. Så hvis problematisk rollespilling på Internett ikke er en avhengighet slik vi kjenner andre avhengighetstilstander, hva er det da? Og fremfor alt – hva skal vi kalle det?

Ordet avhengighet kan være forstyrrende, fordi det gjerne øker vårt fokus på teknologi

og spillet mer enn de problemer spillerne strever med. Spillet blir tillagt en nesten uovervinnelig makt som er umulig å kontrollere. Dette tar fokus vekk fra individet, og det faktum at det er mulig å regulere atferden og dermed gjøre noe med problemet.

Ofte hører vi om og ser unge mennesker, som når de opptrer i en gjeng viser atferd som både skader dem selv og andre. Det ser ut som om ungdommene ikke klarer å holde seg unna gjengen selv om den helt klart har en negativ innflytelse på deres liv og påfører dem negative konsekvenser. Atferden ser også tilsynelatende ut til å være helt ute av kontroll. Vi kan ofte også se at denne atferden aldri ville ha funnet sted hvis den unge hadde vært alene. Å kalle dette for «gjengavhengighet» vil være villedende og forstyrre oss i å finne den virkelige grunnen til at et slikt fenomen oppstår. Dette er også grunnen til at MMO-avhengighet kan være en misledende betegnelse.

Hva er problemet?

Noen av våre fordommer om avhengige personer er at de er uærlige, tenker kortsiktig og ikke vet sitt eget beste. Mange unge MMORPG-spillere vil nok ha vanskelig for å identifisere seg med slike betegnelser. Med slik atferd ville de også hatt vanskeligheter med å overleve i spillene. Vi kan være mer åpne for å referere til avhengighet etter hvert som vi får mer kjennskap til fenomenet og de problemer dette involverer. Inntil videre kan vi bruke den mer nøytrale benevnelsen problemspilling.

En definisjon på problemspilling kan være

- en høyfrekvent MMO-spilling som fører til en eller annen form for negativ konsekvens for spilleren i den virkelige verden, uavhengig av spillerens motivasjon for å spille.

Det er forskjell på følgende to påstander

- Online spill er avhengighetskapende
- Mennesker kan utvikle problemspilling

I den første påstanden er fokuset på teknologi. Samhandlingen med, og forpliktelsen til andre er kanskje den mest avhengighetskapendefaktoren ved MMORPGs. Dette i seg selv sier lite eller ingenting om mennes-

kene. Verken de som spiller eller de som får problemer av å spille. De fleste mennesker er avhengige av andre og vil gjøre mye i sin forpliktelse til dem.

I den andre påstanden er fokuset på mennesket. Slett ikke alle utvikler problemer av å spille MMORPGs. Men noen gjør det, og vi kan med hell se nærmere på hvert enkelt individ for å forstå hvordan og hvorfor de utvikler problemspilling.

Problemspillere kan deles inn i to grupper:

- *Den første gruppen* kan beskrives som personer som strever med et psykisk stress; angst, depresjon, lav sosial mestring eller følelsesmessige trauma og som bruker spillet som en måte å mestre sine problemer på.
- *Den andre gruppen* er personer som blir meget interessert i, og opptatt av spillets strukturelle faktorer og de følelsesmessige eller økonomiske gevinster disse gir og som oftest ikke har noe underliggende problem.



EKSEMPEL 3: PROBLEMGROUPE

Eivind:

I løpet av første del av høstsemesteret endrer Eivind atferd og holdning til skolearbeidet. Han kommer ofte for sent og han småsover i timene. Han er trøtt og uopplagt. Han leverer dårlige besvarelser og han møter ofte uforberedt. Prestasjonsfallet kommer brått og er uforståelig for omgivelsene. Læreren kontakter hjemmet. Mor og far har registrert at Eivind er mye for seg selv på rommet og at han «spiller mye data». Mor og far går hjemmefra før Eivind på morgenen, men de legger merke til at han ikke spiser frokost lenger. Han har også

