


Computerspil og konflikter i familien

– en forældreguide

A person is shown in profile, wearing a headset with a microphone, looking at a computer monitor. The monitor displays a colorful, action-packed game scene with various characters and objects. The scene is dimly lit, with the primary light source being the monitor's glow, which casts a blue and green light on the person's face and the surrounding environment.

Anne Mette Thorhauge, Anne Brus,
Andreas Gregersen, Rune Kristian Lundedal Nielsen,
Johan Eklund, Ask Rasmussen

Computerspil og konflikt

Denne lille guide er skrevet til forældre der oplever at deres børns computerspil skaber mange konflikter i hverdagen. I guiden vil vi forklare baggrunden for, at computerspil skaber konflikt, og give nogle bud på hvordan man kan håndtere dem.

Konflikter er en naturlig del af familielivet selvom vi sjældent tænker det på den måde. Som forældre skal man overskue og håndtere konflikter med børnene fra de er helt små, og de fleste vil nok give os ret i at det helt konfliktfrie familieliv ikke eksisterer. Et vist mål af konflikt er en naturlig konsekvens af, at vi skal balancere interesser og behov i et familiefælleskab. Samtidig kan familielivet kun holde til et vist mål af konflikt, hvis vi skal kunne holde det ud. I nogle familier opstår der særligt mange konflikter omkring computerspillene, og nogle af disse konflikter når til et niveau, hvor familielivet i praksis bryder sammen.

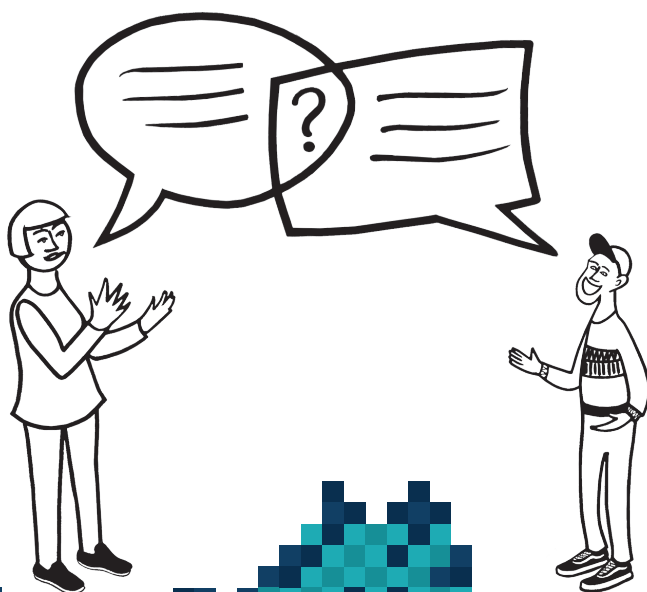
Det får mange til at fokusere på selve computerspillene og til at omtale deres børn og unge som afhængige. Hvis man ser det på den måde, bliver problemet gjort til et spørgsmål om børnenes 'sygdom', og forældrenes opgave kommer til at bestå i at 'afvænne' deres børn ved at afskære dem adgangen til computerspil. Ofte leder denne strategi fra forældrenes side til et endnu højere konfliktniveau, hvor fronterne tegnes skarpt op 'for' og 'imod' computerspil. Forældrene bekræftes i at computerspillene er problemet og børnene bekræftes i, at de aldrig vil få forældrene til at forstå computerspillenes betydning for deres fællesskab med andre børn.

I denne guide vil vi gerne foreslå en anden vej. Vi vil gerne væk fra afhængighedsbegrebet og ind i en anden måde at forstå konflikterne på. Det betyder bestemt ikke, at vi ikke ser nogen problemer, men i vores forskning stiller vi spørgsmålstegn ved om en afhængighedsdiagnose bidrager til at løse problemerne. I de eksempler, vi har undersøgt, er børnene ikke psykisk syge på grund af computerspillene. Der er snarere tale om at hverdagskonflikter mellem forældre og børn er 'kørt af sporet', og har ført dem et sted hen, hvor dialogen er tabt og erstattet af en vedvarende og ødelæggende konflikt.

Optrapningen af konflikterne sker over tid, gerne over mange år, og de skifter karakter med barnets alder. Hos de yngre børn handler det typisk om forældrenes forsøg på at regulere spilaktiviteten og sikre at 'barnet når det hele': sport, lektier, familieliv og så videre. Hos de lidt ældre børn opstår der også konflikter omkring den unges tilvalg eller fravalg af familien i forhold til vennerne (især dem i spillet), og deres evne til at tage ansvar for deres hverdag og for deres fremtid. Jo længere en konflikt har stået på og jo større den har nået at vokse sig, jo sværere er den at løse. Derfor skal der sættes tydelige rammer for computerspillet, allerede når børnene begynder at spille, dvs. fra de er helt små.

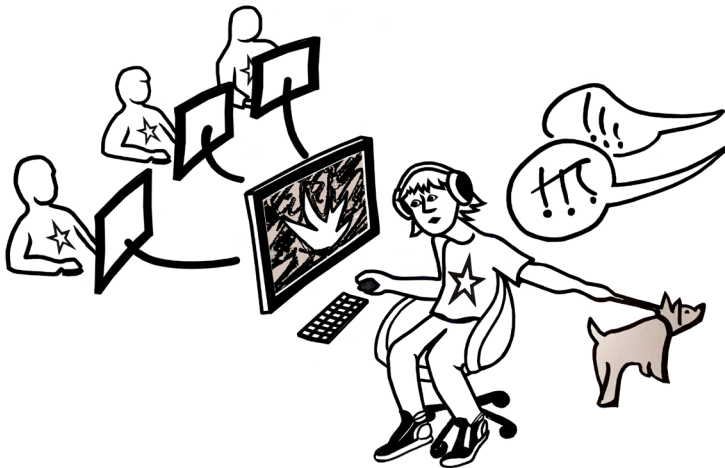
Konflikthåndtering

Konflikterne omkring computerspillene kører i nogle tilfælde af sporet, fordi forældrenes forsøg på at håndtere dem ender med at forværre dem. Fra børnenes perspektiv er det et spørgsmål om, at forældrene handler uden at lytte til børnenes behov. Forældre vil selvfølgelig altid være nødt til at træffe upopulære beslutninger, fordi de har et særligt ansvar for børnenes sundhed, trivsel og uddannelse. Man kan ikke undgå et vist mål af konflikt, men jo mere dialog og jo mindre magt man bruger, jo mindre er risikoen for at konflikten kører helt af sporet. Som forældre skal man overveje om der er nogle alternativer til de regler, der sættes op. Virker reglerne mere som en straf end som den hjælp man reelt forsøger at give sine børn?



