

# SUNDE COMPUTERSPILSVANER

- En guide til forældre



SÅ DIT BARN FÅR ET LIV MED FYSISKE  
VENSKABER, NÆRVÆR OG OFFLINE  
FRITIDSINTERESSER.





UDVIKLET AF DANSK BEHANDLING FOR  
COMPUTERSPIL- OG ONLINEAFHÆNGIGHED



DABECO

[www.dabeco.dk](http://www.dabeco.dk)

[kontakt@dabeco.dk](mailto:kontakt@dabeco.dk)

T: 31497075

Borgergade 38, st. tv.

1300 Kbh. K

[www.twitch.tv/psykologendabeco](http://www.twitch.tv/psykologendabeco)

# SUNDE COMPUTERSPILSVANER

- En guide til forældre

INTRODUKTION	1
HVAD SIGER FORSKNINGEN?	3
COMPUTERSPILSAFHÆNGIGHED SOM DIAGNOSE	7
GUIDE TIL SUNDE COMPUTER- SPILSVANER	11
SPILGENRE	32
GAMBLING I COMPUTERSPILE	43
STEAM OG ANDRE SPILPLATFORME	47
YOUTUBE, REKLAMER OG SNYD	49
TEKNISKE MULIGHEDER FOR AT OBSERVERE SPILTID	51

# INTRODUKTION

I Dabeco oplever vi en stigning af henvendelser fra bekymrede forældre, hvis børn har overforbrug af computerspil. Mange af disse børn har mistet motivationen for at lave andet end at game. - De har droppet fritidsinteresser, fysiske venskaber og i slemme tilfælde også skolen. Mange forældre oplever, at de mistet forbindelsen til deres barn, som ikke længere deltager i familielivet medmindre det er under tvang. De fortæller om deres manglende held med at mindske computerens altoverskyggende rolle, og beskriver hvordan deres forsøg desværre ofte ender i voldsomme skænderier.

Derfor har vi i Dansk Behandling for Computerspil- og Onlineafhængighed udviklet denne guide, som kan hjælpe forældre i etableringen af sunde skærmvaner for deres børn.

Folderen indeholder en række informationer om de forskellige spil og vigtige opmærksomheder på spillenes dragende mekanismer. Derudover giver vi en beskrivelse af mulige og hensigtsmæssige interventioner.

Vi håber på, at denne folder vil mindske konflikterne i hjemmet og mest af alt være et kompas for forældre, som ønsker at genoprette forbindelsen til deres barn, og se deres barn leve et liv i trivsel med et afbalanceret skærmforbrug.

---

I er velkomne til at kontakte os for mere information om vores certificering i sund skærmpolitik målrettet institutioner, fritidsklubber og skoler. Vi tilbyder med denne certificering forældre indblik i skolens skærmpolitik med alt fra skærmtider, mobning på nettet, den gode tone, billeddeling, indføring af spil som er alderssvarende samt alternativer i form af offline aktiviteter.

---

Dertil afholder vi foredrag for forældregrupper, faggrupper eller børn og unge. I er også velkomne til at tage kontakt for en uforpligtende samtale.

God læselyst!

# HVAD SIGER FORSKNINGEN?

I det følgende giver vi et indblik i hvad den nyeste forskning fortæller os om sunde skærmvaner.

## **BEGRÆNSET FYSISK AKTIVITETSNIVEAU**

Nyere forskning fra Syddansk Universitet har undersøgt børn og unges fysiske aktivitetsniveau. Her fandt de, at i alderen 11-15 år 90% lever af piger og 83% af drenge ikke op til sundhedsstyrelsernes anbefalinger for fysisk aktivitet. Forskningen kunne pege på, at det primært var skærmtid der forårsagede det lave fysiske aktivitetsniveau.

## **DANSKE BØRN OG UNGE GAMER MERE END ANDRE EUROPÆISKE LANDE**

Udviklingen i børn og unges brug af computerspil er steget eksplosivt siden Statens Institut for Folkesundhed begyndte at måle tidsomfanget af børns gamingvaner.

10% af danske teenagedrenge spiller mere end 40 timer ugentligt, hvilket svarer til mere end 5 timer dagligt.

Desuden viser tal fra Medierådet, at børn primært sidder alene på værelset og spiller. De er altså fysisk isolerede og ofte med lukkede døre ind til betydningsfulde omsorgspersoner.



## WHO'S ANBEFALINGER

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, har givet konkrete anbefalinger for børns brug af skærme. De udtaler, at der på trods af svag evidens er stærke anbefalinger for, at børn fra 0-2 år ikke eksponeres for skærm af nogen art. Børn fra 2-5 år bør ikke eksponeres for skærme i mere end 1 time dagligt. Disse anbefalinger er er hjælpsomme og bidrager til at børn får sunde fysiske aktivitetsvaner med fra barnsben, så de ikke oplever utilsigtede livsstils-sygdomme i voksenlivet.

## NIH'S ANBEFALINGER

National Institutes of Health har ansvaret for offentlige sundhedsanbefalinger i USA. NIH anbefaler, at børn og unge op til 14 år maksimalt sidder foran en skærm 2 timer dagligt. Anbefalingerne er opstået som følge af forskning de har foretaget i børn og unges hjerneudvikling.

Her kunne de påvise, at mere end 2 timers skærmtid dagligt hos unge i alderen 11-14 år forårsager et nedsat kognitivt funktionsniveau. Det vil sige, at børnene mister betydelige funktioner i blandt andet deres hukommelse, koncentration og evne til at planlægge aktiviteter. Ved mere end 7 timer ses ændringer i hjernens strukturer. Vi ved, at hjernen er formbar og udvikler sig via de stimuli den får. Derfor giver det mening, at der med en relativt ensidig form for stimulus vil være områder i hjernen, som ikke udvikles tilstrækkeligt.

I Danmark har vi for nuværende ingen nationale anbefalinger for skærmtid, men både USA og Canada har lavet nationale guidelines for skærmtid på 2 timer op til alderen 14 år.