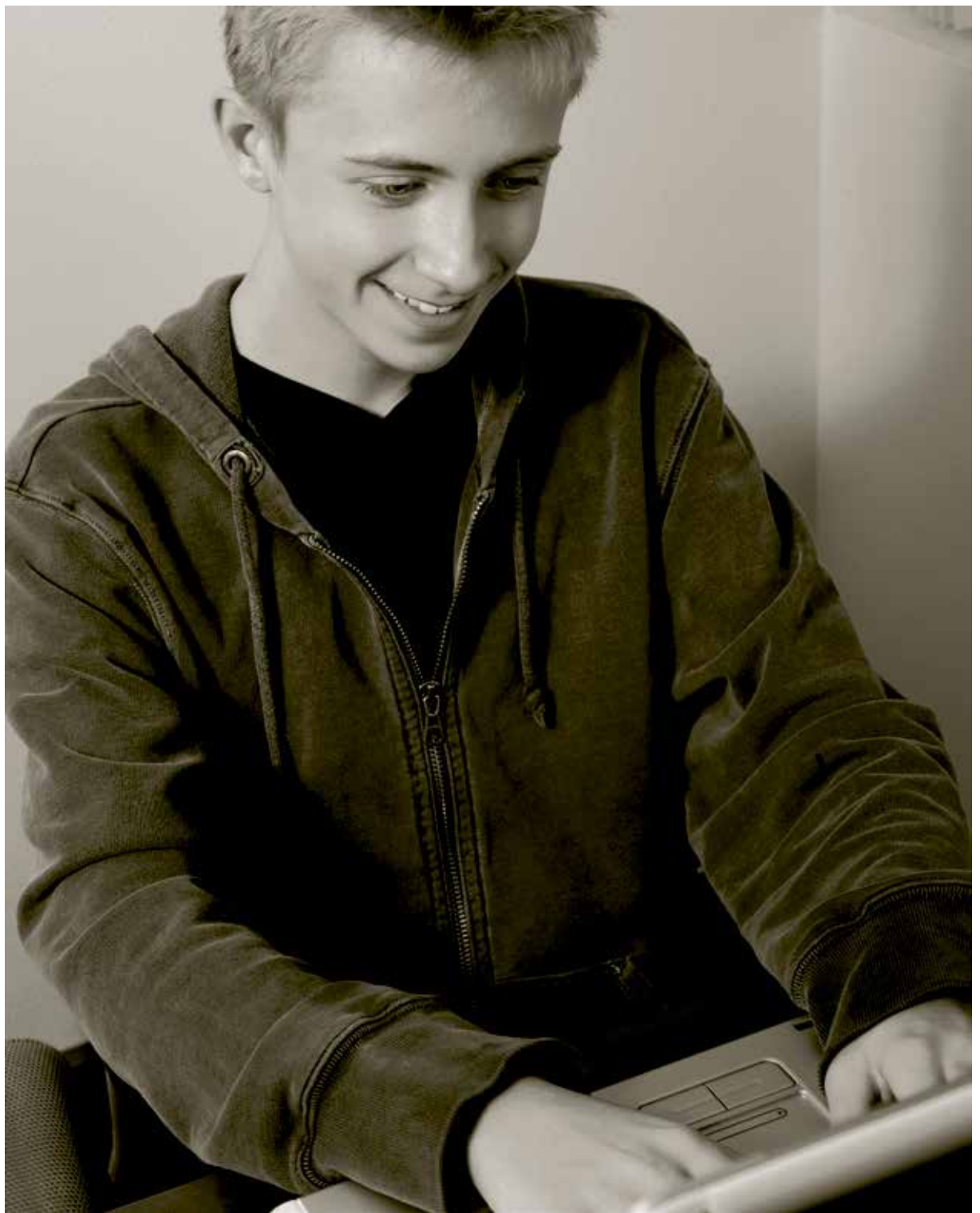
begynt å droppe fotballtrening. Han har internettilkobling på rommet. Mor og far går ofte og legger seg før han har sovnet. Eivind legger seg sjeldent før kl.02.00.

Linn:

Fordi Linn får dekket sine sosiale behov i spillet er det ikke nødvendig for henne å søke kontakt med mennesker andre steder. Hun har liten motivasjon til å gå på skolen og hun har et økende fravær. Dette øker konfliktnivået i familien. Linn føler seg misforstått og tilsidesatt i familien. Tidligere konflikter og handlingsmønstre blusser opp igjen og familien er inne i en samhandlingskrise.

Kristian:

Når Kristian sitter oppe og spiller på natten truer mor og far med å stoppe strømtilførsel og internetttilgang. Noen ganger gjør de det. Kristian blir sint når han blir nektet å spille. Han truer med vold og han truer med å slutte på skolen. Han låser seg inne på rommet og nekter å komme ut. Foreldrene er redde for at han skal skade dem, seg selv eller inventar.



4. Hva kan vi gjøre – og hvordan?

18

KORUS-ØST
VEILEDER FOR ANSATTE I SKOLEN

Vi skal nå se nærmere på hva vi kan gjøre og hvordan vi kan møte problemspilling og fall i skoleprestasjoner. La oss først se nærmere på hvem de er, disse elevene vi skal støtte.

4.1 HVEM ER DE?

Vi skal støtte unge som er glødende opptatt av noe vi selv (kanskje) ikke har erfaring med. Gjennom disse unge menneskene møter vi et nytt fenomen, en ny verden (bokstavelig talt) og en ny måte å leve livet på. Og vi møter en glødende interesse, vi møter lidenskap og ikke minst, vi møter velkjente ungdommelige krefter som forsvarer sin egen livsstil.

På den ene siden skal vi støtte unge mennesker som ofte ikke vil snakke om seg selv og egne erfaringer. Mens vi på den andre siden, ikke har mye mer å tilby enn en samtale, og vårt eget oppriktige ønske om å komme i dialog. Og sist men ikke minst så skal vi støtte unge som selv ikke opplever å ha et problem. Det i seg selv er ikke nytt. Vi møter ofte personer som selv mener at de ikke har et problem, selv om foresatte, venner og

naboer mener de har det. For ønsket resultat av vår intervensjon, er det viktig å ha med seg det faktum at vedkommende selv ikke mener å ha et problem. Dette kan medføre at man har forskjellig målsetting og ikke «snakker sammen». Psykologene Proschaska, Norcross og deClemente skriver i sin artikkel «In search of how people change» at endring foregår i seks faser³.

1. *Føroverveielse* er den fasen hvor det ikke er noen tanker om nødvendighet av å endre atferd i overskuelig fremtid.
2. *Overveielse* er den fasen hvor personen er oppmerksom på at problemet eksisterer men har enda ikke tatt en beslutning om når det skal skje. Ei heller en forpliktelse til hvordan det kan skje. Mennesker oppholder seg er ofte i denne fasen over lang tid.
3. *Forberedelsesfasen* kombinerer ønske om å endre, intensjon om endring med atferdsendring.
4. I *handlingsfasen* endrer personen sin atferd, erfaring og omgivelser med det formål å løse sine problem.

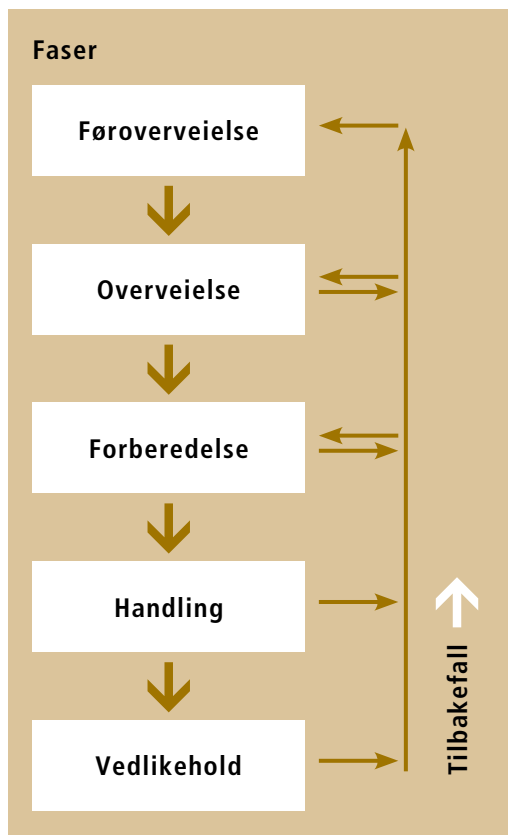
5. *Vedlikeholdsfasen* preges av personens arbeid mot å unngå tilbakefall og befesting av fordelene av endringen for personen.