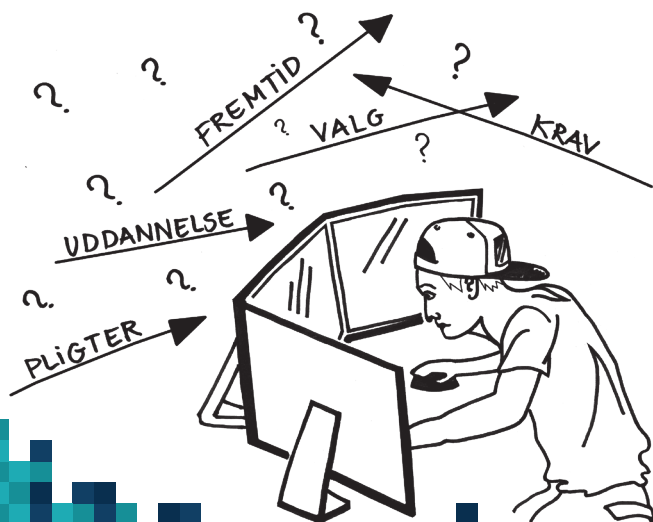
Rollekonflikter

Børn er ligesom voksne spændt ud mellem flere roller og hensyn i hverdagen. De voksne har forpligtelser på arbejdet og i familien, som ikke altid harmonerer indbyrdes, og hvis man også gerne vil nå at dyrke sport og se vennerne bliver det først rigtig kompliceret. På samme måde har barnet både forpligtelser i skolen, derhjemme, blandt vennerne og i gamer-fællesskabet (der på mange måder kan sammenlignes med et fodboldhold). Det som den voksne ser som afhængighed eller usund optagethed af spil, kan for barnet være vanskeligheder med at være der for alle parter. Hvis man anerkender denne udfordring i stedet for at skælde ud på computerspillet er det lettere at tage en samtale. Hvordan balancerer man bedst de mange hensyn, og hvordan kan man i fællesskab skabe nogle rimelige forventninger til både familietid, vennetid og skoletid.



Vanskelige livsvalg

For enkelte unge mennesker bliver computerspillet et sted, man søger hen, hvis man har meget svært ved at overskue sin hverdag og sin fremtid. Det sker især ved overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse, hvor den unge skal til at træffe selvstændige valg. I denne fase af livet er der en meget stor kløft mellem det, verden forlanger, og det den unge selv føler at han eller hun kan leve op til. Det som den voksne ser som afhængighed eller usund optagethed af spil, kan for den unge være frygt og forvirring omkring fremtiden. Her tilbyder computerspillet en overskuelig verden med velkendte løsningsstrategier. Hvis man anerkender den udfordring, er det lettere at hjælpe den unge til at formulere sin frygt og forvirring og skabe nogle selvstændige planer for fremtiden.



Til dig hvis barn har en diagnose

For børn og unge med kognitive vanskeligheder kan computerspil have en større betydning i hverdagen end for børn og unge uden sådanne udfordringer. Computerspil kan være rammesættende for ens trivsel hvis man har svært ved at overskue en travl hverdag og dens mange pligter, har svært ved at aflæse og håndtere sociale situationer og de mennesker, man møder, eller hvis man på anden vis er udfordret ift. planlægning, strukturering, overblik, selvindsigt, impulsivitet og/eller selvkontrol.

Spil tilbyder tydelige regler, forberedelse, overblik og passende sværhedsgrad. De er i modsætning til så meget andet i livet selvvalgt. For børn og unge uden yderligere problemer end dem som et moderne børneliv byder på, kan spil være identitets- og fælleskabsskabende. Spil tilbyder underholdning, en mulighed for at trække sig tilbage fra hverdagens stress og jag. På den måde fungerer computerspillet som en selvvalgt fritidsaktivitet. Mange børn og unge kan i pressede perioder af deres liv have et større behov for at spille; ja enkelte kan opleve at spille for meget.

Det er dog snarere reglen end undtagelsen for mange børn og unge med særlige kognitive udfordringer. Deres hverdag er også uden for spidsbelastende perioder som fx eksamen, familiekriser eller kærestesorg så svær at håndtere, at de har et langt større behov for støtte og hjælp end deres jævnaldrende. For disse børn og unge giver computerspil oplevelsen af at være kompetent, selvhjulpne og i kontrol, hvad enten der spilles alene eller online med andre. Det er vigtige oplevelser, som kan være med til at opbygge selvtillid og forme et positivt selvbillede – navnlig hvis de er med til at bygge bro til andre, succesfulde aktiviteter. Hvis de derimod eksisterer isoleret og uden forbindelse til det øvrige liv, kan de blive problematiske og snarere understrege, hvad der ikke virker i livet udenfor spillet.

Rimelige og urimelige konflikter

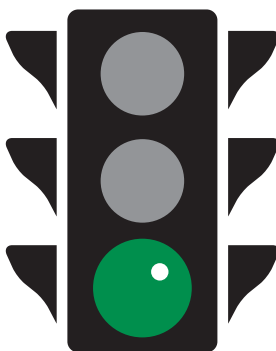
Nogle af de børn og unge, vi har talt med, skelner mellem rimelige og urimelige konflikter. Vi vil i de næste tre afsnit beskrive tre hverdagshistorier, der rummer både rimelige og urimelige konflikter. Den første historie er det vi ud fra børneperspektivet illustrerer med den 'grønne lyskurv', den anden konflikt er en 'gul lyskurv', og den tredje er en urimelig konflikt og dermed en 'rød lyskurv', som man skal undgå. Man skal stoppe for rødt lys, inden konflikten bliver urimelig.