## ANBEFALINGER PÅ ET KONTINUUM

Det kan være svært at lave skærmtidsregler uden hensyn til hvad skærmen bruges til. Der er stor forskel på at skrive en stil på en computer og streame YouTube uden meningsfuldt indhold.

Derfor opererer vi i Dabeco med et kontinuum fra 'grøntsagsskærm' til 'sukkerskærm' når vi vejleder og vurderer hvorvidt skærmforbruget fremmer trivsel og læringsmæssigt eller andre meningsfulde aspekter i barnets liv. Såfremt spillene anvendes til at skabe meningsfuldhed, kan man strække de to timer der anbefales.

Overfor gives eksempler på 'grøntsagsskærm' og 'sukkerskærm'.



Med disse eksempler får I forhåbentligt en ide om hvad I skal overveje, når I laver skærmtidsregler i jeres hjem.

## GRØNTSAGSKÆRME

## SUKKERSKÆRME



Spille fysisk sammen  
med venner

Grinde alene på værelset

YouTube af bevidst valgt  
materiale

YouTube uden at  
vælge indhold

Skrive en stil i Word

Scrolle på Facebook

Spille indlæringspil

Spille spil med  
skjulte reklamer

Finde alderssvarende spil

Spille ikke-  
alderssvarende spil

Spille sammen med  
mor og far

Spille alene værelset

Tjene virtuelle valuta

Gamble med rigtige  
penge i spil

# COMPUTERSPILSAFHÆNGIGHED SOM DIAGNOSE

WHO har anerkendt computerspilsafhængighed som psykisk diagnose. Det vil sige, at hvis computerspillene bliver på bekostning af familiemæssige, sociale eller økonomiske forhold samt at den unge spiller trods tiltagende negative følelser og tanker vil han risikere at udvikle computerspilsafhængighed. Diagnosen er dog under skarp kritik fra flere forskere, som er bekymrede for at diagnosen vil sygeliggøre en almindelig hverdagsaktivitet. Hos Dabeco anerkender vi, at en diagnose kan give nemmere adgang til hjælp og forståelse i systemet. Det er dog afgørende, at man ikke individualiserer problemet til den unge, hvilket kan være en risiko ved diagnoser, men ser på den kontekst den unge lever i.

## **SYMPTOMER PÅ ET USUNDT FORBRUG AF GAMING**

Det er afgørende, at man som forælder er opmærksom på, om ens barn er blevet afhængigt af sit computerspil. I det følgende beskrives hvilke symptomer, man særligt skal være opmærksom på.

Ét aktuelt symptom på computerspilsafhængighed er, at spilleren mister interessen for sin omverden og stopper med at investere i den. Spilleren mister således forbindelsen til sine forældre, venner og andre betydningsfulde personer. Spilleren mister derudover ofte drømme og ambitioner for fremtiden, som ikke omhandler computerspil.

Derfor anbefaler vi forældre, at intervenere på måder der styrker forbindelsen til betydningsfulde mennesker og sunde offline interesser.

### **1. DET PSYKOLOGISKE PARAMETER**

- Dalene akademisk interesse
- Depressiv tænkning og tristhed
- Angstlignende symptomer
- Dalende kreativitet og fantasi
- Frustration og irritabilitet

### **2. DET ADFÆRDSMÆSSIGE PARAMETER**

- Passivitet
- Vredesudbrud, fx hvis vedkommende abrydes i et spil
- Pjækkeri
- Dårlig personlig hygiejne
- Dårlige kostvaner og inaktiv livsstil

### **3. DET SOCIALE PARAMETER**

- Skift af venner fra virkelige relationer til onlinevenner
- Foretrækker isolation frem for fællesskab
- Stopper med at deltage i familielivet
- Vil ikke med til arrangementer med klassekammerater eller andre betydningsfulde personer

### **4. DET FYSIOLOGISKE PARAMETER**

- Træthed
- Koncentrationsbesvær
- Stress og uro i kroppen



## COMPUTERSPIL OG HJERNENS BELØNNINGSSYSTEM

Spilindustrien er en milliardindustri, og hver dag knokler verdens dygtigste spildesignere for at få lige netop deres spil skal blive det mest populære og udbredte i verden. Derfor anvender de viden fra neurobiologien til at sørge for, at der indgår mekanismer og det vi kalder virtuelle kroge i spillet, som aktiverer hjernens belønningssystem.

Alt lige fra lydene, til timingen, til underlægningsmusikken når man klarer en forhindring er nøje udviklet og tilrettelagt for at udløse dopamin i hjernen. Hjernen er smart indrettet, og nedregulerer derfor følsomheden overfor dopamin, hvorfor det bliver sværere at opleve glæde i den virkelige verden.

Disse velovervejede spilmekanismer gør det også særligt svært at vriste sig løs, når først computerspillet har fået sat sin virtuelle krog i det unge menneske.

Men det er muligt, og vi taler ofte med unge mennesker og forældre, som er lykkelige og lettede over at have fået et liv tilbage, som rummer muligheder, oplevelser, venskaber, familienærvær og ikke mindst en lys fremtid. Det kræver blot en målrettet og sejlivet indsats fra både de unge og de voksnes side.

# GUIDE TIL SUNDE COMPUTER- SPILSVANER

I det følgende giver vi nogle konkrete retningslinjer til hvordan I som forældre, kan indføre sunde skærmvaner i hjemmet. Vi håber, at disse guidelines er hjælpsomme, og husk på, at alle familier er forskellige, og at disse råd naturligvis skal oversættes til handlinger, som passer ind i jeres familie.

## **HAV EN FÆLLES FRONT SOM FORÆLDRE**

Både samlevende og skilte forældre kan med fordel arbejde på, at danne en fælles front i relation til computerspil. Stabilitet er afgørende, når man skal skabe nye vaner, og det kan være ganske forvirrende for et barn at skulle navigere i to forskellige slags regelsæt. Ofte ser vi det, at barnet ubevidst fravælger den forælder med de mest strikse regler for computerspil. Det er hverken fair overfor den forælder der gerne vil passe på sit barns mentale trivsel eller barnet selv. Barnet har ret til og fortjent at leve et liv med fysiske venskaber, nærvær og ikke mindst jord under neglene.