6. *Tilbakefall* sees på som regelen mer enn unntaket i endringsprosesser.

Av disse fasene, kan vi anta at de aller fleste av de elevene vi møter med problemer knyttet til MMO-spill og skoleprestasjoner befinner seg i en av de tre første fasene. Det kan virke forvirrende å tenke at vi i møte med elevene må se for oss to parallelle fasebeskrivelser, spillsyklusen og endringsfasene. På den annen side vil eleven selv kunne svare for hvor i spillsyklusen han eller hun er. Vår oppgave blir å holde oversikt over hvor i endringsprosessen den unge er og sørge for at måten vi griper inn på står i forhold til det. Vi skal være oppmerksomme på å ikke møte alle som om de var klare for endring, altså i forberedelse- eller handlingsfasen. På den annen side vil det å møte elever som er klar for endring, med «å snakke for mye om» – nødvendigvis ikke føre til endring. Innsikt alene endrer nødvendigvis ikke atferd. Da trengs det kanskje mer aksjonsorientering i intervensjonen. Den siste delen av veilederen inneholder forslag på en slik intervensjon.

Hvordan snakke om spilling?

Hvordan skal vi snakke om spilling, virtuelle opplevelser og erfaringer som vi selv ikke kjenner til? Å relatere til unge mennesker med opplevelser en selv ikke kjenner til eller har erfaring fra er ofte realiteten i vårt møte



med MMORPG-spillere. Det kan være en utfordring – og vår erfaring er at det er nødvendig. Den enkleste veien å gå er å drøfte utsagn om spillopplevelser som sanne eller usanne for personen. Dette vil kunne gi oss samtalemateriale, samtidig som det gir oss tilgang på subjektive opplevelser og opplevde erfaringer. Disse opplevelsene og erfaringene er vanskelig å motsi eller gi ugyldighet. Opplevde erfaringer gir oss derimot mulighet til å snakke om det som er. Når vi snakker



EKSEMPEL 4: DRØFTING AV UTSAGN

om det som er, er vi på lag med virkeligheten. Å drøfte følgende utsagn krever ingen forkunnskaper for den som spør, men vil gi viktig informasjon om den det gjelder. Denne informasjon kan gi økt tilgang til annen viktig informasjon og andre verdifulle historier.

Utsagn

- Jeg har meningsfulle samtaler med dem jeg spiller sammen med
- Jeg har noen gode venner i spillet
- Jeg spiller ofte alene
- Jeg liker å fleipe og å si morsomme ting til de jeg spiller med
- Jeg snakker om meg selv og personlige tema med vennene mine i spillet
- Venner i spillet har hjulpet meg når jeg har hatt trøbbel eller problem i den virkelige verden
- Jeg vil heller følge enn å lede
- Jeg liker å kjenne meg mektig i spillet
- Jeg undersøker mye om en klasse før jeg starter karakteren
- Jeg liker å vandre rundt og utforske verden
- Måten jeg er på i spillet er den måten jeg er på i den virkelige verden

(Se flere utsagn side 34.)

Samtale med Linn om utsagn, «er det sant eller ikke sant?»

(R = rådgiver)

R: «Linn, jeg har lyst til å drøfte noen utsagn om spilling sammen med deg, blir du med på det?»

L: «Jeg skjønner ikke helt hva du mener... drøfte... utsagn?»

R: «Jeg mener – hør på dette – Jeg har meningsfulle samtaler med dem jeg spiller sammen med – er det sant eller usant for deg?»

L: «Det er sant»

R: «Hvordan...?»

L: «Jeg snakker jo med de jeg spiller med om alt, og de snakker med meg.... de er jo vennene mine.... bestekompisen min –»

R: «Vennene dine....»

L: «Ja, de skjønner meg, vi tenker likt – de skjønner hvordan jeg har det – og jeg kan snakke med dem om alt.»

R: «Det er ofte det som gjør en samtale meningsfull – at man blir forstått.»

L: «På skolen er det ingen som skjønner meg, eller jeg skjønner ikke dem – vi er helt forskjellige.... jeg tror egentlig ingen på skolen skjønner meg.»

R: «Hvordan er det for deg da – at ingen på skolen forstår deg?»

L: «Det er kjipt så klart, men ikke så viktig-jeg snakker jo med de jeg spiller med – vi snakker om alt mulig vi. Vi forstår hverandre og tenker likt.»

R: «Men dette da, jeg liker å vandre rundt og utforske verden?»

L: «Jeg vandrer ikke mye rundt, jeg er ikke mye alene egentlig, når vi ikke raider henger jeg jo sammen med de andre...»

R: «Raider? Hva er det?»

Samtale med Eivind

R: «Øyvind, hør på dette: jeg har meningsfulle samtaler med dem jeg spiller sammen med.... er det sant eller usant for deg?»

E: «Det er usant, jeg snakker lite med de andre.»

R: «Men hvem er de andre?»

E: «Hva mener du? Jeg kjenner jo ikke dem – altså jeg vet jo ikke hvem de er i virkeligheten eller hva de driver med..., det interesserer meg ikke så mye.»

R: «Ok, men dette da? – jeg vil heller følge enn å lede?»

E: «Ja, det er sant egentlig.»