Vi kan godt lide at I stiller krav til os

Først og fremmest er der den store gruppe af jeres børn som spiller computerspil, fordi det er sjovt, og fordi det er knyttet til kammeratskaber i skolen. Som Niclas siger: *Jeg spiller aldrig alene, altid sammen med nogen... Jeg spiller med min gode ven Victor, som bor lige ovre på den anden side af vejen, og både Otto og Michael spiller det samme som mig, ja, der er også et par stykker af mine barndomsvenner.*

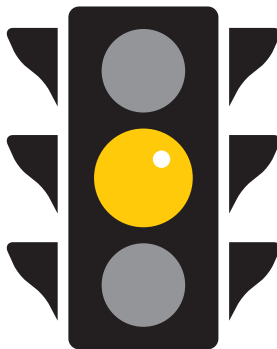
Når jeres børn har fri fra skole, tager de hjem, spiser lidt mad, spiller computerspil, tjekker de sociale medier, lufter hunden, tager til sport eller musik, spiser aftensmad, snakker lidt med jer, spiller computerspil, ser YouTube eller fjernsyn og går i seng. Jeres børns hverdagsliv med computerspil adskiller sig i den forstand ikke væsentligt fra andre børn og unges hverdagsliv. Når først lektierne er lavet, er eftermiddag og aften 'fri' tid, som de selv må disponere over. De fleste af jeres børn har aftaler med jer om, hvad de må bruge deres fri tid til. Det er aftaler, som I forhandler løbende. Aftalerne indgås stiltiende eller med diskussion. I nogle sammenhænge kan diskussionerne udvikle sig til konflikter mellem jer og jeres børn. Pointen er, at computerspil kræver et vedvarende og involverende engagement fra jeres side – helt til jeres børn flytter hjemmefra.



Øh de tror ikke, at jeg laver mine lektier...

Carl er 15 år og går i 9. klasse. Han er enebarn og bor i hus sammen med sine forældre og hunden Jørgen. Begge Carls forældre har krævende lederjobs, så de kommer ofte sent hjem fra arbejde. Carl har spillet computerspil, lige siden han fik en Gameboy af sine forældre som 4-5-årig. Carl går både til fitness, badminton og spejder, men det er computerspillet, som er hans vigtigste fritidsinteresse. *Jeg tror altid, jeg har spillet rimeligt meget*, forklarer Carl. I 4. Klasse bliver han sammen med sine kammerater optaget af at spille *World of Warcraft* (WoW). I samme periode stifter han bekendtskab med et andet spil: *League of Legends* (LoL). LoL er ifølge Carl godt at spille, fordi der er flere, der kan være med til at spille end i WoW. Siden 7. klasse har LoL været Carls foretrukne computerspil. For øjeblikket hjælper han en af sine venner med at blive ranket som 'Platinum-spiller'. Carl selv er ranket som Guld-spiller. Han har lånt sin vens login og spiller for ham, så vennen kan blive ranket højere. Selvom Carl ikke er på samme niveau som kammeraten, så hjælper han ham. Det er nemlig rigtig vigtigt at være ranket på et højt niveau, når man nærmer sig afslutningen på en sæson i LoL. Carls forældre har aldrig brudt sig om, at han spiller computerspil: *Det kan de slet ikke lide*, giver han udtryk for. Carls forældre har eksempelvis fastholdt, at han skal gå i fritidsklub, *så jeg ikke brugte tiden på at spille computer og sådan noget...* Det gør han alligevel. Carl og hans kammerat spurter hver dag over til fritidsklubben for at få en spilletid på en af klubbens computere. De må dog kun spille en time i fritidsklubben, så tiden bliver også brugt til at spille fodbold. Carls forældre taler ofte om, at der skal lægges en plan for hans computerspil; hvor meget og hvornår han må spille, men indtil videre er planerne ikke blevet til noget: *De vil gerne have, at vi lægger sådan en plan... Men vi får aldrig lavet en plan. Og vi kommer tit op at skændes om det...* Carl giver et eksempel på et skænderi. Da verdensmesterskaberne i LoL skal afvikles, er han til spejder. Alle de

andre tager hjem for at se LoL-kampene, så det gør Carl også: *Altså meningen var, at jeg skulle blive dernede, men alle de andre tog også hjem til kampene.* Alligevel bliver hans forældre sure over, at han kommer hjem. Carl har også oplevet, at hans far tager den iPad, som Carl bruger om aftenen, når han ikke må spille computerspil... *fordi når jeg ikke spiller, så ser jeg spil på iPad'en...* Carls forældre siger, at han er afhængig af at spille computerspil. Det sker f.eks. når Carl bruger en hel formiddag i weekenden med at spille computerspil og se computerspilsvideoer på iPad'en. I disse situationer kan han finde på at tage iPad'en med og blive ved med at se på spillet, mens han går ned ad trappen, spiser morgenmad, tager sko på og lufter hunden. Carl må ikke tage iPad'en med alle vegne, men han gør det alligevel. *Jeg tror det er den der med, at hvis jeg ikke har min computer, hvad er der ellers at lave? Så sidder jeg bare og kigger ud i luften, og de tænker, at der er så meget andet at lave. Hvorfor går du ikke ud og spiller fodbold med dine venner? Men mine venner sidder og spiller computer...* Carls råd til forældre, der oplever, at deres barn spiller for meget computerspil lyder sådan her: *Prøv at sæt jer lidt ind i computerspillet. Hvad er det jeres søn laver, hvis han sidder og spiller LoL? Aftal med jeres søn, at han må spille fire dage om ugen som en start, så han ikke spiller hele tiden. Så har han tre dage, hvor han slet ikke spiller.*

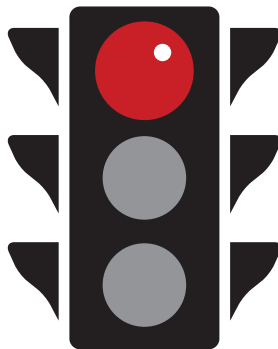


I viser simpelthen ikke nogen respekt

Rune er 16 år gammel og går i 10 klasse. Han arbejder i et lokalt supermarked ca. 15 timer om ugen. Han bor i parcelhus sammen med sine forældre, en ældre søster og hunden Viggo. Familien har også en hest opstaldet ude på landet. Både moderen og faderen har fast arbejde. Rune fortæller, at han har spillet computerspil lige siden en kammerat lærte ham at spille på en PlayStation 3. *Jeg elskede det*, som han siger. Efter at have spillet hos kammeraten ønsker Rune sig brændende selv at få en PlayStation. Han plager sine forældre om at få en PlayStation i julegave, og så i fødselsdagsgave, men får hver gang at vide, at den er for dyr. Først i julen 2005, da Rune er 6 år, får han en PlayStation. Alle i familien har slået sig sammen om at give ham den i julegave. Efter sin konfirmation har Rune fået en masse penge, som han bl.a. bruger på en ny computer. Computerspil er Runes eneste fritidsinteresse. Han er i det hele taget meget på internettet i sin fritid og er altid koblet på de sociale medier som Skype, Facebook og Twitter, når han spiller computerspil. Rune er ikke venner med sine forældre på Facebook. *De er alt for pinlige*, som Rune udtrykker det. *Jeg vil ikke have, at de skal se, hvad jeg laver på de sociale medier*. Rune beskriver en periode, hvor konflikten med forældrene går ud af kontrol. Det sker på et tidspunkt, hvor han har det svært i skolen. Han pjækker og oplever, at en bestemt lærer er 'ude' efter ham. Runes skoleadfærd ændrer sig markant. Han laver sjældent sine lektier, han kommer ofte for sent i skole, og ind imellem pjækker han. Skolen reagerer på Runes fravær med skriftlige advarsler. Problemerne kan også aflæses på hans karakterer, der falder drastisk. Forældrene giver computerspillet skylden, mens Rune giver udtryk for, at hans forældre ikke forstår ham og hans problemer. På et tidspunkt slukker Runes forældre for hans Internet, så han ikke kan spille. *Så kunne jeg ikke spille (...) jeg har en trang med at spille... Ja, jeg er sådan en narkoman eller sådan noget*. Konflikten med forældrene spidser til: *Det var bare sådan, de råber*