Derfor er det afgørende, at man som forældre finder en fælles front, som begge parter kan acceptere. Således bliver det ikke et spørgsmål om, hvor meget man kan få lov at spille ifølge den enkelte forælder. Det vil uundgåeligt også medføre langt færre skænderier i hjemmet.





## HAV EN FÆLLES FRONT MED DIT BARN'S KAMMERATERS FAMILIER

Ligesom man med fordel kan indtage en fælles front som forældre, er det en god idé at gå sammen med barnets klassekammeraters og venners forældre. Dette gør, at barnet ikke bliver ekskluderet fra onlinefællesskabet, og samtidig får mulighed for at være sammen med sine venner i den fysiske verden. Mange forældre tror de er de eneste som har problemer med computerspil i hjemmet, og ved at tale om det med andre forældre, vil man kunne støtte hinanden og føle sig mindre forkerte. I kan evt. tage det op på et forældremøde i klassen eller få skolen til at arrangere et møde med fokus på spil- og skærmpolitik.

## ER COMPUTERSPIL ET SYMPTOM PÅ MISTRIVSEL?

Det er vigtigt som forælder at finde ud af om computerspil er et symptom på en underliggende mistrivsel, eller om det er omfanget af timer bag skærmen som har katapulteret den unge ind i mistrivsel. Hvis det er førstnævnte, giver det mening, at rette sin opmærksomhed derhen, hvor den unge ikke trives. Trives den unge i skolen? I hjemmet? Handler det om ensomhed? Eller hvor fungerer livet ikke hensigtsmæssigt?

Ofte møder vi forældre, som kan nikke genkendende til, at computerspillene først for alvor tog fart efter en svær tid, men den svære tid er aldrig blevet bearbejdet for den unge. Hvis det er tilfældet, og den unge får frataget sig computerspillet, uden at den svære tid bliver bearbejdet, er der risiko for, at den unge flygter fra tanker og følelser på andre u hensigtsmæssige måder. Derfor er det afgørende, at du lytter til dit barn og for alvor er opmærksom på, om dit barn trives i livet.





## SKABER COMPUTERSPILE MISTRIVSEL?

Computerspil øger risikoen for stress, angst og depression. Stress, angst og depression er nemlig symptomer på det liv du lever. Stadigt flere børn og unge i Danmark får disse diagnoser og forårsager et stadigt stigende problem med børn og unge der har svært ved at komme i skole.

Her spiller overdreven brug af computerspil en central rolle. Det skyldes, at jo mere børn og unge graver sig ned i fx Fortnite des mere bliver verden udenfor ukendt. Computerspil æder land fra børn og unge og gør det sværere at bevæge sig ud i den virkelige verden, simpelthen fordi computerspillet gør den virkelige verden fremmed og frygtfuld. Det starter med at være svært for barnet at tage til en klassefest, men ender med at være svært at komme ud fra hjemmets fire vægge eller bare deltage i aftensmaden.

Mistrivsel opstår, fordi alle børn har brug for et liv med fysisk kontakt, kram, nærvær, venskaber, leg, fysisk aktivitet og sanselige stimuli. Computerspil i mange timer om dagen, frastjæler børn et sådant liv. I computerspil sidder du ofte fysisk alene på værelset uden krammere fra hverken forældre eller gode venner. Nogle børn og unge udlever deres børne- og ungdomsliv i loops af 20-30 minutter afhængigt af hvornår Fortnite-runden slutter, og gentager denne proces igen og igen og igen. Derfor er det afgørende at forældre sørger for, at det online liv suppleres med meningsfulde, offline aktiviteter.

## TAL OM DET, DER ER VIGTIGT

Computerspil bliver først et problem, når det stiller sig i vejen for noget, der er vigtigt. - Vigtigt for forældrene og vigtigt for barnets eller den unges trivsel og udvikling.

Ofte beskriver frustrerede forældre problemet med fokus på det negative – skænderier, brudte aftaler, pjækkeri.

Det har vi fuld forståelse for, da det er forældres rolle og ansvar at sørge for, at deres barn lever op til nogle forventninger inden for nogle fornuftige rammer. Imidlertid har sådan et fokus problematiske og u hensigtsmæssige konsekvenser, da det mindsker alle parter handlemuligheder. – Børnene føler sig forkerte og misforståede, og forældrene føler sig magtesløse.

Derfor kan det være hjælpsomt at forstå og håndtere problemet ud fra hvad det stiller sig i vejen for. Nedenstående figur viser en række eksempler på alternative anskuelsesmuligheder af problemerne i hjemmet som led i at nå ind til barnet og genvinde forbindelsen.

Forestil jer en apotekervægt. På den ene side har du problemet. På den anden side har du det vigtige. Forsøg at ændre strategien, så du taler ind i det vigtige og ikke problemet.



## DET DER ER VIGTIGT

At samles om maden

At have det sjovt sammen

At familien får fælles  
oplevelser

At barnet får opfyldt sit  
potentiale

At barnet får en glad  
barndom

## COMPUTER

At barnet ikke vil deltage

At barnet isolerer sig

At barnet ikke vil  
deltage

At barnet ikke gider at lave  
lektier

At barnet oplever  
vredesudbrud





En sådan opmærksomhed på den bagvedliggende værdi giver mulighed for et mere positivt fokus og en mindre problem-fokuseret interaktion.

Den åbner op for, at du kan tale med dit barn om de ønsker du har for barnet, og de ønsker du har for jer som familie. Og med garanti vil dit barn det samme. Dit barn er blot blændet af de fantastiske spiluniversers forførende kræfter og har mistet blikket for andre aktiviteter.

