

## Spilltrøbbel –Ti fagfolk om dataspillrikets tilstand

*I anledning at det er gått ti år siden stortingsmeldingen om dataspill ble lagt fram, har Medietilsynet samlet ulike perspektiver på spillavhengighet i dette magasinet «Spilltrøbbel». Magasinet tar for seg temaene avhengighet versus problem, tidsbruk versus innhold – og ikke minst hvilke utfordringer de forskjellige fagpersonene har sett i møte med både barn og voksne over tid.*

*Fredrikstad, september 2017.*

**At dataspill i seg selv er ikke negativt** og nå er en normal del av hverdagen til både unge og ikke fullt så unge nordmenn synes de fleste forskere og behandlere å være samstemte om.

Likevel, et mindretall av spillerne utvikler et problematisk forhold til spillene. Den mest utbredte definisjonen på et slikt problem eller en avhengighet er at spillingen må gå på bekostning av andre deler av livet.

Dette vil i praksis si at man spiller på en måte som går utover venner og familie, samt søvn, jobb, skole og andre mål man har satt seg. Det pleier også å føre med seg et kraftig høynet konfliktnivå på hjemmebane og i relasjoner. Selv om tidsbruk er en faktor mange vil forbinde med problematisk spilling, later fagfeltet generelt til å ha forkastet det som målestokk fordi mange spillere – kalt storspillere – fint klarer å balansere lange spilløkter med andre aktiviteter i livet.

– Er du singel, har jobb uten hjemmearbeid og møter venner kan du spille 8–9 timer om daget uten problem, sier psykologspesialist Gaute Godager ved Sykehuset i Østfold.

– Er du pappa med tre små unger og krevende jobb blir du problemspiller om du spiller tre timer på ettermiddagen. Driter du i å gi ungene mat når kona er på trening er du avhengig. Alt kommer an på livet ditt.

## Utbredelse

Hvor mange har problemer med dataspill? Sammen med blant andre førsteamanuensis Rune Mentzoni har professor Ståle Pallesen hos Institutt for samfunnspsykologi ved Universitetet i Bergen har utarbeidet to rapporter med data fra 2013 og 2015, basert på spørreundersøkelser om dataspillproblematikk

rettet mot aldersgruppen 16–74.

Her holder utbredelsen seg helt jevn gjennom de to årene. I aldersgruppen 16–74 er 0.5 prosent det Pallesen definerer som dataspillavhengige, mens 2.8 prosent tilhører en mildere variant han betegner som problemdataspillere. De som besvarte undersøkelsen i 2013 har også besvart den i 2015, slik at man kan spore endringer blant problemspillerne over tid.

– Der finner man en viss nedgang i antall som har spilt. De blir eldre og da er det ikke så interessant, sier Pallesen.

Samtidig som noen sluttet å ha et problematisk forhold til spill, kom andre til. Ifølge Pallesen var det å være mann og ung de klareste risikofaktorene.

– Personlighetstrekk som at man er engstelig og urolig eller scorer lavt på det med å være ryddig og organisert ser også ut til å være risikofaktorer.

*Problemspill, avhengighet eller noe helt annet? Diskusjonen om hva man skal kalle overdreven spillbruk er en lang, vrang dåp.*

## Puslespillet

– Hva er dere som forsker på dette enige om?

– Eh... Hehehehe. Det er et godt spørsmål.

Frem til nå har han snakket seg varm, men over telefonlinja kan man plutselig høre Rune Mentzoni (38), førsteamanuensis i psykologi ved Universitetet i Bergen (UiB), stoppe litt opp.

– Det er nesten så man kan få inntrykk av at det ikke går an å være enig om noe som helst.

**Trøblete dataspillbruk** er i aller høyeste grad et kunnskapsfelt under utvikling. En felles forståelse mangler både blant fagfolk og hvermannsen selv i det helt grunnleggende spørsmålet om hvilket navn man skal gi dette fenomenet – og om hvorvidt man kan kalle det en diagnose.

Akkurat som et par midt i en oppussing kan kverulere om hvorvidt malingen de har valgt seg ut kan kalles grønn, turkis eller blå vil de som jobber med dette

benytte alt fra dataspillavhengighet, problemspilling og problemdataspilling til dataspillrelatert problematikk og problematisk spill.

Begrepsbruken kan virke som en pirkete detalj, men valg av begreper er viktig fordi ordene i seg selv er ladete og sier noe om hvordan man forstår problematikken. I så måte står striden hovedsaklig mellom «avhengighet» (med en tilhørende diagnose) og «problem».

– **Spilleavhengighet** er etter min oppfatning feil måte å beskrive det på, sier Faltin Karlsen (48), professor i medievitenskap ved Westerdals Oslo ACT.

– Da sidestiller man med en gang spilling med rusavhengighet, som disse psykologiske diagnosene også gjør. Jeg mener det gir en veldig snever forståelse av forholdet mellom spiller og spill, og ikke minst hva ungdomskulturen egentlig går ut på.

Karlsen mener problemspilling er et mer inkluderende begrep.

– Det legger større vekt på samspillet mellom spill og andre psykososiale faktorer, for eksempel ensomhet eller mobbing, som er viktig. Avhengighetsbegrepet har større fokus på akkurat spillet og hva det er ved spillet som gjør at personen havner i denne situasjonen.

**I dette spørsmålet** er Karlsen og Mentzoni selvutnevnte motpoler, uten at det er snakk om noe nemesis-forhold – de er også enige om mye og temmelig runde i omtalen av hverandres ståsteder.

– Noe av diskusjonen handler om at «hvis man bruker avhengighet som begrep, er man ikke med på å stigmatisere en aktivitet som er viktig for mange?», sier Mentzoni.

– Fra mitt ståsted er det viktigere å se om det finnes folk som kan karakteriseres som dataspillavhengige. Det mener jeg det gjør, og da har jeg en pragmatisk holdning. Hvis folk sliter med dette er det vanskeligere å få riktig hjelp om problemet ikke finnes i diagnosesystemene.

Karlsen ser poenget med å utløse midler i helsevesenet og trygdesystemet via en diagnose, slik at for eksempel sykemeldinger for spillavhengighet blir mulig.

– Men jeg mener at det allerede er alt for mange diagnoser i samfunnet. Selve definisjonen av hva som er normalt er blitt så utrolig snever, og et begrep som

spillavhengighet kan bidra til å sykeliggjøre en hel ungdomskultur.

**Der Karlsen mener** en diagnose vil virke negativt i forståelsen av hva spill er og hvordan det brukes, er professor Ståle Pallesen (49) hos Institutt for samfunnspsykologi ved UiB tilhenger av ideen. Han ser klare tilfeller av personer som ikke makter å kontrollere spillingen sin – selv når de ønsker å slutte.

– En diagnose skal ikke brukes til å stemple folk, men bidra til å rette oppmerksomhet mot temaet, til at ressurser prioriteres til å hjelpe dem som sliter og for å kunne utvikle effektive behandlingstiltak.

Pallesen lener seg tungt på den amerikanske psykiaterforeningens diagnosemanual DSM-5 og dens forslag til diagnose, kalt «internet gaming disorder». Han mener «dataspillavhengighet» er en god norsk oversettelse, selv om han skjønner at enkelte reagerer.

– Det ligger litt i ordet at man patologiserer og fratar enkeltmennesker ansvar for egne handlinger.