altid af mig med min skole, og de viser ingen hensyn til mig (...) de kunne ikke tage det stille og roligt med mig, de skulle altid overreagere og (...), komme ind og råbe af mig, brage ind(...) så jeg tænkte, at hvis de ikke snart holder op, så ved jeg ikke hvad jeg gør med mit liv. Situationen kulminerer, da Rune vælger at løbe hjemmefra: Det tog overhånd og mine forældre blev så sure på mig, og de viste mig ikke nogen respekt, syntes jeg ... Så jeg løb hjemmefra, jeg tog over til min daværende kæreste (...) og var der i 5 dage.

Rune løber hjemmefra men tager siden hjem og får talt tingene igennem med forældrene. For ham er det vigtigt at de respekterer ham mere. Derfor lyder hans råd til andre forældre sådan her: *Begge parter skal respektere hinanden, og de skal sætte nogle regler for, hvad der skal ske i huset og i livet og sådan. (...) Hvis I ikke gider vise mig respekt, så viser jeg heller ikke jer respekt. Så flytter jeg bare hjemmefra, så må jeg finde et andet sted at bo.*



Problemspil som generationskonflikt

De fleste hverdagskonflikter løses på måder, som både forældre og børn kan være enige om. Børn og unge vil gerne have, at forældrene blander sig i deres liv og viser interesse for dem, også selvom de er blevet ældre og er mere sammen med deres kammerater end deres forældre. Denne anerkendelse af generationernes forskellige hverdagsliv og interesser er heldigvis i langt de fleste tilfælde til forhandling. Alligevel er der en ulighed i relationen. Det handler om "forældreskabet", dvs forældres ret og pligt til at tage sig af deres børn, indtil de er myndige. Den er udtrykt i love, økonomi og politik, men er altså også 'usynligt' til stede i familien.

I de daglige små konflikter viser både børn og voksne, at de kan handle 'magtfuldt'. Børn viser det eksempelvis ved middagsbordet, når der er noget mad, de ikke kan lide. Forældres ansvar er større, så når deres magt udtrykkes, så sker det eksempelvis, når der laves regler om sengetid, lektielæsning eller computerspiltid. I et presset hverdagsliv kan der let opstå situationer, hvor forældre, fordi de står med ansvaret, vælger at skære igennem på måder som virker ubehageligt og grænseoverskridende for børnene og de unge.

Carl og Runes fortællinger bærer præg af situationer, hvor magten er til stede, bare på forskellige måder og med et forskelligt udfald. Carls fortælling vidner om et relativt højt konfliktniveau, som gør det svært at have et balanceret hverdagsliv med hinanden, mens familielivet i Runes fortælling bryder helt sammen og Rune løber hjemmefra. Så voldsomme konflikter som dem vi ser hos Rune, opstår heldigvis kun i ganske få tilfælde. Til gengæld kan vi se et generelt forhøjet konfliktniveau - som det vi ser hos Carl - hos mange af de børn og unge vi har interviewet. Faktisk kan vi se, at netop dem der spiller i hold mod andre online, har flere konflikter med deres forældre end

dem som spiller 'singleplayer' spil. Det kan have noget at gøre med køn, for der er mange flere drenge der spiller online. Men det kan også have noget at gøre med, at online spillene er sværere at slukke for, fordi man har et hold der regner med en, både når der skal trænes og spilles turnering.

I begge fortællinger benyttes ordet afhængighed, men når man dykker ned i problemstillingerne handler de om mange andre ting. Carl deler f.eks. ikke forældrenes forestilling om, at det er bedre at interessere sig for spejderlivet. Han synes heller ikke de forstår, at hans fællesskab med vennerne netop er organiseret omkring computerspillene.



I den situation gør han hvad forældrene beder ham om og tager til spejder. Carl vælger dog i en anden situation at handle anderledes; når Carl skal lufte hund, tager han sin iPad med sig. Det kan tolkes som en afhængighed, men ud fra Carls perspektiv 'slår han to fluer med et smæk'. Han udfører en af sine pligter i hjemmet samtidig med at han laver noget som er meningsfuldt for ham. *I vil have jeg spiller fodbold eller går til spejder, men jeg vil altså hellere spille computerspil.*

Som de to hverdagshistorier viser, så er både Carl og Rune vokset op med computerspil. Computerspillet er blevet en væsentlig del af deres hverdagsliv og identitet.

På det sociale plan er computerspillene hele omdrejningspunktet for de unges samvær. Derfor kan Carl ikke forstå, hvorfor han ikke må se LoL-verdensmesterskaberne, når nu de andre gør det. Han lukkes ude af det sociale fællesskab.



Carls og Runes identitet og sociale fællesskab er bundet til det at spille computerspil. Derfor er det ikke bare computerspilsvanerne der bliver udfordret af forældrene, men også en forhandling om forældrenes værdier contra Carl og Runes værdier. Det kommer tydeligst til udtryk i diskussionen om den tid de bruger på computerspillet; er den tid brugt på en 'god' eller en 'dårlig' måde? Her strider computerspillet imod forældrenes holdning til, hvad der er en 'rigtig' fritidsaktivitet, og hvad det ud fra forældrenes værdier er 'rigtig' at bruge sin tid på. Det gør de unge - i både Runes og Carls hverdags-historie – modstand imod.

Konflikterne omkring computerspillene i hverdagen tager ofte form af generationskonflikter, hvor det er computerspillets legitimitet som fritidsbeskæftigelse der er til diskussion. Det er med andre ord en debat om smag, kulturelle værdier og forestillinger om, hvordan det er fornuftigt og værdifuldt at tilbringe sin tid på, og det mindre legitime bliver udlagt som afhængighed. Men en interesse behøver jo ikke være en form for afhængighed bare fordi man som forældre ikke deler den. Stiller man skarpt på de unges hverdag med spillene, er det nogle helt andre typer af problemer man finder.