R: «Hvordan?»

Samtale med Kristian

R: «Måten jeg er på i spillet er den måten jeg er på i den virkelige verden, hvordan er det for deg, er det sant eller usant?»

K: «Det er ikke sant, og så er det litt sant allikevel.»

R: «Hvordan?»

K: «Jeg vil heller si det sann, måten jeg er på i spillet er den måten jeg skulle ønske jeg kunne være på i den virkelige verden.»

R: «Måten du er på i spillet er den måten du skulle ønske du var på i den virkelige verden....»

K: «Ja, det er ingen som dømmer meg der, jeg kan på en måte være mer meg selv, uten å måtte tenke på hva de andre tenker om meg.»

R: «Det høres deilig ut.»

K: «Hmm, det er ingen som ler av meg.»

Ved å drøfte utsagnene skaper du rom for å snakke om spilling og spillopplevelser. Elever har ofte en læringshistorie på at en invitasjon til å snakke om noe de gjør for mye av, er starten på en overtalelse til å slutte med noe. De har ofte en erfaring om at når samtalen er over, har de vært med på å ta avgjørelser og trekke konklusjoner de egentlig ikke har tatt stilling til eller hatt reell innflytelse på. Vi som inviterer til samtale, har altså på en

forunderlig måte dominert samtalen. Denne typen dominans oppnår vi ikke bare ved hjelp av tradisjonelle maktfaktorer som økonomi, stilling og kjønn. Vi oppnår dominans også ved det vi kaller for en invitasjon til en samtale og dialog, noe vi i vår tid verdsetter høyt, men som reelt sett er invitasjoner til det motsatte. Vi inviterer til dialog om noe som allerede er avgjort. Vi prøver å overtale den unge til å endre seg, og at det han eller hun gjør, eller måten han eller hun lever på ikke er hensiktsmessig. Unge menneskers reaksjon på dette er ofte irritasjon eller tilbaketreking. En samtalepraksis som legger til rette for å snakke om det som er, i stedet for det som burde ha vært, vil kunne være en motvekt til slik dominans og dermed også en intervensjon mot unge menneskers irritasjon og motvilje mot å snakke om seg selv og sin spilling.

Ved å snakke om spilling og spillopplevelser reelt sett får vi hjelp til å stille spørsmål som kan gi et ståsted, hvorfra den unge kan se sitt liv og kanskje trekke nye konklusjoner om seg selv og dermed se andre handlingsalternativ.

Det motsatte er å forvente at den unge skal endre seg ved å høre oss fortelle om hvordan man også kan gjøre det, hva som er lurt for fremtiden eller at vi reformulerer en opplevelse eller en handling fra negativ til positiv.

Inngangsfasen	Øvingsfasen	Beherskelsesfasen	Utbrenthetsfasen	Revitaliseringsfasen
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		



EKSEMPEL 5:

INTERVENSJON UT FRA SYKLUS

Eivind

Eivind ser på seg selv som en spiller i beherskelsesfasen. Han var i utgangspunktet ikke interessert i å skulle utarbeide regler om spilling i hjemmet, men ble motvillig med på et samarbeid med mor og far til å utarbeide regler for spilling og konsekvenser av å ikke overholde regler. Mor, far og Eivind ble raskt enige om regler og konsekvenser. Det viste seg å være få motstridende behov dem imellom.

I samarbeid med sosiallærer drøftet Eivind en rekke utsagn. På den måten fikk lærer kjennskap til mange av Eivinds motiver for å spille og kunne gi han en anerkjennelse på blant annet at Eivind fant få utfordringer i skolearbeidet og at han kjedet seg mye både på skolen og i fritiden. Ut fra dette kunne både foreldre og skole samarbeide med Eivind om mer hensiktsmessige måter for å finne utfordringer i hverdagen, samtidig som Eivind kunne opprettholde sin spilling innen faste rammer.

Linn

Linn beskriver seg som en spiller i revitaliseringsfasen. Hun har mange erfaringer som spiller. I samarbeid med helsesøster fikk Linn mulighet til fortelle om sine erfaringer og hun fikk hjelp til å se hvordan hun nå kunne nyttiggjøre seg disse. Hun fikk hjelp

til å se sammenhenger mellom det å føle seg utenfor og det å stadig trekke seg inn i spillet. Linn ønsket en miljøforandring, og ble endelig enig om å søke folkehøgskole til neste skoleår. På folkehøgskolen fant hun seg godt til rette i et miljø hun følte seg hjemme i. Hun sluttet tvert å spille, men holder fortsatt kontakt med sine gamle spillvenner i andre nettfora. Det er viktig for henne, da hun der opplever å ha gode og varige vennerelasjoner. Linn og hennes familie er enige om at det har vært godt for dem alle å skulle bo fra hverandre et år.

Kristian

Kristian beskriver seg som en spiller i utbrenthetsfasen. Han er sliten og virker noen ganger deprimert. I samtale med sosiallærer uttrykker han at han ikke vet hva han vil, verken i spillet eller på skolen. Spillet som før var gøy og spennende er nå en plikt og et slit. Han finner ikke mye glede i å gå på skolen heller. Fraværet er for stort og han klarer ikke å ta igjen det tapte. I samarbeid med læreren skriver han «for og imot lister»- for og imot å spille og for og imot å gå på skole. Han får hjelp til å sette ord på sin forvirring. Han tar til slutt valget om å slutte skolen midt i skoleåret. Dette valget blir tatt i samarbeid med mor og far. Oppfølgingstjenesten i kommunen hjelper til med å skaffe en praksisplass ved midler fra NAV og han har denne praksisplassen fram til start på nytt skoleår. I praksisperioden får han nye mestringsopplevelser og

han trives. Ved oppstart av nytt skoleår er han fortsatt ikke sikker på at han ønsker å fullføre videregående skole, men ønsker mer yrkesrettet opplæring. Han spiller stadig mindre og er mindre alene. Han regulerer spillingen selv ut fra behov og spiller i større grad sammen med kamerater. Han følger opp kjøreopplæring og øvelseskjører sammen med foreldrene sine.