I 2018 vil ICD-11, den nye utgaven av diagnosemanualen til Verdens Helseorganisasjon, bli gitt ut. Ifølge Pallesen vil den kanskje inneholde en diagnose for dataspillavhengighet. Imidlertid kommer dette an på en generell anerkjennelse av ikke-kjemiske avhengigheter, såkalte adferdsavhengigheter.

Pallesen mener denne diskusjonen koker ned til to grunnleggende spørsmål:

– Kan man bli avhengig av noe som ikke er en kjemisk substans? Og hvor skal vi sette grensen for hva som er ikke-kjemiske avhengigheter før man patologiserer ut i parodien? Noen har lansert «danseavhengighet» og diskuterer det seriøst som en egen lidelse. Men de fleste er nok enige i at adferdsavhengigheter, som pengespillidelse, finnes.

**Gestaltpsykoterapeut Hélène Fellman** (58) er en av dem som har jobbet aktivt med pengespillavhengighet. Hun har ingen tro på en lignende diagnose for dataspill. Hun fikk øynene opp for dataspillproblematikk etter hvert som hun mottok en rekke henvendelser om temaet.

– Jeg skjønnte at vi ikke kan se dette med samme briller som vi ser pengespillavhengighet. Motstanden mot å gjøre det har ligget som min motivasjon til å jobbe med dette, sier Fellman.

Etter å ha behandlet mange problematiske dataspillere har hun følgende konklusjon:

– Det er jo ikke en sykdom.

Selv benytter hun heller begrepet «dataspillrelatert problematikk», og mener overdreven spilling først og fremst er et symptom på at noe annet er galt.

– Å klassifisere nye fenomener som avhengighet er en tendens som er verdensomspennende. Vanlige klassifikasjoner som «spiller du mer enn før, har du løyet om det» kan være misoppfatninger når man skal forstå et samtidig fenomen. Utfordringen er at vi ønsker intenst å forstå dataspill slik vi har forstått alle andre fenomener til alle tider men dette er noe helt nytt. Det er som å legge puslespill og finne én bit som man så bruker all kraft for å få til å passe. Så er det feil bit, og du ødelgger puslespillet for å få dyttet den inn.

**Én ting er hvordan** forskerne forstår og benytter disse begrepene, en annen ting er hvordan de oppfattes utenfor fagmiljøene. I dagligtalen og media benyttes som oftest spillavhengighet, til forveksling både om pengespill og dataspill. For interesseorganisasjonen Spillavhengighet Norge ligger meningene om begrepsbruken innbakt i selve navnet.

– Når vi kaller det pengespillavhengighet kan vi ikke kalle en annen type spill for noe annet, sier leder Lill-Tove Bergmo (45).

– Er det avhengighet, så er det avhengighet. Å definere det som problemspill er å pynte på det, i hvert fall med tanke på de drøye historiene vi får servert av og til. Vi og familiene vi er i kontakt med har erfaringer som gjør at vi ikke er i tvil om at dette er en avhengighet.

Det nøyaktige ordvalget fortøner seg likevel som uvesentlig for henne – hun er mest opptatt av at trøblete spilling skal bli en egen diagnose. Hun opplever mye frustrasjon blant organisasjonens brukere over konsekvensene av at spørsmålet forblir uavklart.

– De har både økonomiske, sosiale og helsemessige problemer. Dette er familier som trenger hjelp.

Bergmo opplever at mange familier blir kasterbatter i hjelpesystemet uten en diagnose.

– Den største utfordringen vår er at vi ikke vet hvor vi skal henvise familiene for å gi dem hjelp. Det vi har er et lavterskeltilbud, men mange av dem som ringer er

kommet så langt at man bør få inn et offentlig hjelpeapparat. Fortvilelsen vår er at vi stiller oss i rekken som sender dem videre.

I **den andre enden** av dette spekteret finner vi Fredrik Vaaheim (26) er generalsekretær i KANDU, en interesseorganisasjon for datainteressert ungdom og arrangør av det årlige datatreffet The Gathering.

Han foretrekker «problemspilling» som begrep, men er kritisk til det som kategori generelt.

– Jeg tror problemet er utenforskap, og det er ikke bra uansett hvordan det slår ut. Kaller man det spillavhengighet får man et sykdomsperspektiv, det blir noe kronisk som skal fikses. Jeg mener det er et symptom, og at det er utenforskapet man trenger å behandle.

En som også er kritisk til begge begrepene er Rune Fjeld Olsen (43), mangeårig spilljournalist i VG og nå Level Up. I hans øyne er problemspilling et belastet ord på grunn av måten det på slutten av 00-tallet lot til å favne alle som spilte over fire timer daglig.

– Mange mennesker ble definert inn som problemspillere. Jeg lå langt over grensene både i yrkessammenheng og fritid da disse rapportene begynte å komme ut, og opplevde det ikke som noe problem i det hele tatt.

Når det kommer til avhengighet er det et uttrykk Olsen heller ønsker å bruke i positiv sammenheng.

– Den avhengigheten de aller fleste som spiller mye kjenner på av og til er en slags positiv avhengighet hvor du får mye igjen for tiden du investerer. Det tar ikke bort, det er noe du får.

*I 2016 har dataspillene vunnet kampen om å aksepteres av samfunnet. Så hvorfor er spillerne fortsatt i forsvarsposisjon?*

## Klimaendringen

Forsiden på VG Nett, 13. mars 2008. En lite hyggelig overskrift lyser mot tusenvis av datainteresserte ungdommer som skal bruke påsken på datatreff i vikingskipet på Hamar.

«Moms-sjokk for *The Gathering*».

KANDU, den frivillige organisasjonen for datainteressert ungdom som arrangerer datatreffet, hadde nettopp fått et gedigent pengekrav mot seg fra Skatt Øst. Årsaken: Det populære arrangementet sorterte ikke inn under hverken kultur eller frivillighet.

– Samtidig som Trond Giske kom med spillmeldingen og slo fast at spill er kultur forsøkte de å kreve oss for moms fra tre år tilbake i tid, minnes KANDU-generalsekretær Fredrik Vaaheim (26).

Kravet var på nesten to millioner kroner. Konkursen truet. For gjengen bak datatreffet lot det til å føye seg inn i en lenge pågående trend.

– Den offentlige mistroen var stor. Man ble alltid uglesett og satt spørsmålsteget ved.

Spol så frem til 23. mars 2016. Kast et blikk på Jan Tore Sanners Facebook-profil og bildet kommunal- og fornyingsministeren har lagt ut. Han står oppstilt i vikingskipet på Hamar, nok en gang er stappet med datamaskiner, klar til å åpne *The Gathering* og med bildetekst fulgt av en smiley:

«*The Gathering* er i gang, utstyr rigges, artister varmer opp og tusenvis av ungdom strømmer inn. Mye kreativitet og energi som skaper både moro og spennende arbeidsplasser fremover!»

**Noe har skjedd.** I større grad enn andre medier har dataspill lenge vært prylgutten i den offentlige samtalen. De siste årene er imidlertid tendensen heller at dataspill omtales som noe positivt, som et kulturelt relevant medie og som en normal del av hverdagen til mange nordmenn.

Riktignok er det fremdeles mye fokus i media på problemer forbundet med spill. Fra tidlig 90-tall og et stykke ut på 00-tallet var det voldelige innholdet i spillserier som «Mortal Kombat» og «Grand Theft Auto» den store stygge ulven, mens spørsmålet om avhengighet har fått fått vel så mye fokus de senere årene, særlig etter at «World of Warcraft» ble populært.