Problemspil som rollekonflikt

For en del unge ligger udfordringen i at omsætte den store passion for computerspil til en meningsfuld hverdag. Flere af de konflikter, der opstår omkring computerspillene, har rod i de modsætningsfyldte roller og forskellige forventninger, der er til børn og unge i familien, i skolen eller blandt deres kammerater. Konflikterne opstår især i forsøget på at balancere flere forskellige roller på én gang. Når man er elev, forventes der én ting, og når man er søn eller datter forventes der noget andet. Venner forventer noget tredje, og spillere man møder tilfældigt over internettet noget fjerde. Det er ikke altid at disse krav passer sammen og det kan være meget komplekst at håndtere dem på samme tid. Det er tit de unge der kommer i klemme, fordi de er fanget i alle kravene fra forskellige sider og har mindre magt i de sociale situationer de indgår i. Derfor er det vigtigt at sætte sig ind i deres situation og få en forståelse for hvad det er for nogle konflikter børnene oplever at de befinder sig i.

I eksemplet med Rune ovenfor oplever han, at forældrene og lærerne har allieret sig. Rune forventer, at forældrene skal holde med ham. I stedet støtter forældrene skolen i at stille krav til Rune som elev. Problemet bliver kort sagt,



at skolen kræver mere af ham som elev, end han kan leve op til, og forældrene tager skolens parti fremfor at være hans allierede. Resultatet bliver en eskalerende række af konfrontationer, som blandt andet handler om hvilke krav de kan stille til hinanden.

Noget af det der gør rollerne vanskelige er, at de ikke kun handler om forpligtelser, men også om følelserne omkring forpligtelserne, og måden vi opfylder dem på. Carl har for eksempel ikke nogen problemer med at passe sin skole, tage opvasken og gå tur med hunden. Alligevel er forældrene ikke tilfredse. Forældrene synes ganske enkelt, at Carl er for usundt optaget af fællesskabet omkring League of Legends, og at han i stedet burde bruge mere tid på sine sunde spejderinteresser. Han skal føle loyalitet i forhold til det *rigtige* fællesskab (spejder) og ikke det *forkerte* (LoL). Det er heller ikke nok, at Carl går med hunden. Det er selvfølgelig fint, at han faktisk luffer hunden, men han luffer den ikke på den *rigtige* måde. Carl bør være *rigtig* til stede med sin hund. I stedet befinder han sig mentalt et helt andet sted med sin iPad og sit gamer-fællesskab. Carls forældre skal måske overveje, hvor meget de vil bestemme.



Problemspil som vanskelige livsvalg

I det foregående afsnit forklarede vi hvordan nogle af de konflikter der opstår omkring computerspillene blandt andet skyldes de unges roller og forpligtelser på tværs af de sammenhænge, de er en del af: Skolen, familien, venskaberne og spillerfællesskabet. De er fanget i et net af forventninger. For at håndtere det net af forventninger skal de unge træffe nogle selvstændige valg, og det er ikke altid let.

Der er mange hensyn der skal balanceres og vi har forskellige måder at gå til opgaven på, som afspejler dem vi er. Vi kan for eksempel være meget impulsive eller meget planlæggende i vores personlighed. Samtidig involverer vores hverdag forskellige typer af udfordringer, der kan gøre det lettere eller sværere at handle selvstændigt eller træffe selvstændige valg. Man kan bo på skift hos far og mor, man kan have meget langt til skole, man kan have mange eller få penge, og det betyder meget for de valg man kan træffe og de måder man kan handle på. På den måde kan forskellige unge mennesker have forskellige typer af udfordringer i forhold til deres hverdag, som navnlig de ældre børn skal i gang med at tackle selvstændigt.

De unge skal kun lige i gang med at træffe selvstændige valg

Som voksne har vi vænnet os til denne virkelighed og til at træffe valg om stort og småt, fra jobskifte og familieforøgelse til indkøb og aftensmad. Men nogle gange glemmer vi, at det er en evne, som børn og unge kun lige er i gang med at lære sig. For nogle går det let, for andre er det en vanskelig proces, der kan udvikle sig til en decideret 'livskrise'. En livskrise som ofte opstår, når unge står overfor særligt svære valg i livet.

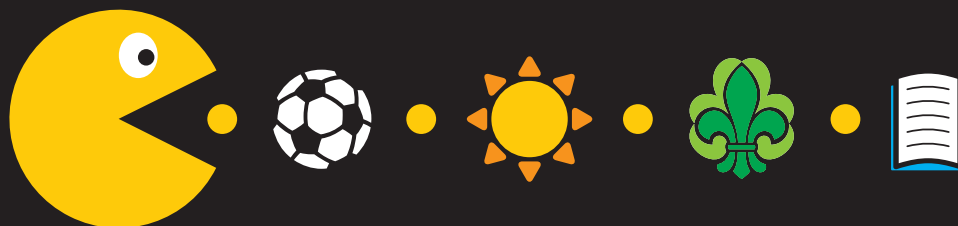
I vores forskningsprojekt har vi mødt en lille gruppe, der næsten er gået helt i stå i deres liv; ofte i forbindelse med nye udfordringer i hverdagslivet. Her

kan man tale om en livskrise, der viser sig i spiladfærden. Her ser vi en lille gruppe unge, hvor computerspillet bliver et tilvalg, fordi udfordringerne i det øvrige hverdagsliv er for stort. Det er typisk teenagedrenge i udskoling eller gymnasiet, som kun lige skal til at lære at træffe deres egne livsvalg, og som oven i købet står over for nogle store nogen af slagsen. Det er omkring dette tidspunkt den lovpligtige skolegang ophører, og de unge skal til at træffe selvstændige valg omkring deres fremtid. Samtidig er det på dette punkt i livet at ansvaret passerer fra forældrene til den unge. Problemspil kan være en af de måder, de unge reagerer på sådan en krise på.

Hvordan kan vanskelige livsvalg forklare problemspil?