Ved hjelp av spillersyklusen ser vi at vi kan gjøre følgende ut fra hvilken fase spilleren befinner seg i.

Inngangsfasen

- Regulering av spilling ved å lage regler for hvordan spilling skal reguleres i husholdningen.

Øvingsfasen

- Regulering av spillingen ut fra de regler og konsekvenser som er laget
- Vise interesse for opplevelsene fra den virtuelle verden – fra «inne i spillet».
- Anerkjenne spillerens opplevelser, egne følelser og handlinger i spillet. Vi kan anerkjenne opplevelser ved å identifisere 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 spillingen ut fra de regler og konsekvenser som til en hver tid er gjeldende.
- Anerkjenne spillerens opplevelser, følelser og handlinger i spillet.
- Vise forståelse for betydningen av opplevelsene fra den virtuelle verden – fra «inne i spillet».

Eks: 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 karakteren (den er ofte avbildet på telefonen). Spørre om hvem som er på med på laget. Spør hvordan spillet fungerer. Spør om spillerens motivasjon for å spille. Spør hvordan det er mulig?

Utbrenthetsfasen

- Regulering av spilling ut fra de regler og konsekvenser som til en hver tid er gjeldende.
- Anerkjenne 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».

- Hjelp spilleren til å fortelle om sin egen opplevelse av forvirring og slitenhet.
- Hjelp til med å se og forklare motstridene følelser for spillet. Delta 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?»

Revitaliseringsfasen

- Regulering av spillingen ut fra de regler og konsekvenser som til en hver tid er gjeldende.
- Anerkjennelse opplevelser og erfaringer
- Vise forståelse for betydningen av opplevelser fra den virtuelle verden
- Delta i spillerens refleksjon over seg selv
- Hjelp til med å skape mening og se sammenhenger. Sammenhenger sees lettest når den andre sier «så når du gjorde sånn – så skjedde det?»
- Hjelp til med å organisere opplevelser og erfaringer. Erfaringer organiseres lettest når man får hjelp til å beskrive sin erfaring slik den faktisk er – ikke slik den burde være.



5. Spilleproblem og skolefravær

Er det et spilleproblem, skolevegring eller begge deler? Hvis det er kjent at barnet eller ungdommen spiller mye dataspill, vil høyt ugyldig fravær fra skolen ofte ses i forbindelse med problemspilling.

Det er lett å tenke at fraværet skyldes høyfrekvent spilling. Hva hvis sammenhengen er det motsatte? At spillingen skyldes vegring mot å gå på skolen?

Vi skal nå se nærmere på MMO-spilling og skolefravær. Som tidligere nevnt ser det ut til at de fleste av de som får problem med MMO-spilling har et underliggende problem. Vi kan altså se spilleproblemet som et symptom. Skolevegring i seg selv, kan også betraktes som et symptom. Årsakene er ofte sammensatte individuelle og miljømessige faktorer som virker gjensidig inn på hverandre.

I Veileder i skolevegringsproblematikk⁴ beskrives skolevegring som uteblivelse fra skolen utover det som regnes som vanlig og gyldig fravær. Veilederen definerer skolevegring som:

«Vegring initiert av barnet, mot å gå på skolen eller bli der hele dagen.»

Så, er det av interesse å tenke at spilling kan skyldes vegring mot å gå på skolen? Svaret er utvilsomt ja. For å finne ut hva som er hva kan vi starte med å skrive skolehistorie. Noen ganger gjøres dette best i samarbeid med foreldre eller andre som har fulgt den unge opp i gjennom skoletiden. Andre ganger er den unge fint i stand selv til å fortelle om hvordan det var å gå på skolen i de ulike klassetrinnene.



EKSEMPEL 4: KRISTIAN

Både Kristian og foreldrene forteller at det å vegre seg for å gå på skolen ikke er ny atferd og problematikk. Kristian har aldri gått frivillig på skolen. Skolegang har vært et problem helt siden 2. klasse på barneskolen. Kristian motsatte seg ofte beskjeder og han kom ofte oppi krangler og diskusjoner.

Å snakke mer om fordypningsmotivasjon kan hjelpe oss til å finne mer ut av skolevegringens funksjon. Vi kan med hell bare fortsette å drøfte utsagn som sanne eller usanne.

Utsagn fra spillere:

- Jeg liker å kjenne meg mektig i spillet
- Å få til store ødeleggelser, DPS*, er tilfredsstillende
- Jeg liker flukten i spillet
- Jeg liker å bli sugd inn i en fantasiverden
- Å spille spillet gir meg fri fra stress og mas i hverdagen og den virkelige verden
- Å spille spillet hjelper meg å glemme noen av de virkelige-verdens problem jeg har
- Jeg liker å prøve ut nye roller og personligheter med karakteren min
- Jeg liker opplevelsen av å være en del av en historie
- Jeg lager min karakters historie
- Måten jeg er på i spillet er den måten jeg er på i den virkelige verden

(Se flere utsagn side 34.)