## **GØR IKKE COMPUTEREN TIL GULERODEN**

Mange forældre fortæller, at de bruger computeren som en slags gulerod. Det vil sige at deres barn først må spille når de fx har hjulpet til med opvasken. Eller at barnet må først spille, når de har været ude at lege i to timer.

Når computeren bliver gjort til en gulerod på den måde, fører det til, at barnet udelukkende hjælper til, leger ude, og gør andre offline ting, fordi det fører til spilletid.

Når computeren er belønningen ser børn således ikke værdien i at lege, spille fodbold eller hjælpe til derhjemme, men gør alting som et middel til at få spilletid.

Børn kan i udgangspunktet godt lide at have en funktion i hjemmet. Børn kan i udgangspunktet godt lide fysisk nærvær med kammerater og deres forældre. Derfor må computerspil aldrig blive en belønning. Belønningen skal være det som forældrene ved giver trivsel. Nærvær, fysisk kontakt, at have en funktion, leg, gode stemninger, grin og fællesskab er belønning i sig selv.

## SKÆRMFRIE ÅNDEHULLER FOR FAMILIEN

Afhængigt af barnets alder kan restriktioner og klare regler være gavnlige. Vi anbefaler, at der sættes klare regler for børn op til alderen 14 år. Nogle forældre ser det som en streng og ukærlig handling at fratage deres børn mulighed for at være online. Det er imidlertid slet ikke tilfældet. Jeres børn skal nok være tilstrækkeligt online i skolen, hos vennerne og andre steder i deres liv.

Det er ikke en streng og ukærlig handling at insistere på nærvær med dit barn. Det er tværtimod en handling af omsorg.

Mange forældre er kede af at have mistet kontakten til deres børn til fordel for computerspil. Forældrene får stadigt sværere ved at sætte grænser og bliver ofte mødt med en fjendtlig indstilling, når de kalder deres børn til morgen-, middags-, eller aftensmad.

Derfor anbefaler vi, at hele familien skal have nogle skærmfrie åndehuller. Det gælder såvel de voksne som børnene.

Skærmfrie åndehuller er tidspunkter i løbet af dagen eller ugen, hvor der som en fast regel ikke spilles computer eller kigges på telefoner. Ved at have disse åndehuller med i den faste rutine, slipper I for skænderier hver gang.

I det følgende vil vi give indblik i, hvordan skærmtiden kan reduceres med klare regler og retningslinjer. Det kan ikke understreges nok, hvor vigtigt det er, at børn og voksne deler gode offline stunder sammen.



## SKÆRMFRIE ÅNDEHULLER FOR BØRN UNDER 14 ÅR

### 1. SKÆRMFRIE MORGENER

Vi anbefaler forældre til børn under 14 år, at alle morgener er fuldstændig offline. Børn fortjener at få en offline morgen uden stresspåvirkninger fra de mange stimuli, der kommer af at tjekke yndlingsklanens kamp, der blev spillet samme nat samt andre spilrelaterede ting.

Vi oplever, at børn får meget nemmere ved at komme i gang med en dag, hvis der er nogle sunde ritualer, som familien praktiserer i hjemmet. Derfor skal der være klare aftaler om, at telefon, iPad og laptop først tages i brug, når man har forladt hjemmet.

Det kan være virkelig gavnligt, hvis familien hver morgen sætter sig sammen ved bordet og spiser morgenmad sammen.

I starten vil det være svært, men efter en lille uge vil I opleve jeres morgener være præget af langt mere trivsel og ro, end de morgener hvor børnene kan tjekke deres forskellige skærme. Det er ualmindelig vigtigt, at forældrene også praktiserer denne offline tid.

### 2. SKÆRMFRIE EFTERMIDDAGE

Ligesom om morgenen kan det være en god idé at fastsætte nogle rammer, som ikke er til diskussion. For de familier, der værner meget om nærvær og offline samvær, kan det give mening, at forældrene insisterer på, at computeren kun må bruges i begrænset omfang.

Find ud af, hvad der er betydningsfuldt for jer, og find de timer, I synes det er okay at sidde ved computeren.

Vi anbefaler dog, at det ikke er mere end én times isoleret computerspil dagligt. Hvis barnet derimod hygger sig med sine venner foran computeren, anbefaler vi max to timers spil. I weekender anbefaler vi, at børn skal sidde sammen hvis de vil spille i mere end 2 timer.

### **3. SKÆRMFRIE AFTERNER**

Ligeledes er aftensmaden er et oplagt sted at skabe et skærmfrit åndehul. Det vil sige, at hele familien efterlader deres skærme et sted, som ikke er tilgængeligt, og sætter alt på lydløs.

Inviter evt. dit barn til at deltage i madlavningen eller tal med barnet om, hvad du har oplevet i løbet af dagen. Interesser dig for dit barns liv, og sørg for at gøre det på en måde, så det også er sjovt for dit barn at dele ud.

En tommelfingerregel er, at barnet ikke gider at svare på spørgsmål som "Hvad har I lært i skolen i dag?". Spørg evt. i stedet nysgerrigt ind til barnets liv med åbne spørgsmål. Brug gerne humor eller fortæl en historie, og spørg om dit barn kan genkende sig i noget af det fra historien.

Her anbefaler vi nogle familier at købe Vertellis-kortspillet. Dette er et godt kortspil, der inviterer til offline samtaler for hele familien.

## SKÆRMFRIE ÅNDEHULLER FOR UNGE OVER 14 ÅR

For unge over 14 år giver det at de unge mennesker i langt højere grad bliver involveret og inddraget i, hvad sådanne skærmfrie tidspunkter skal udgøres af. I som forældre kan aftale, hvor mange timer I skal være offline sammen som familie, og så kan I sammen med den unge aftale, hvad I skal lave sammen.

Tal ind i hvad der er vigtigt. - Computerspil bliver et problem, når det stiller sig i vejen for, at I kan have den relation, I gerne vil have med jeres barn eller for de ønsker I har for ham eller hende.