Hvis vi tager udgangspunkt i spørgsmålet om vanskelige livsvalg, kan problemspil forstås som et symptom på de unges manglende evne til at håndtere de krav, verden stiller. De kæmper med at danne sig nogle ideer om fremtiden, der kan give dem retning og danne grundlag for deres valg. I forhold til dette tilbyder computerspillene en langt mere overskuelig verden, med nogle langt mere forståelige udfordringer, som de unge allerede har nogle velkendte løsninger på. Det kan opleves som mere trygt og overskueligt, og som et sted man søger hen, hvis man føler sig ude af stand til at handle eller træffe meningsfulde valg. Men man skal huske at computerspillet ikke er årsagen til problemerne – evnen til at handle og træffe valg indfinder sig ikke automatisk fordi der bliver slukket for internettet. I Runes tilfælde kan vi for eksempel se, at computerspillet er en måde at holde kontakt til gamle klassekammerater på i stedet for en måde at etablere nye venskaber på den skole han går på. Han holder fast i en gammel version af sig selv. Men han kommer ikke nødvendigvis til at fungere bedre på sin nye skole fordi han holder op med at spille computerspil, det er noget andet der skal til.

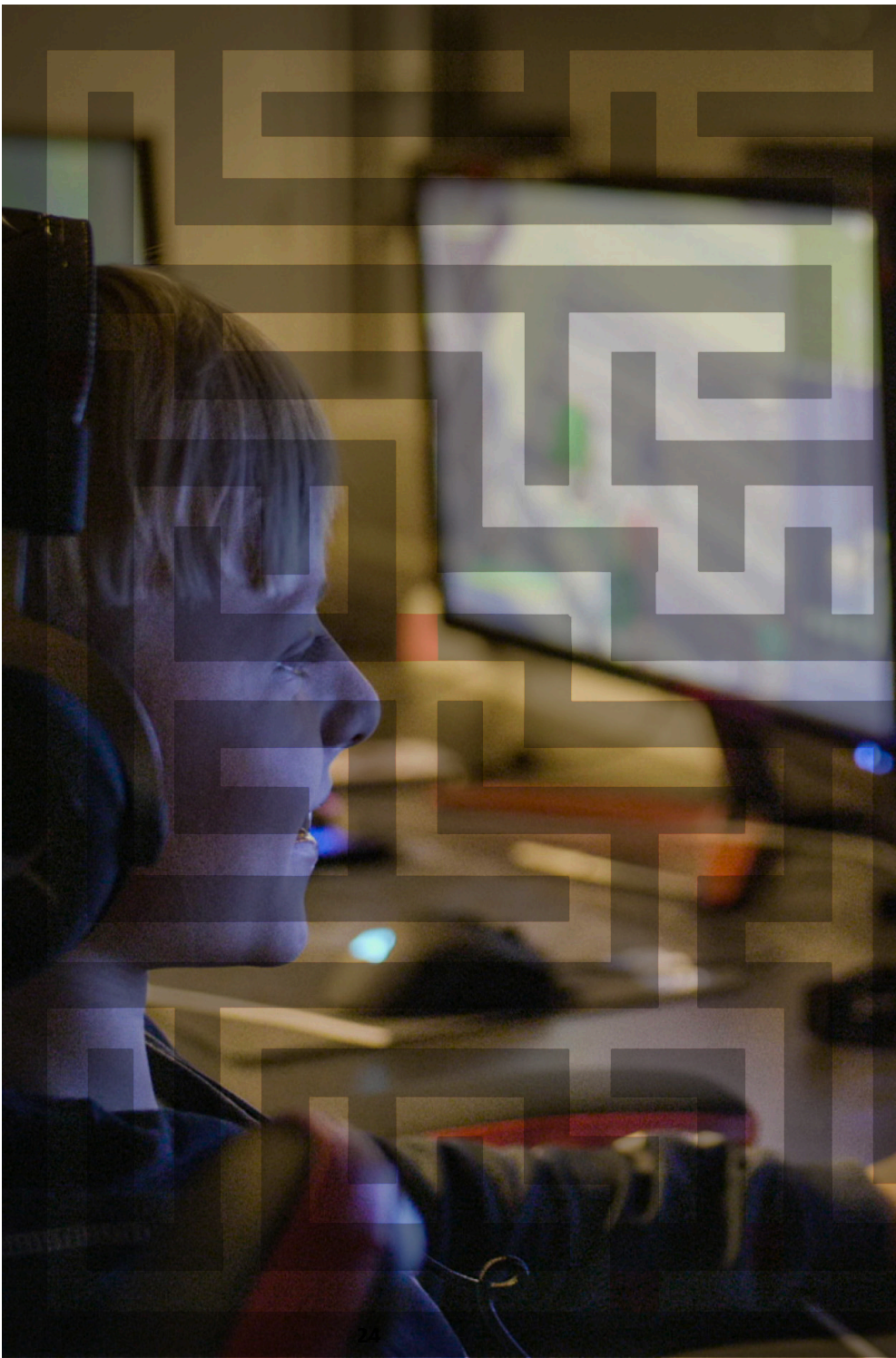
Computerspillet kan også ses som et livsvalg, der bare ikke respekteres af forældrene. Både Carls og Runes eksempler viser, at en del af forældrenes afstandtagen fra computerspillene er af moralsk karakter – en værdidom over den måde de tilbringer deres tid på. For eksempel at det er bedre at gå til spejder end at følge verdensmesterskaberne i League of Legends. Eller at passionen for computerspil ikke kan omsættes til en legitim ambition for fremtiden. Rune overvejer for eksempel om han kan forene sin store interesse for computerspil med en ambition for fremtiden, for eksempel ved at åbne en youtube-kanal og se om han kan få følgere nok til at få en forretning ud af det. Man kan selvfølgelig spørge, om det er et specielt sikkert karrierevalg, men det er ikke desto mindre Runes selvstændige plan og hans forsøg på at omsætte sine evner, interesser og handlemuligheder til en meningsfuld strategi for fremtiden. Ved på forhånd at udelukke denne slags overvejelser fordi de handler om computerspil, risikerer forældrene faktisk at fastholde Rune i sin handlingslammelse fremfor at støtte ham.