Samtale med Kristian

(R = Rådgiver)

R: *«Å spille spillet hjelper meg å glemme noen av de virkelige verdensproblem jeg har, er det sant eller usant?»*

K: *«Ja, det er sant egentlig.»*

R: *«Hvordan?»*

K: *«I spillet blir jeg ikke så lett påvirket av hva andre sier og gjør. Alltid når jeg prøver å ta meg sammen og gå på skolen så skjer det noe.»*

R: *«Hva da for eksempel?»*

K: *«At jeg får ulike beskjeder.... og så hører de ikke på hva jeg sier.... det hjelper liksom ikke hva jeg sier eller hva jeg gjør.... alt er allerede bestemt.»*

R: *«Akkurat som en datamaskin – lite påvirkbar og ganske forutbestemt – allerede programmert....»*

K: *«Hm.... men jeg blir påvirket – og jeg blir sliten av det.»*

R: *«Så når du får ulike beskjeder og det virker som om de ikke hører på hva du sier – hvordan er det for deg?»*

K: *«Det er bare irriterende og ekkelt.»*

R: *«Og følelsen er?»*

K: *«Jeg blir sliten og usikker.»*

R: *«Og i spillet blir du ikke det?»*

K: *«Jo, jeg kan bli det der også, sliten – men ikke usikker på samme måte.»*

R: *«Ikke usikker på samme måte....»*

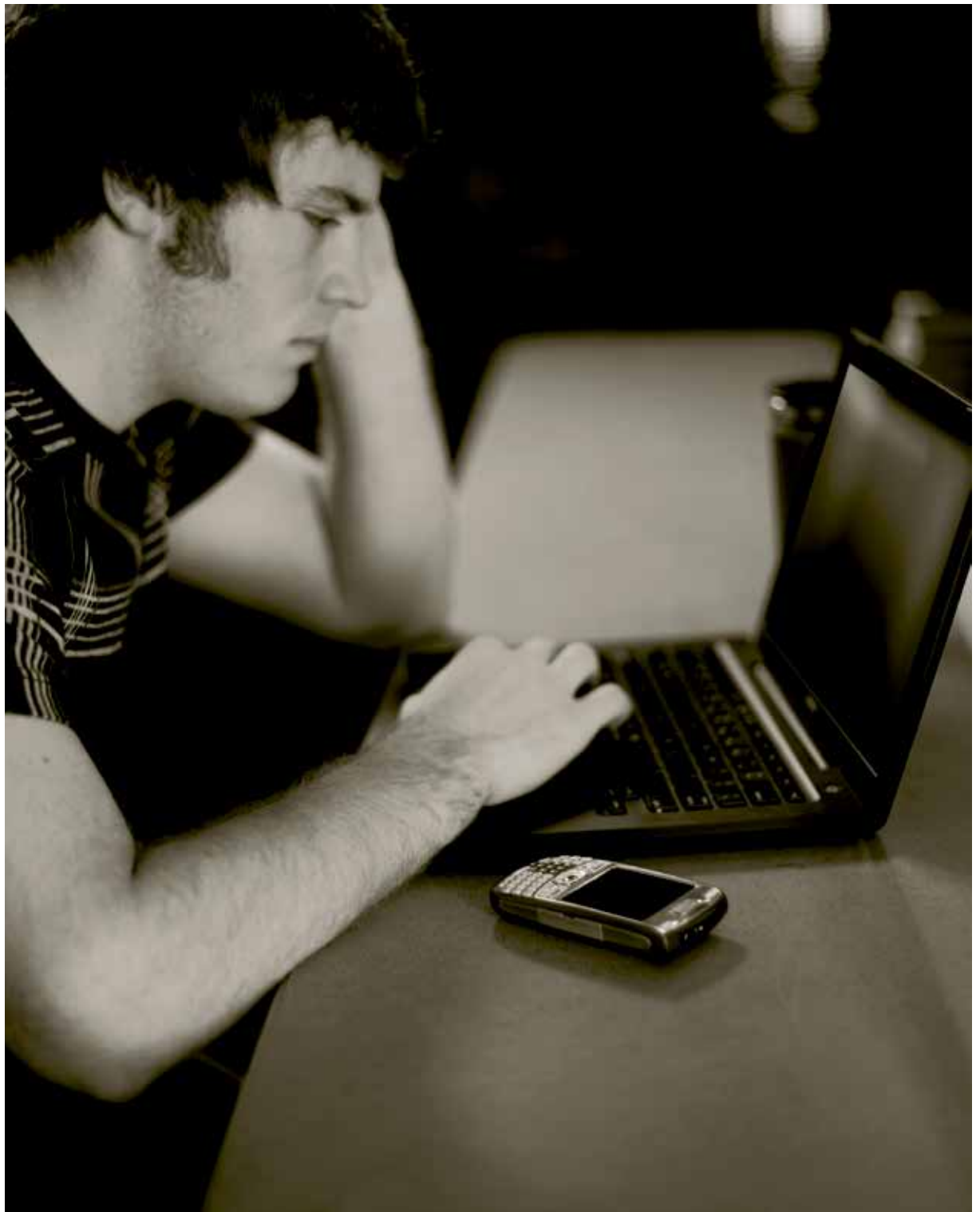
K: *«Nei, da hører folk etter, jeg kan gi og ta kommandoer, jeg vet hva jeg skal og hva som forventes av meg.»*

R: *«Så du kan ta imot en kommando eller en beskjed?»*

K: *«Så klart, ellers ville jeg ikke hatt en sjanse i spillet.»*

R: *«Men på skolen er det vanskelig å ta imot en beskjed?»*

Kan vi så være sikre på at vi finner hva som er hva, om det er et spilleproblem eller skolevegring? Nei det kan vi ikke alltid, men prosessen er ofte oppklarende. Er vi heldige kan få historier om hvordan det faktisk er, ikke hvordan det burde være. Da blir ofte valget av veien videre lettere og vi er mer på lag med virkeligheten. Det blir lettere for oss, den unge og for foreldre å finne tiltak som passer og som er effektive.



6. Endringsavtale

For noen elever vil det være aktuelt å arbeide for å bedre skoleprestasjonene ved hjelp av en endringsavtale. På en slik måte kan ansatte i skolen også hjelpe elever til å regulere egen spilling.

Regulering kan forstås som et kompromiss mellom forbud og ingen kontroll i det hele tatt. Regulering kan også forstås som å jevne ut en tendens til opphopning eller oversvømmelse/overdrivelse. Vi regulerer spilling best ved forhandling om regler og konsekvenser for alle i husholdningen. Vi ser også at regulering som er tilpasset hvordan hver enkelt familie lever øker sannsynligheten for at reguleringen opprettholdes over tid. For ansatte i skolens øvre klasseserier er det imidlertid slik at hjelp til regulering av spilling noen ganger må settes i verk uten foreldre eller foresattes deltakelse. Det vil da være viktig å regulere ut fra spillerens egne målsettinger og ambisjoner. For å regulere spilling i samarbeid med spillere og foresatte, se «Foreldreveileder – for regulering av rolle- og strategispill»⁵.

