

Kjekt å vite!

- Gaming og dataspill er en viktig fritidsaktivitet for svært mange mennesker over hele verden. Spilling kan gi rom for læring, kreativitet, konkurranse og store mestingsopplevelser i samarbeid med andre.
- For noen kan det bli problematisk. Mange spill er potensielt vanedannende og avhengighetsskapende, og er utformet for å holde på spillerne lengst mulig.
- Voksne bør sette tydelige og forutsigbare rammer for barn og unge, både når det gjelder innhold (aldersgrenser) og tidsbruk.
- Hold et øye med pengebruk, kjøp i spill er utbredt og kredittkort kan misbrukes.
- Vis engasjement i barnas spilling og vær nysgjerrig på deres opplevelser. Still spørsmål rundt hva de har oppnådd eller hvem de spilte sammen med.
- Tilrettelegg for trygge og gode spillopplevelser, og stå i stormen som kan inntreffe når spillingen må avsluttes!

KORUS

Øst

Vår podkast SPILLRADIOEN er tilgjengelig via de fleste strømmetjenester

- Vi belyser ulike tema innen penge- og dataspill
- Sentrale gjester fra hele landet medvirker
- Panelet har bred erfaring fra spillfeltet



En podkast om penge- og dataspill

www.korus.no

KORUS

Øst



GAMING/DATASPILL

Økt kunnskap,
bedre dialog



INFORMASJON

Dataspillavhengighet

Hva er det?

For noen blir gaming og dataspill en altopp-slukende aktivitet som går utover alt annet i livet. En konsekvens av dette er «funksjonsfall» – som betyr at spillingen står i veien for plikter, gjøremål, skole, arbeid, familie, venner, fysisk aktivitet og livsmestring generelt.

Dataspillavhengighet er anerkjent som en diagnose, og er som andre avhengigheter, en destruktiv lidelse som påvirker livet svært negativt over tid.

En mister kontroll over trangen til å spille, og spiller selv om en har bestemt seg for å la være.

Gaming og dataspill er en god flukt fra andre problemer eller utfordringer i livet, når man spiller så slipper man å forholde seg til det som er vanskelig.

Veien ut av spilleproblemer begynner gjerne med dialog. Snakk om både spillingen og motivasjonen for tidsbruken.

Spillerens indre liv er viktig å få tak i, hvordan står det egentlig til? Sosialt? Mobbing? Ensomhet? Følelser? Begrep som livsmestring og livskvalitet bør belyses lenge før det snakkes om dataspillavhengighet.

Hva kan kjennetegne dataspillproblemer?

- ✓ Vansker med å redusere spillingen, selv om det er ønskelig
- ✓ Uro, irritasjon og misnøye ved begrenset mulighet til spilling
- ✓ Krangling i nære relasjoner
- ✓ Spilling går på bekostning av søvn, hygiene, relasjoner, mosjon, aktivitet eller andre mestringsarenaer – viktige perspektiver innen folkehelse
- ✓ Gjentakende fravær fra skole/arbeid
- ✓ Isolasjon, passivitet, nedstemthet

Råd og tips

Styrk kunnskapen om spill

Ved å øke egen kunnskap kan det bli enklere å tilrettelegge for dialog, og slik skape et bedre utgangspunkt for å lage gode rammer – basert på en felles forståelse.

Sett deg inn i anbefalte aldersgrenser, innhold i spill, økonomiske hensyn og sosiale elementer.

Snakk om det!

Enten du selv har problemer med spilling eller er en bekymret forelder, arbeidsgiver eller helsepersonell – snakk med noen!

Hjelpelinjen for spillavhengige tilbyr anonyme samtaler via telefon eller chat. Å drøfte ulike problemstillinger kan være til stor hjelp, og du får oversikt over tilgjengelige hjelpetiltak og alternativer i din region. Besøk hjelpelinjen.no for mer informasjon.

”Begrep som **livsmestring** og **livskvalitet** bør belyses lenge før det snakkes om **dataspillavhengighet**”