Men samtidig er spillmediet blitt satt på dagsordenen i positiv forstand med alt fra egne stortingsmeldinger og en tilskuddsordning for spillutvikling hos NFI til egne spilljournalister hos medier som NRK, VG, Dagbladet og Aftenposten. Samtidig blir esport stadig mer populært, og blant den yngre generasjonen har spillkanaler på YouTube gjort spillere som PewDiePie og Prebz og Dennis til rene idoler. I det hele tatt synes slaget om aksept å være vunnet for spillerne.

Så hvorfor går spillerne fortsatt i forsvarsposisjon både på hjemmebane og i offentligheten når diskusjoner om problematiske sider ved spillingen dukker opp? For å forstå det må man samtidig forstå samtaleklimaet rundt dataspill generelt.

– **For 20 år siden** er inntrykket mitt at det var et problem uansett hvor mye du spilte, sier spilljournalist Rune Fjeld Olsen (43).

– Nå har nok flere akseptert at spill er en del av livene til mange mennesker, og det er blitt mye mindre stigmatisering av spillerne. Spill har blitt den nye løkkefotballen.

Han trekker frem skytespillet «Counter-Strike», en gjenganger i diskusjoner om problemspilling, som eksempel.

– Faktisk kan være et mye større problem at du er den eneste i klassen som ikke får lov til å spille «Counter-Strike» enn at du faktisk spiller «Counter-Strike». Da er du utenfor fellesskapet som har vokst frem rundt disse spillene.

Olsen jobbet med spill i VG fra 1997 til 2015 og driver nå spillshowet Level Up på YouTube. I løpet av snart 20 år har han sett store endringer i samtaleklimaet rundt spill, noe han gir avisenes spillsatsninger en del av æren for.

– At Dagbladet, VG og Aftenposten hadde fokus på spill som et kulturelt og viktig medium over en ganske lang periode har nok hatt litt å si. Det har vært mange lange og gode artikler i alle tre aviser som ikke handlet om hverken problemer eller vold, men interessante spill.



Et eksempel på spillets statusendring i kulturen som Olsen minnes godt er da han i 2012 skrev en anmeldelse av det kunstferdige Playstation 3-spillet «Journey» og fikk en rekke tilbakemeldinger fra personer som aldri hadde spilt spill tidligere.

– Flere kjøpte en konsoll bare for å spille det. Det gjorde inntrykk på meg. Sånn var det ikke for 20 år siden.

Stadig savner han likevel en større forståelse og aksept av hvorfor spill er viktige for spillerne.

– Mange anser jo spill som uviktig, som en avledning og noe som ikke er like høyverdig som andre fritidsaktiviteter. Jeg tror det henger igjen fra 80- og 90-tallet da det først og fremst var barn og unge som omfavnet dette nye mediet. Det er mange som rett og slett ikke forstår hvor givende spill er, også for voksne mennesker.

For psykologspesialist Gaute Godager (46) ved Sykehuset i Østfold er slike holdninger en av utfordringene i behandlingen av problemspillere.

– Når jeg spør «hva er problemet med at Ole spiller mye?» svarer mange pappaer at «han er ofte trøtt på skolen». Om pappaen da er veldig glad i Manchester United spør jeg om det hade vært bedre om sønnen var trøtt på skolen fordi han hadde sett Champions League-kamp med noen kompiser. «Ja, det hadde vært mye bedre». Så det ligger noe verdimeessig der, det blir ikke sett på som like verdifullt som andre hobbyer man kan ha.

**Den ensidige svartmalingen** fra tidligere tiår, følelsen av at noen vil ta fra dem spillene, ser stadig ut til å henge igjen som et kollektivt traume for spillkulturen.

– For mange er spill noe man ser som mer enn en fritidsaktivitet, det er med på å bygge identiteten, sier Rune Mentzoni (38), førsteamanuensis i psykologi.

– Har man det som utgangspunkt er man kanskje ekstra på alerten om folk ser på hele aktiviteten som farlig eller bekymringsverdig. Man kan se det som et angrep på sin egen identitet.

Slik skapes en situasjon hvor spillere kan ende opp med å avvise nærmest all kritikk utenfra, en situasjon han tror media er med på å bygge opp under.

– Mitt inntrykk er at man i mediesaker ofte snakker med helsesøstre eller psykologer som jobber med behandling av ungdom som sliter med dataspill. Da

møter man bare folkene med problemer, og får et bilde som er veldig farget av det hvor spill omtales negativt.

Fagkunnskapen presentert på nøytralt vis kommer gjerne i følge med tidligere problemspillere som står frem i media og snakker om at spillene, de så mange andre elsker, var en byrde i livet og bortkastet tid.

– Når spillerne selv kommenterer på disse sakene går de i forsvarsposisjon. Det virker ikke som om de tar til seg noen form for negativ vurdering av aktiviteten de holder på med.

**Leder Lill-Tove Bergmo (45)** i Spillavhengighet Norge forstår spillerne som blir frustrerte når organisasjonen trekker frem skrekkeksampler i media, men mener de må få lov til å vise uføret man kan havne i. Samtidig sier hun at Spillavhengighet Norge har vært lite synlige i debatten den siste tiden, mye på grunn av reaksjonene de møter fra spillere, men også fra fagmiljøet. Dette mener hun har hatt en kjørende effekt på hva de tør si.

– Når vi går ut og vil lage forebyggende tiltak opplever vi at man må være forsiktig og ikke kalle det avhengighet. Sier vi noe om erfaringene vi gjør får vi slengt tilbake at vi er for dramatiske fordi det er så få det gjelder.

**Spillernes forsvarsverker** får en effekt også på hjemmebane, både for bekymrede pårørende og spillere.

– Det blir så innmari ytterkanter, sier Mette Mohn (39) hos Hjelpelinjen for spillavhengighet.

Hun mener frontene fører til at konflikter om spilling blir ekstra betente og vanskelige å løse.

– Man sitter på hver sin tue. Den ene er livredd og den andre skal forsvare det man er glad i til enhver pris.

Hun tror fokuset på enten tunge skjebner eller vellykkede esportgutter i media kan bidra til denne polariseringen, og savner et større fokus på de mer normale spillerne.

– Du kan ikke bare sammenligne dataspill med kokain. Da blir man redd, da. Og da blir kommunikasjonen med barna vanskelig.

**En person som får** en del telefoner om spill både fra journalister og foreldre er rådgiver Kjellaug Tonheim Tønnesen (50) i organisasjonen Barnevakten. Samtidig som hun gir råd til dem som bekymrer seg for avhengighet, forsøker hun å forklare nyansene og oppfordre foreldre til å vise interesse for barns spillinteresse helt fra begynnelsen.

– Å ha vært på arenaen ungene elsker gir grobunn for gode samtaler. Man vet litt hva det går i, og kan skjønne både begestringen og spillet.

Sett utenfra kan problematisk og ikke-problematisk spilling se noenlunde likt ut og skape den samme bekymringen hos pårørende. Man sitter jo foran den samme skjermen, oppslukt i de samme spillene. Et sentralt begrep som både Tønnesen, Hjelpelinjen, Medietilsynet og andre forsøker å bringe inn i den offentlige samtalen er «storspiller», som kontrast til «problemspiller».