Undlad derfor, at jeres samvær primært handler om at reducere computerspillet. I stedet skal I vende opmærksomheden mod at bruge jeres energi på de ønsker, den relation og de drømme I har for jeres søn eller datter.

### 1. SKÆRMFRIE AFTENER

Vi anbefaler, at alle familier skal have minimum to skærmfrie aftener i løbet af en uge. Dette er for at imødekomme de unges behov for nærvær og omsorg fra familien.

Her er det vigtigt, at de skærmfrie aftener ikke er til diskussion, men at forældrene til gengæld er nysgerrige på, hvad den unge gerne vil foretage sig på sådan en skærmfri aften. Det vigtigste er, at I taler ind i, at det er fordi det er vigtigt for jer som forældre, at I laver noget offline enten sammen eller hver for sig.

## 2. SKÆRMFRIE SENGE

Vores seng associeres til det vi gør i den. Hvis vi er vant til at falde til ro i vores seng, vil vores hjerne automatisk associere vores seng til ro og søvn. Hvis vores seng derimod er associeret til, at nu skal vi underholdes af serier, film og gaming, så vil vores hjerne automatisk associere til underholdning. Derfor ødelægger skærm i sengen vores mulighed for at falde til ro og få en god nats søvn.

Det andet der sker er, at skærmen i form af sit skarpe lys forhindrer vores hjerne i at udskille søvnhormonet melatonin, og som konsekvens heraf bliver det sværere at falde i søvn.

Vi anbefaler derfor alle familier at gå offline én time før sengetid. Det vil sige, at fjernsyn, iPad, telefon og computer er slukket og lagt til opladning, i et rum man ikke færdes i. Her kan det være en god idé at læse en god bog og købe et vækkeur.

## 3. SKÆRMFRIE FERIER FOR HELE FAMILIEN

Hvis I skal på ferie eller weekendtur, så tal om, hvad det ville betyde, hvis I kunne have en ferie eller weekend sammen uden skærme.

Insister på, at det er jeres ønske, men at I er åbne overfor hvordan en god offline ferie eller weekend kunne se ud.

Vi har ofte oplevet, at forældre har sagt, at det ikke kan lade sig gøre, men efter at have insistet og taget imod prygl de første 3-4 dage, er de vendt hjem med "en anden søn eller datter". Vi får ofte at vide, at de ikke kan forstå den gennemgribende udvikling, der er sket på blot en eller to uger.





## TILGÆNDELIGHED ER NØGLEN

Hvis dit barn ved, at det kan komme i nærheden af en computer, vil barnet være særligt opmærksomt på, hvordan det lettest kan komme hen og spille. Som resultat bliver det sværere at koncentrere sig om og nyde offline aktiviteter.

Årsagen hertil er, at belønningen du får i selve computerspillene, ikke er den eneste. Bare forventningen om den næste belønning kan have en dragende effekt i sig selv.

Sidder du og arbejder på en computer i samme rum som dit barn, vil tastelydene fra dit tastatur derfor straks aktivere barnets hjerne og sætte gang i en association til computerspil.

Vi hører ofte forældre fortælle, at der nærmest findes en usynlig kraft fra computeren, og at barnet konstant retter sin opmærksomhed mod værelset hvor computeren står.

Overvej derfor hvordan du kan undlade at eksponere dit barn for skærmrelaterede effekter, hvis du ønsker at nedsætte dit barns forbrug.

## SØRG FOR LYS OG FRISK LUFT

Vi anbefaler altid, at den unge skal have masser af frisk luft og lys. Det gælder også, når han eller hun sidder og spiller. Det er helt afgørende, at vi oplever dagtimerne som lyse og nattetimerne som mørke. Derfor er det u hensigtsmæssigt for en ung at sidde i timevis på et kælderværelse eller med nedrullede gardiner, særligt når solen skinner udenfor. Til trods for en rekordvarm sommer i 2018 hørte vi gentagne gange fra unge mennesker, der slet ikke var klar over, at det var dejligt vejr udenfor, og at det havde været sådan længe.

Derfor kan man evt. tilbyde den unge at have computeren i et lyst rum uden nedrullede gardiner og sørge at lufte ud.

### **LAD IKKE BARNET SPILLE ISOLERET FRA OMVERDENEN**

Vi anbefaler børnefamilier, at børn sidder isoleret inde på deres værelse. Derfor skal børnenes værelsesdør for så vidt muligt stå åben, så de kan mærke, at der er voksne, der interesserer sig for dem, der gerne vil passe på dem, og er der, hvis de får brug for det.

Her kan det også være en god idé at opfordre dem til at spille fysisk sammen med deres venner, f.eks. ved at vennerne bliver inviteret hjem.

### **LÆR DIT BARN COMPUTERSPILET AT KENDE**

Du kan med fordel sætte dig ind i, hvad det er dit barn spiller, da det er en god måde at genoprette af forbindelsen til hinanden på. Spillene tager ofte så meget tid fra dit barn, at det kan gå hen og blive den eneste reference, dit barn har. Ved at sætte sig ind i de forskellige spil, kan det medvirke til, at i får en fælles platform, hvorfra andre fælles platforme kan spire.

Du kan med fordel se dit barns gaming som en sport. Forestil dig, at dit barn gik til fodbold. Hvilke spørgsmål ville du stille da, hvilken viden ville du sørge for at have? Overfor er en række eksempler på gode spørgsmål at stille.

Det betyder ikke, at du skal spille med dit barn, men med viden om spillet bliver det lettere at have noget at tale om, som er på barnets præmisser.



Hvad hedder spillet?

Hvad går det ud på?

Hvilken karakter spiller du?

Hvad er din rolle?

Hvem er ellers med?

Hvordan vinder man?

Hvordan gik deres sidste kampe/runde?

Spiller i med i en turnering?

Hvor ligger i henne?