Endringsavtalen er ment som en hjelp for å få til en endring hvor spilleren selv ønsker både å følge opp skole og opprettholde spilling på et tilfredsstillende nivå. Sett i forhold til tidligere beskrevne endringsfaser, så må spilleren som regel finne seg i forberedelsesfasen. Hvis man går inn på endringsavtaler før spilleren selv ønsker hjelp, vil i mange tilfeller ha en motsatt effekt og opplevelse av å mislykkes.

Ved siden av å gi hjelp til viktig regulering av MMO-spilling er formålet med avtalen å:

- Gi eleven/spilleren ansvaret for eget endringsprosjekt
- Øke mulighet for å dele erfaringer – gripe en felles forståelse i en felles verden
- Øke mulighet for positivt forsterkende tilbakemeldinger – se på små endringer som store suksesser og la eleven få vite det

Som vedlegg til endringsavtalen finnes de tidligere omtalte utsagnene om spilling. Å drøfte gyldigheten ved disse utsagnene sammen med spilleren før endringsavtalen settes opp vil gi et godt grunnlag og en bredere, felles forståelse av spillmotivasjon.

Endringsavtale

Avtale mellom _____ og _____

Gjelden for perioden _____ / _____ – _____ / _____

1. Hva vil vi oppnå med denne avtalen?

2. Hva skal jeg – spilleren – gjøre som er nytt og annerledes?

3. Hvordan kan andre se at jeg jobber med dette?

4. Hjelp jeg trenger for å nå mitt mål

5. Hvordan kan jeg sabotere mitt arbeid for å nå mine mål?

6 Er målet nådd?

Ja Delvis Nei

Evt. barrierer for måloppnåelse:

Endringsavtalen settes opp for et gitt tidsrom. Jo kortere tidsrom desto større mulighet for å gi positivt forstrekende tilbakemeldinger på endring. Kort tidsrom gir også større rom for å knytte arbeidet opp mot skoledagen og dens konkrete utfordringer. Å arbeide mot realistiske mål vil øke muligheten for måloppnåelse og opplevelse av mestring med påfølgende økt mestringstillit.

HVA AVTALEN KAN INNEHOLDE:

1. Hva vil vi oppnå med denne avtalen?

Et mål pr. periode er nok. Ved målvalg og målarbeid kan vi alltid satse på sideeffekter ved måloppnåelse. Husk at mål skal være målbare. Det vil si at de må være konkrete og ikke inneholde ordet «ikke».

Eksempel

- Petter skal møte forberedt tre dager neste uke
- Petter skal være på skolen hele dagen hver dag en uke

2. Hva skal jeg (spilleren) gjøre som er nytt og annerledes?

Dette punktet i avtalen må være konkret og beskrivende på handling/atferd.

Eksempel

- spille etter at lekser er utført
- ha spillfri onsdag og torsdag
- si fra til de på laget mitt at jeg ikke kan spille onsdag og torsdag

3. Hvordan kan andre se at jeg jobber med dette?

Dette punktet i avtalen er en beskrivelse av det som spilleren selv tenker at omgivelsene kommer til å legge merke til av endringer. Legg merke til at både virtuelle og virkelige verdens omgivelser er representert.

Eksempel

- de jeg spiller sammen med ser at jeg ikke er logget på før kl 18.00
- andre ser at jeg er på skolen

4. Hjelp jeg trenger for å nå mitt mål?

Punktet er en beskrivelse av den hjelp spilleren selv tenker at han/hun vil trenge for å kunne nå sitt. Snakk gjerne om hvordan og fra hvem.

Eksempel

- at spør hvordan det har gått hver dag
- påminnelser
- ros og positiv oppmerksomhet

5. Hvordan kan jeg sabotere mitt arbeid for å nå mine mål?

Punktet er en beskrivelse av hvordan spilleren selv har erfart eller tenker seg å kunne sabotere arbeidet sitt.

Eksempel

- ved å la være å si fra til quildet mitt om hva jeg nå prøver å få til
- ved å krangle med de hjemme om spilling

6. Er målet nådd?

Ja Delvis Nei

Under punkt 6 evalueres avtalen. Ved delvis eller ikke oppnådde mål utformes nye mål best ut fra barrierer for måloppnåelse. F.eks. barriere for måloppnåelse var at jeg ikke sa fra til de andre på quildet om mitt arbeid. Nytt mål for ny avtale vil da kunne være: Si fra til de andre på quildet om arbeidet mitt.

UTSAGN FRA MMO-SPILLERE

- Jeg har meningsfulle samtaler med dem jeg spiller sammen med
- Jeg snakker ikke så ofte med gruppe-medlemmer/de jeg spiller med
- Jeg har noen gode venner i spillet
- Jeg spiller ofte alene i spillet
- Jeg liker å fleipe og å si morsomme ting til de jeg spiller med
- Jeg snakker om meg selv og personlige tema med vennene mine i spillet
- Venner i spillet har hjulpet meg når jeg har hatt trøbbel eller problemer i virkeligheten
- Jeg er en effektiv gruppeleder
- Jeg vil heller følge enn å lede
- Jeg liker å kjenne meg mektig i spillet
- Store ødeleggelser, DPS, er tilfredsstillende
- Jeg prøver hele tiden å sette meg mål
- Jeg orker ikke mennesker som bare bryr seg om «å leve»
- Det er viktig å få tak i best mulig utstyr
- Jeg prøver å øke mine XP gain mest mulig
- Jeg undersøker mye om en klasse før jeg starter karakteren
- Jeg liker å vandre rundt og utforske verden
- Jeg hadde laget kart hvis de ikke fantes
- Jeg har lært noe om meg selv ved å spille
- Jeg forstår virkelige verdens grupper og det som skjer i dem bedre etter å ha spilt
- Jeg liker flukten i spillet
- Jeg liker å bli sugd inn i en fantasiverden
- Å spille spillet gir meg fri fra stress og mas i hverdagen og den virkelige verden
- Jeg liker å prøve ut nye roller og personligheter med karakteren min
- Måten jeg er på i spillet er den måten jeg er på i den virkelige verden
- Overdrevent rollespill kjeder meg
- Jeg liker å være en del av en historie
- Jeg lager min karakters historie
- Jeg liker å manipulere andre spillere
- Jeg liker å dominere i spillet
- Jeg liker å erte eller irritere andre spillere
- Jeg ber om penger eller gjenstander i spillet
- Det er viktig for meg å få tak i gjenstander med så lite hjelp fra andre som mulig
- Det er bare et spill
- Jeg er uinteressert i ødeleggelser og dreping