– Jeg synes det er en ryddig distinksjon, for det er faktisk en vesentlig forskjell. En del foreldre er helt sikre på at tenåringen er spilleavhengig og er kjempebekymret. Så er det en unge som egentlig balanserer helt greit mellom spilling, skole og alt annet, men som bruker mye tid på å spille når han har fritid, sier Tønnesen.

**Rune Mentzoni snakker** gjerne også om storspillere som en egen, og positiv, gruppe. Til tross for at forskningen hans er problemfokuset pleier han ofte å starte presentasjoner på konferanser hvor han deltar med å snakke om spillenes gode sider. Han minnes en debatt om dataspill hvor en mann kom opp til ham for å utfordre denne tenkemåten.

– Han sa at om man ser på disse som driver med esport er det bare en dum aktivitet hvor man kaster bort livet sitt. Og så sammenlignet han det med sjakk, hvor man satt igjen som et geni om man mestret sporten.

Mentzoni mener dette er betegnende for hvordan kulturen oppfatter spillene.

– Sjakk er høyverdig, spill er det ikke. Selv om ferdighetene man behøver ikke trenger å være mindre krevende i esport enn sjakk.

Ifølge Fredrik Vaaheim kan denne typen forutinntatthet få direkte utslag ikke bare på hjemmebane, men også i offentlig forvaltning.

– Jeg mener ensomhetselementet i dataspill indirekte er skapt av de samme menneskene som fordømmer det. Foreldregenerasjonen som kritiserer

dataspillere for å være asosiale sitter samtidig i kommunestyre, velforeninger og idrettsklubber som konsekvent avviser å lage rom hvor folk kan treffes. Et dataparty på sørlandet i år ble redusert fra 800 til 400 deltagere i år fordi kommunen omprioriterte hvilke haller de fikk til disposisjon, sier Vaaheim.

Han mener spill ofte blir sett på som annerledesaktiviteten satt opp mot ting som korps, skating eller fotball, og at spillerne får lide som følge av det.

– Jeg mener personlig at den polariseringen som ofte oppstår mellom elektroniske hobbyer og idrett er veldig kunstig og at folk som liker fotball godt kan drive med det, jeg vil bare at det skal være aktivitetsnøytrale tildelingskriterier.

**Leser man en** nyhetssak om The Gathering eller et lokalt datatreff i mindre skala i dag er det fortsatt en god sjanse for å finne et avsnitt (som muligens også er vinkelen) hvor de spillinteresserte ungdommene som intervjues må bedyre at «de er ikke avhengige, altså».

– Jeg opplever at det er lettere for norske redaksjoner å skrive om spill hvis de kan problematisere det, det har jeg kjent på kroppen flere ganger, sier Rune Fjeld Olsen.

I Level Up tar han derimot ikke opp spill som problem eller noe farlig, men heller som et seriøst kulturuttrykk og fritidssysse.

– Vi vet at mange har det tøft som barn og unge, og tenker at vi kan bidra ved å være et fristed fra kjipe tanker. Vi er samlet i vår felles lidenskap for spill, og følelsen av fellesskap som kommer ut av det er ganske sterk. Det er ganske koselig, og kanskje noe enkelte har savnet andre steder.

Når problematisk spilling først skal omtales mener Olsen det er stor forskjell på når slike saker skrives av noen som spiller selv eller noen som ikke gjør det. I løpet av karrieren har han opplevd begge varianter. Noen ganger har andre journalister som ikke selv spiller kommet til ham for råd, men andre ganger mener han å se personlige fordommer farge teksten. For eksempel hender det at bakenforliggende årsaker underkommuniseres i saker om problematisk spilling, mens det vinkles hardt på spillene som årsak, gjerne med utgangspunkt i skjebnen til en problemspiller.

– Det var en sak for noen år siden hvor noen gikk ut og ba om hjelp til å bli kvitt avhengigheten og en hel haug eksperter kimet inn rundt temaet, sier Olsen.

– Så kommer det frem i bisetninger at fyren hadde blitt mobbet på skolen i årevis og slått med bager fylt med steiner. Hvorfor var ikke det tema for artikkelen?

Rent kommersielle hensyn kan også spille inn, spesielt om det er vold inne i bildet.

– Jeg tror kanskje ikke denne typen saker er like salgbare nå, men før solgte de godt. «Spilte Counter-Strike, drepte sånn og sånn», det var en god vinkel. Jeg har inntrykk av at det ble litt sensasjonalisert for å treffe flere lesere.

**Også dette kan** være i endring. Tross harde overskrifter speiler det faktiske innholdet og kildebruken i artikler om problemspilling gjerne fagkunnskapen rundt emnet.

I nyere tid toppet diskusjonen om spillvold og avhengighet seg i etterkant av 22. juli, da det kom frem at Anders Behring Breivik hadde tatt ett års pause for å spille «World of Warcraft» i tiden før han utførte terrorhandlingene. Faltin Karlsen (48), professor i medievitenskap ved Westerdals Oslo ACT, la merke til at enkelte medieoppslag tilla spillene veldig stor betydning i radikaliseringsprosessen av Breivik.

– Alt som handler om medieavhengighet og spillavhengighet får ofte store oppslag og kan se veldig dramatisk ut i avissammenheng.

I etterkant av artiklene om Breivik gikk han og Kristine Jørgensen, førsteamanuensis i medievitenskap ved UiB, gjennom dem for å undersøke realiteten bak overskriftene.

– Spillforskere ble oppringt av journalister hele tiden og konfrontert med alle disse drøye påstandene. Da vi gjennomgikk et større antall artikler så vi imidlertid at fremstillingen var mer avbalansert enn man først kunne tro, og diskusjonen ble relativt nyansert totalt sett. I utlandet har du mer av de profilerte forskningsmiljøene som sprer en del frykt når det gjelder følgene av bruk av spill, men det er det litt mindre av i Norge.

**Samtidig har nye** generasjoner av foreldre et helt annet forhold til dataspill, noe Gaute Godager mener bare vil bidra til en mer konstruktiv samtale etter hvert som årene går.

– Selv på kort tid opplever jeg bedring, at folk vet mer. Jeg sier ikke at det ikke er

langt igjen, men debatten blir bedre og bedre. Før var det mye angst og fordommer, nå sier man «dette er bra, og dette kan være et problem.» Mindre svarthvitt, mer grått.

Også Fredrik Vaaheim mener at bildet av dataspill i offentligheten stort sett er mer balansert i dag.

– Det er mindre moralpanikk. Tidligere hadde man behov for å forsvare dataspill uansett, for eksempel ved å snakke mye om kognitive ferdigheter eller lederegenskaper man fikk av å spille «World of Warcraft». I dag føler jeg det er lettere å akseptere at vi spiller spill fordi det er gøy.

**Hvorvidt den bredere** aksepten av dataspill vil bidra til større aksept blant spillerne når det kommer til å diskutere problemspilling forblir et åpent spørsmål.

– Om de som spilte selv sa at «det finnes problemspillere blant oss og de må vi ta vare på» hadde folk følt at spillerne også tok ansvar, sier Gaute Godager.

– Man må komme de som er redde i møte. Begge sider av debatten må åpne seg for at den andre parten har ting som er viktige å høre på.

*Får man problemer av å spille for mye dataspill eller spiller man for mye dataspill fordi man har problemer?*

## Kjellerguttens kvaler

Professor Ståle Pallesen (49) hos Institutt for samfunnspsykologi ved Universitetet i Bergen (UiB) har et eksperiment på gang, og det involverer svette menn i åletrange klær.