## **OPMÆRKSOMHED, NÆRVÆR OG SAMVÆR**

Vigtigst af alt er opmærksomhed, nærvær og samvær i den virkelige verden. Det er vigtigt for unge mennesker at føle sig både fysisk og emotionelt forbundne til andre. Ofte når vi spørger ind til unge menneskers liv, fortæller de, at de ikke har så mange venner i den virkelige verden. - Det til trods for, at de er en del af en gruppe i deres spil med over 600 mennesker. Derfor er det en god ide som forældre at bakke op om og opfordre sine børn til at deltage i offline fritidsaktiviteter med skolekammerater, begynde til en sport, invitere venner hjem, tage på skitur med ungdomsklubben eller lignende. Selvom det kan være svært for både de voksne og de unge, er der masser af muligheder for offline aktiviteter med jævnaldrende i lokalområdet.

## **VIL DU INVITERE TIL FORANDRING I DIT BARN, SKAL DU FØRST INVITERE TIL FORANDRING I DIG SELV**

Vi er nu nået til den sidste anbefaling, som for nogle forældre er den sværeste. Hvis børn betragter deres forældre være meget online, er der en øget risiko for at de ligeledes selv vil være meget online.

Vi anbefaler derfor, at forældre undersøger grundigt, hvordan de kan støtte op omkring den unges mentale sundhed. Ofte handler det om, at forældrene selv skal turde slippe deres behov for skærm-tid. Forældre er nemlig ofte ikke meget bedre ift. at være offline.

Derfor er det helt afgørende, at forældre kigger på sine egne vaner og mønstre og lægger al skærm fra sig, i perioder hvor de ønsker mere skærmtid for deres børn. Sørg eksempelvis for, at det forældres skærmaktiviteter foregår på et hjemmekontor eller på arbejdspladsen.

# SPILGENRER

Spillenes genrer spiller en afgørende rolle, og der er store forskelle på computerspil. Du kan bruge viden om de forskellige spilgenrer, til at forstå hvad det er der driver dit barn, og hvad barnet finder vigtigt her i livet. - Vælger dit barn ofte en karakter, hvis primære formål er at hjælpe de andre spillere igennem banerne, så fortæller det måske, at dit barn går op i og er god til at se andres behov og hjælpe.

Nedenfor kan du læse, om nogle af de mest afhængigheds-skabende spilgenrer der findes. Du kan hurtigt danne dig et indtryk af, hvad dit barn spiller, og få en forståelse af spillene, som du kan bruge i samtalerne med dit barn.

## **MMORPG - MASSIVELY MULTIPLAYER ONLINE ROLE PLAYING GAMES**

Massively Multiplayer Online Role Playing Games eller MMORPG betegner spil som World of Warcraft og Runescape. Disse spil inkluderer ofte tusinder af spillere verden over. Spillerne mødes i en forunderlig verden med hver deres karakter og bekæmper det onde sammen.

Dertil har man mulighed for at gøre sin karakter særligt god med fantastiske evner og gode artefakter. Denne del medvirker til, at man kan anvende disse spil som en form for flugt fra virkelighedens realiteter.



Hvis man oplever en masse ubehag i det virkelige liv, har man gennem MMORPG-spil en mulighed for at genskabe sig i et parallelt univers med de færdigheder og evner, som man ikke føler, at man mestrer i det virkelige liv. Mange, der har det svært i livet, anvender således MMORPG-spil som et middel til at få et pusterum fra det virkelige.

Problemet herved er, at computerspil er et falsk fix. De svære tanker og følelser, der kan være årsag til at spilleren begraver sig i et MMORPG-spil, bliver kun intensiverede, ved at man begraver sig i computerspillenes farverige universer.

Disse spil har ydermere startet en helt ny trend, som alle spilgenrer gør brug af. – Nemlig implementeringen af en social dimension, som er et ekstremt fastholdende element og som gør, at spillet ikke behøver en slutning. Man kan således i princippet leve et helt liv i en todimensional verden.

Problemet med denne genre er ligeledes, at den fastholder spilleren trods en følelse af ekstrem meningsløshed. Spilleren vil ofte finde sig selv "grinde", hvilket vil sige samle guld og sjældne våben i timevis uden at se nogen mening i det. Spilleren er dog ikke i stand til at fjerne sig fra spillet, pga. den krog som spildesignerne har fået plantet i spilleren. Des længere tid spilleren sidder foran skærmen, des bedre vil krogen sætte sig fast i spilleren.

I MMORPG-spil skaber og udvikler man en karakter, som bliver en del af en kæmpe fantasiverden. Verdenen udvikler sig altid, og spilleren har en ekstrem indflydelse, på hvordan verden og karakteren udvikler sig.

Som spiller kan man færdiggøre forskellige udfordringer, gå i samråd med andre spillere i "guilds" (gruppe af mennesker der spiller og klarer udfordringer sammen), eller endda skabe nye områder i universet. Fordi fantasiverdenerne er så store, kan man spille op imod 40-80 timer om ugen, uden nogensinde at gennemføre spillet. Der kommer desuden løbende opdateringer til spillet med nye udfordringer.

Der er altid nye grupper man kan indgå i, nye missioner man kan fuldføre og nye evner din karakter kan udvikle.

---

Disse spil kan være ekstremt dragende.

---

## **FPS – FIRST PERSON SHOOTER**

First Person Shooter eller FPS betegner spil som Counter-Strike, Unreal Tournament, Battlefield og Call of Duty. Disse spil er designet således, at man befinder sig i spillet og ser sin karakter i første person. FPS-spil har ligesom MMORPG-spil en social komponent, i det de oftest spilles med spillere fra hele verden. Foruden det sociale aspekt tilbyder FPS-spil et ekstremt konkurrenceaspekt, hvilket tiltaler nogle unge. Man går i krig, hvor man ofte spiller i grupper af fem og skal besejre fjendens hold.

Ligesom MMORPG kræver disse spil et højt tidsforbrug. Man kan enten spille mod vilkårlige andre og træne sine evner som skytte, eller man kan gå sammen i hold og spille mod andre hold.