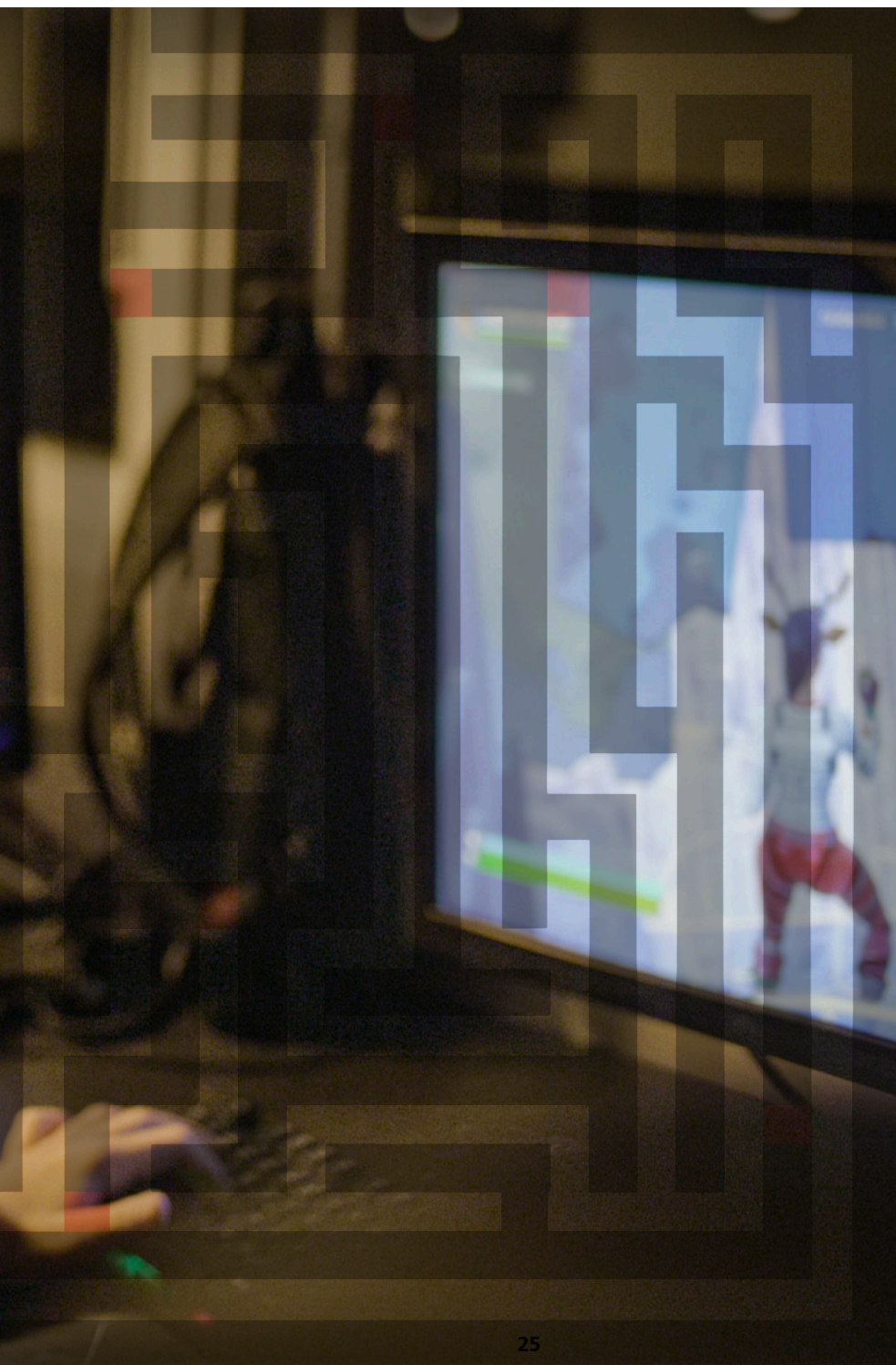


Hvordan hjælper vi unge mennesker der er gået i stå?

Det er rigtig svært at lære mennesker at være selvstændige og træffe de 'rigtige' valg for fremtiden. Det omtales undertiden som 'et pædagogisk paradoks': Hvordan man gennem ydre påvirkning kan lære mennesker ikke at lade sig styre af ydre påvirkning. Men det er vigtigt at have med i sine overvejelser fordi mange automat-reaktioner fra forældrenes side består i at tage styringen, slukke for internettet og udstede regler for den unge, hvilket risikerer at holde de unge fastlåst i deres handlingslammelse . Der er ingen nemme løsninger, men en tommelfingerregel er at huske dialog og involvering, så barnet eller den unge får mulighed for at deltage i beslutningerne og tage medejerskab til dem. Og så kan de måske have glæde af at høre lidt om, hvordan man kæmpede for at få fodfæste da man selv var teenager?







5 Gode råd



Interesser dig for spillet

Det er vigtigt at sætte sig ind i, hvad spillet handler om. Der er forskel på spillene, og den måde de bliver spillet på, og der foregår en masse komplekse ting i spiluniverset. Ved at spørge ind til spillet, får man som forældre mere viden og kan måske finde nye interessante perspektiver, samtidig med at jeres barn føler sig forstået og anerkendt.



Tal om spillet

Tænk på det som en sport: Hvis jeres barn kommer tilbage fra en basketballkamp, hvilke spørgsmål vil du så stille? "Hvordan er kampen gået?", "Hvem spillede du med?", "Træner I op til en turnering?". Hvis jeres barn skal træne op til en vigtig kamp i fodbold, taler man om, hvordan træningen tilrettelægges, så det ikke går ud over skolen. Måske aftaler man, at det er for tidligt at spille professionelt. Samtidig er det meget få forældre, der vil hive ungerne hjem midt i en fodboldkamp – men hjemme kan de sagtens trække stikket midt under en vigtig del af et spil, der måske involverer barnets venner. Tal sammen og forstå spillet.



Lav fælles aftaler

Vi foreslår, at I først tager fat i dette punkt, når I har fået viden om og forståelse for spillet, så I har den rette baggrundsviden. Det er desuden en god idé, at I laver aftalerne sammen. Fx kan I aftale, at man ikke må spille ved middagsbordet eller lave regler om, at der kun må spilles computerspil på bestemte tidspunkter. Sørg dog for at undersøge hvorfor jeres barn synes, at det er vigtigt at spille på bestemte tidspunkter. Er det fordi, der sidder nogle et andet sted på kloden, som først er på nu? Derudover kan I overveje at lave aftaler, som hele familien skal overholde, så I voksne er tydelige og gode rollemodeller.



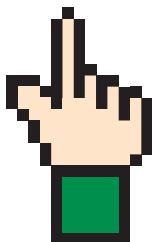
Inddrag hele barnets hverdag

Nogle børn og unge søger ind i spillet, fordi andre ting i livet er utrygt, ubehageligt, stressende eller uforudsigeligt. Derfor er det vigtigt at undersøge, om jeres barn generelt har det godt eller om spillet er en måde at håndtere svære følelser på. Hvordan har jeres barn det i skolen, både med hensyn til det faglige og det sociale med kammeraterne? I kan spørge hvad jeres barn nyder at lave sammen med jer som familie? Dette spørgsmål er en måde at komme ind på, hvordan barnet har det i jeres familie. Det er også en god ide at undersøge om spilletiden er den tid, hvor jeres barn har det bedst. Hvis ja, hvad er grunden til det?