Mellom grønne åser og brune daler farer de, forbi trær med løvblader som minner om bobleformasjoner og fyr i det fjerne, de fargerike syklistene i «Full Cycle», et sykkelspill skrudd sammen av Bergen-baserte Turbo Tape Games. Til vanlig markedsført som «et racerspill for hele familien», men Pallesen og kollegene har betalt for en modifisert utgave av det sterkt konkurransepregede spillet hvor de kan styre spillmekanikker og utfall som de selv vil.

– Det ene vi gjør er å manipulere tilbakemeldingen på hvordan du ligger an i forhold til motstanderen. Enten med kontinuerlig informasjon eller bare når du er ferdig med runden. Det andre vi tester er om det å tape med stor eller liten margin har betydning for om man ønsker å spille videre.

En gruppe studenter er rekruttert som forsøkspersoner.

– Vi ser på pulsen til spillerne og spør hvor godt de likte spillet og i hvilken grad de har lyst til å spille videre.

**Eksperimentets mål**, å forstå i hvilken grad belønningssystemer i spill bidrar til at man spiller mer, føyer seg inn i en langvarig og mangefasettert leting etter årsakene til overdreven spillbruk. Å kjenne disse er viktige både for å forebygge og for å behandle problemet.

Et grunnleggende spørsmål her er hvorvidt dataspill i seg selv har iboende egenskaper som skaper avhengighet hos enkelte spillere, eller om overdreven spillbruk først og fremst er et symptom på – og forsøk på å takle – andre bakenforliggende problemer i livet.

**Utifra psykologspesialist** Gaute Godagers (46) erfaringer med pasientene han behandler ved Sykehuset i Østfold er årsaken først og fremst sistnevnte. For ham er «kjellergutten» den typiske pasienten. Kjellergutten er en ung gutt som sitter plantet i en stol nede i kjelleren til foreldrene. Kjellergutten har sluttet på

videregående. Spiller hele natta og sover hele dagen. På fotballtreningene er kjellergutten blitt fraværende, og blant vennene ser man ham ikke lenger.

– Veldig ofte finnes det ting gutten er redd for å ikke få til. Kanskje føler han kravene til karakterer på skolen er ekstremt høye, eller han synes det er vanskelig å samarbeide med andre fordi han er sjenert. Kanskje han føler seg utestengt og annerledes, eller er ensom fordi han sliter sosialt. Og så er han utrolig mye bedre på dataspill enn andre ting.

Han sammenligner dette med unge jenter som blir hekta på hestehobbyen.

– Når de skulker skolen for å gå i stallen og passe hesten handler det om at de har noe de trenger å rømme fra i hverdagen. Man bruker en ting for å holde andre vonde ting borte.

For voksne pasienter mener Godager man kan se mye av det samme, men med litt andre årsaker.

– Det kan være rusproblemer, manglende sosial kompetanse, depresjon, angst av forskjellige typer, kanskje problemer i oppveksten og traumer.

Heller enn å ta for seg dataspillingen direkte jobber derfor Godager med det han ser som de underliggende problemene.

– Selve dataspillingen kommer nesten alltid under kontroll ved å hjelpe vedkommende med de andre problemene.

**Det kan ofte være høyt** konfliktnivå i hjemmene hvor spillingen har tatt overhånd. Mødre og koner som napper ut nettkabler og sønner og ektefeller som febrilsk forsøker å forsvare hobbyen de er glad i. Godager mener foreldrenes manglende spillforståelse ofte medvirker til kommunikasjonsproblemene som oppstår i familiene.

– Du kan ikke løpe ut med søpla hvis du er main tank eller main healer i et nettrollespill, fordi da dreper du 20 medspillere. Dette kan jeg oversette for foreldrene, for kona eller for broren, og da blir det enklere å få en god dialog. «Problemet hans er at han er veldig sosial og spiller et spill hvor han forplikter seg til å ta vare på andre mennesker som er avhengige av ham».

Godager mener at flerspillerdelen over nett og gruppetilhørigheten den skaper som oftest er avgjørende for om det oppstår problemer – det er rett og slett dårlig kutyme å bare legge fra seg spillet midt i en runde.



– At de er på nett skaper en mye sterkere tilknytning til dem enn andre spill. Si at jeg ber deg med ut på en øl. Hadde du elsket å spille «FIFA» alene ville du bare sagt ja og satt det på pause.

I spillene hvor du konkurrerer med andre på nett har du ikke kontroll over tidsbruken på samme måte.

Godager sier en typisk samtale mellom ham og en kjellergutt kan starte med at pasienten sier noe a la dette:

– *Problemet mitt er at jeg krangler mye med mora og faren min.*

– *Hadde du vært interessert i at jeg hjelper deg med å markesføre at du har kontroll over spillingen din på en måte som gjør at du får mindre krangling?*

– *Ja, det er greit, så lenge jeg får spille så mye jeg vil.*

– *Kan du si til foreldrene dine at «denne tiden, fra åtte til tolv på fredag, er hellig men før det kan du snakke med meg og jeg kan gå ut med søpla»?*

Fordi han har bakgrunn som med-grunnlegger av Funcom, Norges største spillerselskap og opphavet til flere populære nettrollespill. Selv spiller Godager også mye, noe han føler gir uttelling i form av at relasjonen til pasientene blir bedre og mer tillitsfull. Han mener at alle som driver med behandling av dataspillproblemer bør ha kunnskap om dataspill.

– Ikke at man har laget dem, slik jeg har gjort, men det kan bli som å hjelpe folk med alkohol uten å skjønne at det er en lovlig vare. «Har du kjøpt alle vinflaskene dine på Plata?» Da spytter du på den som har et alkoholproblem. Alkohol har mange positive egenskaper, som er grunnen til at mange behandlere også tar seg en drink. Det er den balansen i møtet jeg er ute etter.

**Selv om gestaltpsykoterapeut Héléne Fellman (58) har kunnskap om spillene klientene hennes holder på med, føler hun ikke at egne spillerfaringer har mye å si for behandlingen.**

– Jeg har prøvd å spille, men jeg får det ikke til. Jeg finnes ikke interessert i det.

– Gjør det behandlingen vanskeligere?

– Jeg tenker at det er så mange ting jeg jobber med som jeg ikke har erfart selv, og spillerne jeg samarbeider med godtar helt fint at jeg ikke spiller. Jeg er mer

opptatt av å stille de riktige spørsmålene.

Der Godager snakker om kjellergutter, føler hun at det ikke lenger finnes noen typisk pasient.

– For fem år siden var den typiske klienten en gutt på 17 år. Nå eksisterer ikke den typiske klienten lenger. Det vi har foran oss nå er en allmenn måte å leve livet på, dataspill er ikke noe bare unge gutter gjør.

Ifølge Fellman får hun langt færre henvendelser om dataspill nå enn for to-tre år siden.

– Det skaper ikke de samme bruduljene som før.

Når noen først kommer i behandling hos henne, jobber hun mye med å finne ut av klientens måte å seg seg selv.

– For meg går behandlingen ut på å finne ut om de virtuelle selv-erfaringene overenstemmer med de ikke-virtuelle. For eksempel «jeg er mer meg selv i spillet enn utenfor spillet – sant eller usant?» Der ligger det gull til å jobbe terapeutisk med mennesker som strever med livet.