Der er strategi, man konstant skal forholde sig til, og spillene foregår i et højt tempo, så man er nødt til at være opmærksom når man spiller. Det høje tempo og de mange stimuli betyder også, at spilleren sidder i en stresstilstand. Derfor er det en skrøne, at man bruger computerspillene til afslapning. Rent fysiologisk vil stresshormonerne strømme rundt i kroppen.

Normalt vil man ved en stressbelastningstilstand være fysisk aktiv, men i computerspil forbliver man inaktiv hvilket er sundhedsskadeligt for barnet.

---

Disse spil er meget dragende.

---

## **MOBA - MULTIPLAYER ONLINE BATTLE ARENA**

Multiplayer Online Battle Arena eller MOBA betegner spil som League of Legends og Guardians of Middle-Earth. Denne spilgenre læner sig ligeledes op ad MMORPG genren ved at tage essensen af MMORPG-spillenes fascinerende kamparenaer og tilbyde et spil, som baserer sig på kampene.

Ligesom i MMORPG-spillene har spilleren en karakter, som kan styrkes med evner og færdigheder, i takt med at spillet skrider frem. Dette medvirker til, at MOBA-genren også fungerer godt som flugt fra virkeligheden. Desuden anvender MOBA spillene den sociale dimension, som et fastholdende element. Spillerens karakter kæmper ofte med fire andre karakterer mod et andet hold.





Spillene er ganske enkelt bygget op. Hvert hold har en arena eller et område, som de skal forsvare mod fjenden. Hver spiller har sin egen karakter, som man styrer rundt på banen. Dertil er der computer-styrede soldater og tårne, som skal besejres, før man kan komme ind til fjendens område. MOBA går ud på, at holdet skal supplere hinanden i kampen for at ødelægge fjendens soldater og deres base.

---

Disse spil er meget dragende.

---

## **BR - BATTLE ROYAL**

Battle Royal-genren betegner blandt andet spil som Fortnite. Spillene har integreret samtlige spilgenrerers kroe og giver spilleren en social oplevelse, en konkurrerende oplevelse, en skabende oplevelse og en følelse af, at kunne udvikle sin karakter med flotte våben og sjove danse. Spillet kommer af den japanske bog fra 1999, 'Battle Royal' af Koushun Takami samt den japanske film af samme navn. Af nyere film kendes Hunger Games trilogien.

Fortnite er et skydespil, hvor man sammen med 99 andre spillere starter med at kaste sig ud i faldskærm over en ø. Her skal man kæmpe mod de andre spillere, indtil der kun står én tilbage, som vinder af spillet. Spilleren kan enten være modig og tage kampen op med de andre med det samme, eller spilleren kan løbe i sikkerhed i udkanten af øen, og vente på at der ikke er så mange spillere tilbage. Der er kun ét problem, og det er, at der raser en storm, som gør, at øen bliver mindre og mindre. Til sidst vil der kun stå to spillere tilbage, og de skal kæmpe ansigt til ansigt.

Fortnite har implementeret kroge fra såvel Minecraft som FPS-spil, Survival games, MMORPG og MOBA-genrene. Der er et konkurrerende element, i det det handler om at nedlægge fjenden én for én. Der er ydermere et socialt aspekt, da det også lægger op til, at spilleren drager på eventyr med to eller fire andre karakterer og dyster mod andre grupper. Der er ydermere et skabende element, da man kan samle byggematerialer og bygge både forter og tårne.

---

Disse spil er ekstremt dragende.

---

### **TPS – THIRD PERSON SHOOTER**

Third Person Shooter eller TPS-genren betegner blandt andet spil som Grand Theft Auto. Her styrer man en person rundt i tredje person og skal ud på missioner i forskellige byer. Ofte er denne spilgenre kendetegnet ved at være virkelighedstro men også meget voldelig. Detaljerigdommen er usædvanligt høj, og man bliver meget draget af denne type spil. Store dele af spillene foregår ved, at man begår bankrøverier, skyder politifolk og slås med tilfældige forbipasserende. Konsekvensen er, at man næsten konstant bliver jagtet af politiet. Spillene er tempofyldte og ekstremt stressfremkaldende at spille, men de er også fængslende og sjove. Stresstilstanden manifesterer sig ofte i, at der går lang tid, før at man falder til ro efter at have spillet TPS spil.

---

Disse er ekstremt dragende.

---



# GAMBLING I COMPUTERSPILE

I de nye gratispil som f.eks. Fortnite er der opstået et helt nyt, men et meget afhængighedsskabende element. Nemlig gambling.

Hvis du nogensinde har hørt dit barn trygle, om at få lov til at købe noget virtuelt, evt. 'skinz' til deres våben eller en sej dans, og det skal gå stærkt fordi det snart er for sent, så kender du alt til gambling i computerspil.

Problemet er, at gambling i computerspil ikke anerkendes af vores samfund som gambling.

Kort fortalt betyder det, at børn i alle aldre der spiller computerspil såsom Fortnite, er eksponerede for nøjagtigt de samme mekanismer, som har gjort kasinoindustrien så stor og lukrativ for bagmændene som den er. Men desværre er der en bagside, og det er de mange mennesker, for hvem det at spille bliver altopslugende med svære økonomiske følger.

Særligt problematisk er det, at det vedtaget ved lov, at man skal være fyldt 18 år for at gamble, men der er ingen lovgivning om computerspil. I computerspil er der kun opsat retningslinjer for, hvor gamle man anbefaler spillere at være. Det betyder, at børn i en meget ung alder eksponeres for noget, der i sidste ende kan være yders skadeligt for barnets mentale, familiære, venskabelige og økonomiske situation.





## LOOTBOXES OG GAMBLING

Det er svært at komme udenom begrebet 'lootboxes', når man taler om gambling i computerspil. Lootboxes kan ses som et slags deck, som mange kender dem fra fodboldkort eller Magic Kort. I lootboxes er det ofte skins og ikke fodboldkort. Et skin kan være alt fra et maleri til en dans, som kan bruges i spillet. Ligesom med f.eks. fodboldkort ved du ikke hvad du får, når du tilkøber en lootbox.