Tilbyd alternativer

Når jeres barn spiller er det jo fordi det er sjovt og meningsfuldt. Computerspil giver struktur, belønninger og succesoplevelser. Derfor er det mest effektfulde alternativ til computerspillet nogle aktiviteter der gør dem glade – og som kan deles af hele familien. Find ud af hvilken ting jeres barn kan lide at lave med jer voksne. De familier som afsætter mere tid af til den familieaktivitet, oplever et gladere barn og et fald i spilforbruget.



Hvis det er et problem, er det så et afhængighedsproblem?

I juni 2018 offentliggjorde World Health Organisation (WHO) en ny diagnoseliste. En af de nye diagnoser er 'gaming disorder', det vi i daglig tale kalder for computerspilafhængighed. Diagnosen er omdiskuteret, både i videnskabelige kredse og i medierne. Den nye diagnose er hastet igennem uden at det er tydeligt om der kunne være tale om andre problemer end spiladfærden, f.eks. social angst. I så fald kan der argumenteres for at diagnosen computerspilafhængighed er overflødig. Pointen er, at forskning i børn og unges omfattende computerspilbrug viser, at vi også bruger diagnosen i vores hverdagsprog. Det medfører skyld og skam hos de unge. De går rundt med en evig dårlig samvittighed over ikke at leve op til forældres forventninger og krav.

Det største problem for forskningen i computerspilsafhængighed er, at den nærmest udelukkende baserer sig på spørgeskemaundersøgelser. Her skal de adspurgte f.eks. svare på om de: Ofte spiller længere end de havde planlagt? Spiller mere og mere? Spiller når de burde lave huslige pligter? Eller om de spiller når de burde lave lektier? osv. De fleste forskere mener at sådanne spørgeskemaer ikke kan stå alene hvis man vil afdække, om computerspil kan føre til afhængighed. Alligevel er det spørgsmålet om afhængighed der deler forskerne.

De forskere der mener at computerspilafhængighed skal ses som en psykisk sygdom, fremhæver at der er mange studier der viser en sammenhæng mellem mistrivsel og bekræftende svar på spørgsmålene ovenfor. Man ser i disse studier at jo flere spørgsmål man svarer 'ja' til desto større sandsynlighed er der for at man for eksempel har ondt i maven, føler sig ensom, eller viser andre tegn på mistrivsel.

De forskere der *ikke* mener computerspilsafhængighed er en psykisk lidelse fremhæver at forskningen har et problem når den ikke kan forklare hvad der kommer først: Får de det dårligt af at spille meget, eller vælger nogen at spille meget fordi de har det dårligt?

For forældre er det måske mindre relevant om et problem er et 'afhængighedsproblem' eller et 'hverdagsproblem'. Men det vil altid være relevant at overveje om afhængighedsperspektivet gør problemet sværere eller lettere at løse. Om det optrapper eller nedtrapper konflikter.

Arbejder man med afhængighedsbegrebet opfattes den problematiske spiladfærd som en sygelig tilstand den unge skal kureres for. Arbejder man derimod med spiladfærden som et 'hverdagsproblem', ser man konflikterne som reelle udfordringer i familien, men fokuserer mere på ting uden for spillets verden.

At opgive begrebet afhængighed er altså ikke det samme som at sige, at der ikke er nogen problemer. Men hvis man fokuserer på andre typer af problemer end afhængighed, viser der sig også nogle andre måder at løse dem på.



Gaming og gambling

Ordene er næsten ens, men det er meget forskellige ting. I gambling er spillet helt eller delvist bygget op om tilfældighed (Fx Lotto), og involverer rigtige penge. I gaming er spillet bygget op omkring færdigheder (Fx Counterstrike) og involverer ikke nødvendigvis penge. På det seneste har vi dog set at elementer fra gambling har fundet vej til online spillenes forretningsmodeller.

Gambling i online gaming

Gaming og gambling er to forskellige ting, og man kan ikke sidestille ludomani og overdreven gaming. Men særligt de 'gratis' spil bygger på elementer fra gambling i deres måde at tjene penge på. For eksempel er brugen af tilfældige belønninger som en metode til at fastholde spillere og få dem til at lave tilkøb blevet meget udbredte i 'gratis' spil. Det kan for eksempel være 'spins' i *Candy Crush*, og 'loot boxes' i *Counterstrike*. Det er godt at have en kritisk øje på spillenes forretningsmodeller.

Sygdom og symptom





I et forskningsperspektiv er det vigtigt at adskille sygdom fra symptom. Derfor fremhæver nogle forskere, at man risikerer at gøre ondt værre hvis man behandler symptomet frem for sygdommen. Hvis det grundlæggende problem er ensomhed og mobning i skolen vil det typisk ikke nytte noget at lukke for Internettet derhjemme. Det vil snarere være med til øge den unges mistrivsel.



Dopamin

I nogle tilfælde omtales spilaktiviteten som en jagt på 'dopaminrusen' men det er faktisk misvisende. Dopamin er ikke et 'lykkehormon', der i sig selv skaber nydelse eller lykke. Det er et signalstof i hjernen, der har mange forskellige funktioner. Signalstoffet motiverer os til at opsøge belønning. Samtidig fortæller det os, om der er balance mellem vores forventninger om belønninger og den faktiske belønning, vi opnår. Dopamin kan kædes sammen med afhængighed, men sammenhængen mellem dopamin og afhængighed er kompleks. For eksempel ser man ikke det samme dopaminmønster på tværs af kokain, heroin og nikotin. Endelig udskilles der dopamin i alle former for adfærd, der giver os en tilstand af lykke: Mad, sex, latter eller løbeture. Der er ikke nogen studier, der påviser at computerspil skulle involvere et højere eller lavere dopamin-niveau end andre aktiviteter

5 Gode råd

-  **Interesser dig for spillet**
-  **Tal om spillet**
-  **Lav fælles aftaler**
-  **Inddrag hele barnets hverdag**
-  **Tilbyd alternativer**

Guiden og spillet er finansieret af Udlodningsmidlerne, som fordeles af Uddannelses- og Forskningsministeriet. Den baserer sig på forskningsprojektet Computerspil, hverdag og familie: afhængighed og problematiske spillevaner i kontekst, der løb fra 2014 til 2015, og som er finansieret af Det Frie Forskningsråd. Man kan finde arbejdspapirer, forskningsartikler og andre materialer på hjemmesiden www.spiloghverdag.dk, hvor der også ligger en digital version af bog og spil til gratis download.