Som Godager jobber hun vanligvis utifra tanken om at spillene er et symptom på underliggende problemer som sosial angst, familieproblemer, jobb- og skolevegring eller tanker og følelser pasientene ikke føler de kan dele med andre.

– Hypotesen min vil ofte være at det å spille mye dataspill er en måte å kreativt tilpasse seg en vanskelig situasjon. Det er i de bakenforliggende problemene at potensialet ligger, ikke i at de skal bli analoge.

**Ifølge Lill-Tove Bergmo (45)**, leder i Spillavhengighet Norge, er det ikke alle organisasjonens brukere som kjenner seg igjen i teorien om at mobbing, rus og problemer i hjemmet alltid er røttene til spillproblemene.

– Fokuset på dette gjør det vanskelig for dem som ikke har slike momenter i livet sitt fra før å komme frem. Vi kjenner ikke bakgrunnen til alle som tar kontakt, men blir ganske godt kjent. Mange har en historie bak seg som ikke er bra, men det betyr ikke at alle som får problemer har det.

Hun er ikke alene i å tro at spillene også kan ha en effekt. Rune Mentzoni (38), førsteamanuensis ved Instituttet for samfunnspsykologi ved UiB mener man ser

et klart fellestrekk hos spillene som utmerker seg på problemstatistikkene.

– De har ingen slutt. Mange har sterke sosiale elementer, mens andre ikke har det. Men alle har det i seg at man kan holde på og holde på og alltid ha noe å strekke seg etter.

Mentzoni er enig i at det ofte finnes bakenforliggende årsaker når noen fristes til å aktivitetene sine fra verden utenfor og inn i spillene.

– Men det er også noe med spill som gjør at de kan bli en arena som muliggjør den typen flukt. Når de to tingene kommer sammen kan det bli en selvforsterkende negativ spiral.

**Det er også standpunktet** til kollega Pallesen. Han peker blant annet på måten spillene aktiverer hjernens belønningssystem.

– Spillene gir hele tiden belønning. Man får poeng eller rykker opp til nytt nivå. Noen ganger kan det gi sosial status å være veldig god i dataspill, eller noen kan få en sterk personlig identifikasjon med et spill eller en spillfigur. Du har konkurranseelementet, det å vinne og bli best. Og mange spill har en fortelling som som er lett å leve seg inn i, noe mange føler skaper en mening og en helhet som gjør det lett å bli trukket inn i spillet.

Pallesen trekker også frem fellestrekk han ser fra pengespill.

– Ofte er dataspillene konstruert slik at du nesten klarer noe, at du føler at du nesten vinner. Det er som på en enarmet banditt hvor det å få to like symboler og nesten vinne oppfattes som belønning, ikke straff.

En viktig ny utvikling som Ståle Pallesen trekker frem er de mange spillene som kan lastes ned gratis, hvor man kan betale penger for å klarer brett eller kjøpe nye ressurser i spillet.

– Det typiske der er at man hele tiden legger opp til å nesten klare noe, og så blir man fristet til å bruke penger for å kjøpe ressurser så man til slutt klarer det. Der er det også markedsføring som jeg synes er rettet mye mot barn, noe som er veldig problematisk.

Sammen med blant andre Mentzoni har Pallesen gjort to studier for Lotteritilsynet ved hjelp av spørreundersøkelser blant nordmenn i alderen 16–67 hvor han har kartlagt utbredelsen av overdreven spillbruk både i 2013 og 2015.

Her finner Pallesen blant annet at det å ha psykosomatiske problemer øker risikoen for å utvikle dataspillproblemer, samtidig som det å spille mye dataspill kan øke risikoen for å utvikle psykosomatiske symptomer som hodepine og nervøsitet.

– Så det er ikke slik at det bare er en konsekvens av andre problemer, det kan også være en årsak til andre problemer.

**Faltin Karlsen (48)**, professor i medievitenskap ved Westerdals Oslo ACT, legger ikke like stor vekt på belønningsmekanismene. Han savner et større fokus det sosiale elementet i spillene.

– Ofte blir mediene fremstilt som om de har utrolig stor makt over spillerne, som på sin side fremstilles som viljeløse offer. Denne fremstillingen er veldig lettvtint og unyansert. For en femten år gammel gutt er spillkunnskap og erfaring kanskje den viktigste kulturelle kapitalen vedkommende besitter. Det å ville bruke mye tid på å bli flink er veldig forståelig sett fra deres sosiale ståsted.

En viktig del av Karlsens forskning er å delta aktivt for eksempel i nettrollespillet «World of Warcraft», hvor han er med i samarbeidsgrupper med andre spillere, kjent som guilds eller laug.

– Dette er en metode som tilsvarer den gode gammeldagse sosialantropologien hvor man flytter til en landsby og bor der et år for å forstå kulturen fra innsiden. Det er vanskelig å finne en annen måte å oppleve hvorfor spillingen oppleves som så viktig og hva det sosiale samholdet har å si. Jeg får være med på konflikter blant spillere på nært hold, og jeg får oppleve de ekstatisk seierne når man virkelig får til ting man har trent på i mange måneder.

Utifra samtaler med foreldre til spillere mener han også det er ting som kan tyde på at mye av den overdrevne spillingen også kan fungere som en form for ungdomsopprør.

– Det er intenst, og det varer i måneder eller år, men det går som regel over av seg selv. Ungdommene er i overgangen hvor de skal bli voksne og ta ansvar for egne liv, de er fulle av hormoner og vil ikke gjøre som foreldrene sier. Spill blir symbolet for den konflikten.

**Der uttrykk som «spillavhengighet» og «dataspillproblemer» ofte indikerer et problem med spillmediet generelt, er det i praksis en ganske snever gruppe spill som har gått igjen når dette omtales. I hovedsak har dette vært nevnte «World of**

Warcraft», det strategiske forsvarsspillet «League of Legends» og skytespillene «Counter-Strike» og «Call of Duty» pluss litt av byggespillet «Minecraft».

Imidlertid begynner dette bildet nå å bli mer nyansert.

– For noen år siden snakket man nesten bare om «World of Warcraft», og det er i hvert fall for enkelt, sier Rune Mentzoni.

I hans undersøkelser dukker alle mulige spilltyper opp i statistikken.

– Det er i prinsippet mulig å utvikle et problematisk forhold til «Candy Crush» også.

Ifølge Héléne Fellman holder ikke spillerne seg til bare ett spill lenger heller.

– Min erfaring er at de er mye mindre lojale nå enn før. Før var det for eksempel «League of Legends» og ingenting annet. Nå bytter de mellom mange ulike spill, av ulike årsaker. «Fordi jeg er sliten spiller jeg et lett spill» eller «jeg vil spille med Nina, og hun spiller det spillet».

**Samtidig banker nå** virtuell virkelighet-teknologien på døra, en arena hvor blant andre Facebook nå planlegger å markere seg kraftig. Ikke bare med spill, men også sosiale opplevelser.

– Du får en arena hvor du kan gå inn og blokke ut alt annet, sier Mentzoni.

– Du kan bokstavelig flytte inn i en ny verden. Det er lett å tenke seg scenarioer hvor dette skaper problemer i større grad enn med andre spill, men foreløpig er vi ikke helt der – det meste av spill på plattformen passer bare å holde på med i kortere økter.

## Skjermavhengighet

En tendens de siste årene er at samtalen om problemspill flettes inn i debatten om ting som avhengighet av sosiale medier, mobildilla og overdreven skjermtid. Nylig meldte NRK at barn og unge nå i økende grad oppsøker hjelpetjenester som Klara Klok og Ung.no for å få hjelp med tv-serieavhengighet.