7. Ordliste

36

Cyberspace: Kan defineres som en verden av sammenkoblende datasystemer.

DPS: Dammage per second eller ødeleggelse per sekund

Druid: Er en av 10 klasser i World of Warcraft som spillerne kan velge i mellom når de utformer sin karakter. Klassene har forskjellige egenskaper. Noen er gode i nærkamp andre er bedre på avstand.

DSM-IV: DSM er det amerikanske diagnose-systemet

Facebook: Et verdensomspennende nettsamfunn (www.facebook.com). Brukerne lager en profil som inneholder personlig informasjon, bilder og interesser. Deretter kan de opprette relasjoner til andre brukere, utveksle private og offentlige meldinger og knytte seg til forskjellige typer grupper. Tjenesten er reklamefinansiert og gratis for brukeren.

Guild: Et felleskap av spillere eller det laget man spiller på. Spillet har funksjoner og verktøy for å holde sammen disse lagene. Visse guilds fokuserer på visse elementer i spillet, som å raide* eller rollespill. Guildet har en

leder som har makten til å ta inn nye og kaste ut spillere.

Healer: Bruker sine krefter til å helbrede sårede og styrke andene til de rundt dem.

ICD-10: Forkortelse for Den internasjonale sykdomsklassifikasjon (ICD). ICD-10 er den tiende utgaven. ICD er utarbeidet av Verden Helse Organisasjon (WHO) og er det offisielle diagnosesystemet i Norge.

Karakter: Spillerens figur i spillet også kalt avatar.

Level/Levlet: World of Warcraft har et element som alle MMORPG-spill har, nemlig at spillkarakteren avanserer og utvikles under spillets gang. Spilleren kan utvikle sin karakter til stadig høyere nivå (level). For å øke i nivå (å levle, har levlet) kan spilleren blant annet gjøre oppdrag og drepe monstre.

PvE: Forkortelse for Player versus Environment. Som betyr at spillerne kjemper mot krefter i miljøet, vanligvis fantasiskapninger av ulike slag

Raid/raide: Et raid er når en større gruppe spillere (som regel fra samme guild*) må gå sammen for å løse oppdrag i spillet. For å kunne være med på en raid må spilleren ha oppnådd et visst level*, samt skaffet seg utstyr og evner til å håndtere sin karakter som kreves av den gruppen spillere man spiller med.

World of Warcraft: Spillet forkortes med WoW.
Se no.wikipedia.org/wiki/world_of_warcraft

8. Kilder

38

KoRus-Øst
VEILEDER FOR ANSATTE I SKOLEN

- 1) Næss, Arne (2005) *Sva Marga – følg din vei*. Flux Forlag.
- 2) Yee, Nick (2007) player Life_Cycle. The Deadalus Project 14 oktober <http://www.nickyee.com/daedalus/archives/001610.php>
- 3) Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). *In search of how people change: Applications to addictive behaviors*. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- 4) Stavanger universitetssykehus, Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling, Ambulant enhet, Stavanger (2007) *Skolevegring, Veileder i skolevegringsproblematikk for ambulant enhet, Barne og ungdomspsykiatrisk avd. – Råd i kartlegging og behandling*.
- 5) Kompetansesenter rus – region øst (KoRus-Øst) (2010) *Foreldreveileder for regulering av rolle- og strategispill*: [http://www.rus-ost.no/docs/00000663/2009-.oppl.%20Foreldreveileder_LoRes\[1\].pdf](http://www.rus-ost.no/docs/00000663/2009-.oppl.%20Foreldreveileder_LoRes[1].pdf)

Veileder for ansatte i skolen

Regulering av rolle- og strategispilling på nettet

Hélène Fellmann er barnevernspedagog og gestaltterapeut. Hun har egen praksis i Oslo, hvor hun har en omfattende behandlings- og intervensjonsvirksomhet, i det vesentligste rettet mot familien som en helhet. Hun har tidligere vært forfatter av «Foreldreveileder for regulering av rolle- og strategispilling på nettet» som ble utgitt av KoRus-Øst i 2008, og medforfatter i boka «Lek eller alvor?». I tillegg er hun en svært populær foreleser på feltet.

● Ønsker du å diskutere en bestemt sak?

Gå inn på hjelpelinjen.no eller ring 800 800 40

● Ønsker du utfyllende informasjon?

● Kontakt med foredragsholdere?

Gå inn på rus-ost.no

● Informasjon om forskjellige spill?

Gå inn på barnevakten.no

Ansvarlig utgiver:

Sykehuset Innlandet HF, Divisjon Psykisk Helsevern,
Kompetansesenter rus – region øst,
Postboks 104, 2381 Brumunddal
Internett: www.rus-ost.no

ISBN 978-82-93076-14-8 (pdf) ISBN 978-82-93076-13-1 (trykt)
Ny utg. 2016. Opplag 2000

KoRus-Øst jobber på oppdrag fra Helsedirektoratet