– Skjermavhengighet er overkategorien her, mens tv-avhengighet eller sosmedavhengighet er underkategorier, sier psykologspesialist Gaute Godager.

– Folk som ser serier når livet går trått er bare en annen avskygning av det samme problemet: At man bruker enorme mengder tid foran skjermen for å regulere hverdagen. Behandlingen er den samme.

Også Mette Mohn ved Hjelpelinjen for spillavhengige opplever økte henvendelser om skjerm og nett.

– Men det handler om spill fortsatt, det er bare ulike måter å dyrke hobbyen. De snakker med andre om spill på chatten, spiller selv eller ser på filmer av som spiller for å lære mer eller få nye impulser. Og så lager de filmer selv for å vise seg frem, få kommentarer og kanskje litt anerkjennelse.

Professor Ståle Pallesen hos Institutt for samfunnspsykologi ved UiB påpeker en viktig forskjell mellom for overforbruk av for eksempel dataspill og sosiale medier.

– Menn ser ut til å være overforbrukerne av dataspill, mens sosiale medier er mer typisk for kvinner.

*Det gjøres mange tiltak for å forebygge problemspilling. Foreløpig vet ingen effekten.*

## Stemmen i den andre enden

– Det er stort sett foreldrene som tar kontakt.

Når man ringer Hjelpelinjen for spillavhengige er det som oftest stemmen til Mette Mohn (39) man får i den andre enden. Hun sitter på oversikten over behandlere og ressurser rundt problematisk dataspilling, og en samtale med henne er ofte det første steget på veien mot hjelpeapparatet. Eventuelt mot et litt roligere sinn.

– Nå har vi også spillere som ringer selv. Det var kjempesjelden før. Noen vil bare ha litt veiledning, andre orker ikke mer og ønsker behandling.

Hjelpelinjen er både for dem som sliter med pengespill og dataspill, og for sistnevnte forteller Mohn at henvendelsene blir stadig færre, men også mer opplyste.

– Tidligere ville de som ringte ha mer veiledning med tanke på å være føre var. Nå finner foreldrene mer av den informasjonen på nett, så når de ringer oss er det oftere større problemer inne i bildet.

**Kunnskapen om** dataspillproblemer synes å ha vokst de siste årene. Siden tematikken ble satt på plakaten av Kultur- og kirke departementets handlingsplan mot spillproblemer for 2009–2011 har det blitt utført en rekke forebyggende tiltak og informasjonskampanjer både av Medietilsynet og andre aktører.

Det har vært konferanser, brosjyrer, konkurranser rettet mot spillere og foredrag for foreldre, skoler og hjelpeapparat. Før handlingsplanen drev Lotteritilsynet og Sykehuset Innlandet HF Sannerud allerede Hjelpelinjen for spillavhengige mens KoRus-Øst hadde kommet med en foreldreveileder og samtaleguide skrevet av gestaltpsykoterapeut Hélène Fellman, som senere er blitt oppdatert.

Parallelt med kampanjepregede tiltak har også alt fra forskere og behandlere til Barnevakten, Spillavhengighet Norge og Medietilsynet også deltatt i medieoppslag både med debattinnlegg og som kilder. Og ikke minst – en ny generasjon foreldre vokser frem, med langt høyere grad av spillkunnskap enn sine foreldre igjen.

Tross samstemthet om at kunnskapen i samfunnet har økt som følge av et generelt økt fokus, er det imidlertid usikkerhet rundt hva de viktigste faktorene i dette har vært.

**Av konkrete tiltak mange har fått med seg** stammer to av dem fra Medietilsynet:

Det ene er nettsiden Husfred, som fokuserer på å få i stand en avtale om spilling som både foreldre og barn kan leve godt med. Der finnes også informasjon om ting som gjennomsnittlig skjermtid blant norsk ungdom og enkle forklaringer på populære dataspill. Tilsynet har også arrangert to konferanser om dataspill i 2012 og 2014 hvor mange av aktørene på feltet møttes. Rådgiver Kjellaug Tonheim Tønnesen (50) i Barnevakten deltok der og minnes konferansene som svært gode.

– Vi hadde diskusjoner om diagnosene, møtte storspillere og problemspillere og fikk høre spennende debatter.

Mette Mohn forteller på sin side at konferansen i 2012 ble spesielt nyttig for henne fordi hun nettopp hadde fått ansvar for Hjelpelinjen.

– Jeg var helt fersk, så der fikk jeg mye gratis kompetanse.

Spilljournalist Rune Fjeld Olsen (43) var også tilstede i 2012, men dro derfra med en litt annen oppfatning av det faglige innholdet.

– Det var vel ganske umiddelbart etter en rapport om problemspilling som jeg mente hadde huller, og den var et ganske sentralt tema på konferansen. De definerte problemspillere for bredt, og plutselig var alle det. I hvert fall mange jeg kjente.

Selv om han mener spillmediet i seg selv har blitt tatt seriøst av Medietilsynet de siste årene, er han usikker på hvilken rolle de har spilt i spørsmålet om problemspilling.

– Min personlige oppfattelse er at de har blitt dratt inn i debatten fordi noen har ment at det er viktig at norske myndigheter mener noe om denne saken, ikke at de nødvendigvis ønsker å gjøre det selv. At de har blitt bedt om å lage rapporter og gjort det etter beste evne.

Likevel var han fornøyd med konferansen i 2012, mye fordi den bød på en



bredere diskusjon om dataspill enn bare de problematiske sidene. Fra representantene fra Spillavhengighet Norge som har deltatt på konferansene har tilbakemeldingen vært en annen, ifølge leder Lill-Tove Bergmo (43).

– Det ble litt misnøye. Medietilsynet tilrettela bare for at man ikke skulle se problemene i dataspill. Generelt oppfatter vi det ikke som at Medietilsynet forsøker å gjøre ting bedre, men at de heller jobber for å legitimere spillingen mer.

Samtidig understreker Bergmo at dette er en vanskelig og følelsesladet diskusjon innad i organisasjonen. Hun sammenligner det med sine egen følelser rundt pengespill-problematikken som via ektemannen (nå spillefri i 16 år) ble hennes vei inn i organisasjonen.

– Når du er berørt av problematikken ser du ting på en litt annerledes måte. Man blir mer var og sensitiv. Likevel føler vi at Medietilsynet ikke har vært så tydelige på at dette for mange familier blir et kjempeproblem.

**Der mange omtaler** Medietilsynet som en aktør som balanserer den offentlige samtalen rundt dataspill og er tilrettelegger av nøytral informasjon, er ikke Bergmo like positiv til alt. Blant annet savner hun en større grad av kontakt mellom tilsynet og Spillavhengighet Norge. Som Hjelpelinjen og Barnevakten er også hennes organisasjon i kontakt med mange av de som faktisk rammes. Bergmo sier innspill om dette har blitt sendt til Medietilsynet i etterkant av konferansene.

– Fikk dere svar?

– Nei, det var det vi ikke gjorde. De kunne brukt oss mer. Vi sitter på brukerkompetanse man kan lære av.

Tross at de er uenige med Medietilsynet på en del punkter pleier likevel Spillavhengighet Norge likevel å henvise til Husfred-siden.

– Den setter det viktigste i fokus, som er å få ned konfliktnivået. Da blir det lettere å ta tak i problemene.

**Psykologspesialist Gaute Godager (46)** ved Sykehuset i Østfold er en av dem som opplever at kunnskapen rundt problemspilling har økt, blant annet som følge av ulike informasjonskampanjer.

– Det går fremover. Foreldre er mye bedre på å forholde seg til dette nå enn for ti år siden.

Han opplever Medietilsynets informasjonsarbeid som mer effektivt enn det han kaller «fryktskapende kampanjer», men er likevel usikker på hvor bredt denne informasjonen faktisk når ut.

– Jeg tror ikke Medietilsynet er der for folk flest, det virker mer som det er de profesjonelle aktørene som bruker informasjonen deres, sier han.

Psykologiprofessor Ståle Pallesen (49) ved UiB har på sin side fått med seg flere av Medietilsynets brosjyrer, men påpeker at resultatene av den typen kampanjer sjelden etterprøves.

– Det er typisk. Man bruker mye penger på å lage brosjyremateriell, og så bruker man lite penger på å evaluere effekten.

Da blant andre Pallesen og førsteamanuensis Rune Mentzoni (38) deltok i et prosjekt hvor man utarbeidet en brosjyre om problemspilling som ble sendt ut til noen tusen foreldre, var det én viktig forskjell i så måte:

– Den var et eksperiment for å se om vi kunne finne noen effekter, sier Mentzoni.

– Og det gjorde vi ikke.

**En som mener** å merke en generell positiv effekt av opplysningsarbeidet er Mette Mohn. Hvilke konkrete tiltak som har fungert, er hun mer usikker på – det er få hun hører om fra dem som ringer.

– Mange har brukt foreldreveilederen til KoRus-Øst, den er veldig fin. Så er det en del som har vært innom Husfred. Den kampanjen inneholder mye bra, men de som ringer har ikke lest så mye gjennom fordi det er veldig mye informasjon. Og så tenker de gjerne at «poden min spiller mer enn snittet på Husfred», så da klarer de ikke å relatere til det.

– Er siden lagt opp feil?

– Ikke feil, forsåvidt, men den er mer rettet mot allmennheten og normalen. Fra mitt ståsted burde det vært mer om hvordan man håndterer ting når det har gått for langt.

Problemspill-delen av Husfred-siden er en relativt kort liste over faresignaler og

munner ut i en lenke til Hjelpelinjens nettsider. Mohns erfaring er at spillproblemene for det meste er et symptom på andre problemer i livet, og savner et større fokus på dette fremfor.

– Ikke at jeg ikke vil ha telefoner, men punkter om at man for eksempel bør snakke med barna om hvordan de har det ellers i livet hadde vært nyttig. Om poden ikke er på skolen fordi han spiller dataspill, er du sikker på at det bare er dataspillet skyld? Hvordan ser skolen ut for gutten din? Er det ting som gjør at han ikke vil være der? At det bare er spillet som fenomen som gjør at folk blir avhengige tror jeg er en av de største misoppfatningene.

**I forebyggingsarbeidet** ellers savner hun mye.

– Jeg savner at helsesøstre og BUP får mer informasjon eller mulighet til å etablere mer kompetanse. Og jeg savner at skolen er involvert. Det å prate om spill ligger hele tiden på foreldrene.

Det mener også Tønnesen. En av de viktigste jobbene føler hun er å tilrettelegge for at foreldre som ikke selv er vokst opp med spill likevel skal bli utfordret på å vise interesse for hva de går ut på og ha tro på seg selv i foreldrerollen.

– Jeg tror det er tabubelagt. Man kjenner kanskje på at det blir for mye spilling, og så kvier man seg for å gjøre noe med det. Det blir bare sterke argumenter om at alle andre får lov. Så gir man etter for husfredens skyld, mens man skulle tatt tak i det helt fra starten.

Ståle Pallesen minner om at der det finnes klare normer i samfunnet for ting som hvor mye alkohol man bør drikke eller hvor lenge barn får være ute om kvelden, finnes det ikke tilsvarende for hvor mye man kan spille dataspill.

– Mange foreldre jeg snakker med vet ikke hvor man skal sette grensene.

Han mener de forebyggende tiltakene så langt ikke har vært målrettede nok.

– Skal du lage et system for å regulere adferden til barn og unge er det ekstremt viktig å ha samme tilnærming på alle arenaer, fra skolen og fritidsaktiviteter til hjemmet.

**Denne typen innpass** og systematikk er noe av det som etterlyses mest blant dem som jobber med problemspilling. Foreløpig er mange av tiltakene lokale. Spillavhengighet Norge var nylig på turné i Øst-Finnmark. Der gjennomførte de

tolv forelesninger om problematisk spillbruk på én uke, rettet mot både foreldremøter, NAV og PPT. Turneen var gratis, men de som dukket opp måtte svare på en spørreundersøkelse.

– Det vi ble skremt over var at det var så lite kunnskap. Særlig da vi viste bilder og fortalte om konsekvenser av for mye bruk var det mange som ble veldig satt ut.

Hun tror kunnskapsmangelen blant annet handler om økonomi.

– De var ærlige og sa at de ikke ha råd til å leie inn kompetanse.

Ifølge Kjellaug Tonheim Tønnesen kontaktes Barnevakten årlig av rundt 360 skoler og barnehager som ønsker temakvelder, elevopplegg eller kveldsskole med fokus på den digitale hverdagen. Temaområdene er alt fra dataspill og sosiale medier til tidsbruk og nettmobbing, sistnevnte også gjennom Bruk Hue-kampanjen.

– Vi møter 50.000 barn og unge og foreldre hvert år., og det er utenom Bruk Hue. Ungene kan selvfølgelig bli redde for at de ikke skal få spille seks timer lenger etter at Barnevakten har vært på besøk, men vi ønsker å skape foreldreengasjement og legge til rette for gode samtaler og sunne rammer.

**For Barnevakten handler** informasjonsarbeidet vel så mye om å snakke om det som er bra med spill, spesielt storspillerne som ikke får problemer. Der ønsker hun seg en ny kampanje. Selv om hun er begeistret for Husfred («bare navnet er helt fantastisk»), mener hun Medietilsynets tidligere nettside om emnet, Problemspilling.no, var bedre egnet til å hjelpe foreldre og andre som hadde behov for å sortere problemspillere fra entusiaster.

– Det ble laget hefter til kampanjen som blant annet ble distribuert gjennom våre foreldremapper på temakvelder. Det var en kampanje som var bra fordi den var lettlest, konkret, sorterte begreper og ga råd. Den var etterlengtet, og vi skulle gjerne hatt en sånn portal igjen.

Mette Mohn hos Hjelpelinjen for spillavhengige merker at denne sorteringen uansett har blitt lettere i hjemmene. Ennå kommer henvendelsene om dataspill, men telefonene blir stadig færre.

Ifølge Mohn kom det i 2008 og 2009 inn rundt 150 førstegangssamtaler om dataspill per år. I 2010 spratt tallet opp til 230, og ved utgangen av 2014 hadde Hjelpelinjen mottatt i snitt 287 henvendelser om dataspill. 2012 var høyest, med 365 henvendelser, før tallet sank hvert år mot 2015, da det var nede på 212.

– Det er noen generasjonsskifter her hvor foreldre er mer vant til teknologien og har en annen innfallsvinkel til barna sine. Det er kanskje ikke fullt så skremmende lenger. Det er jo normalt å spille.