Der er skins, som har en helt særlig betydning for spillerne. Ikke at disse skins gør spilleren bedre, men skins kan sammenlignes med beklædningsdele. - Det er sejere at gå i mærker fra Giorgio Armani end fra Jack & Jones. Derfor vil mange gerne have fat i disse (Giorgio Armani) skins.

Gambling i computerspil kan overordnet forstås som et adfærdspsykologisk spil, som perfekt udnytter menneskets (barnets eller den unges) naturligt forekomne kognitive mekanismer. Spildesignerne manipulerer hjernen på en måde, der gør at barnet er i højrisiko for at blive afhængigt.

Spillene anvender alle de samme elementer som problemgambling:

- Ønsket om ét forsøg til.
- Troen på, at en uheldig stime kan komme til ophør, hvis blot man fortsætter.
- Håbet om, at man vil genvinde de tab, man har fået hvis blot man fortsætter.

Dette formår spillene at blande med en virtuel valuta, som ikke i sig selv har en værdi. Derfor skjules de sande omkostninger ved hvert forsøg på at få en lootbox med et helt særligt skin.

Hvis vi fortæller, at du kan få 10 lootboxes for 5000 virtuelle mønter, er det ikke et problem. Hvis vi fortæller dig, at du for 100,- DKK- kan få 5000 virtuelle mønter, begynder bekymringen at opstå.

Spillene fungerer som mange bettingvirksomheder. - I starten får du tildelt mange virtuelle mønter gennem spillet, og kan derfor tilkøbe lootboxes, uden at det har en reel økonomisk betydning. Med tiden vil spillene ikke forsyne dig med tilstrækkeligt mange virtuelle mønter, hvorfor det pludselig bliver aktuelt at tilkøbe virtuelle valutaer for rigtige penge.

Spildesignerne bag Fortnite har tilmed udviklet spillet, så de skins, der er i spillet, udgår, for hver opdatering der udkommer. Derfor vil spilleren, når han eller hun nærmer sig næste opdatering, begynde at få trang til at tilkøbe lootboxes, for at finde de attraktive skins. Årsagen til at denne form for gambling ikke anerkendes af samfundet, ligger to steder. - Dels fordi der er garanteret et skin i alle lootboxes, og dels fordi de vundne skins ikke har en reel pengeværdi. Det er jo 'bare' et virtuelt skin.

Det ses derfor, at børn i en meget ung alder kan finde på at bruge forældrenes MobilePay og kreditkortoplysninger uden deres samtykke. Det kan resultere i, at barnet uden at ville det bruger op imod flere tusinde kroner fra forældre og bedsteforældre. Barnet bliver efterladt med følelser af skyld og skam. Her er det vigtigt, at man som forælder, ikke bliver rasende, da dette ikke udelukkende er barnets skyld. Barnet er i forvejen ualmindelig skamfuld over sine handlinger, men har ikke kunnet styre det. Barnet er blevet manipuleret af nogle meget dygtige voksne neuropsykologer og spildesignere.

# STEAM OG ANDRE SPILPLATFORME

Steam er en af de allerstørste spilplatforme, og er derfor det sted, hvor mange spil bliver tilgængeligt. Steam har gjort det muligt for forældre at tilkøbe spil og andre spilrelaterede ting til sine børn. På denne måde slipper du for, at dit barn kommer i kontakt med dine dankortinformationer, og derved lader du ikke spildesignerne friste barnet til at stjæle penge fra dig.

Det eneste du skal gøre, er at installere en steamklient på din computer. Herfra skal du lave en steamaccount, og sætte en familiekonto op. Nu kan du via din egen steamaccount tilkøbe spil og andre spilrelaterede ting til dit barn. Du laver et "purchase" og sender det som en "gift" til dit barn.



## STEAMKLIENT

1. Installer steamklient på din computer
2. Lav en steamaccount
3. Sæt familiekonto op

# YOUTUBE, REKLAMER OG SNYD

YouTube har på mange måder overtaget det gammeldags flowTV. Dette er ikke nødvendigvis et onde, men det forhold at alle kan opstarte en YouTube-kanal og lave content betyder, at det fungerer som det vilde vesten. Der er ingen der har sat et etisk moralkodeks, og mange YouTubere tjener da også deres penge på usynlige reklamer. De to kendte YouTubere RiceGum og Jake Paul er blevet taget i at promovere gambling til deres følgere. Disse YouTubere har primært børn der følger dem, og har hver mere end 10 millioner følgere. Derfor kan det være en god idé at sætte sig med sit barn og sætte sig ind i hvilke YouTubere der følges.

YouTube sender dertil selv reklamer, som bringes i en lind strøm. Her kan du tilkøbe YouTube Premium, hvilket eliminerer alle YouTubereklamer.



# TEKNISKE MULIGHEDER FOR AT OBSERVERE SPILTID

Både Microsoft og Apple har gjort det muligt at sætte tidsbegrænsninger og få overblik over børns skærmtider. Dertil har de gjort det muligt at se, hvilke spil og hvilke apps de bruger samt hvor meget tid de bruger på hver enkelt.

Gå ind på [www.microsoft.com](http://www.microsoft.com) og log ind med dit microsoft-brugernavn og password. Herefter går du ind på fanebladet "familie" og opsætter det således, at du er forælder og børnenes computere sættes som børn. Dette giver dig fuldt overblik over hvor meget dit barn spiller og du kan tilmed sætte screentime limits.

Det samme er muligt fra en Apple-enhed. Her skal du blot logge ind med dit Apple-id og lave en familiekonto, herefter sætte jeres børn op til at være børn og til sidst fastsætte en Apple screen time, hvilket er hvor længe børnene må være på.





## PC

1. Gå ind på [www.microsoft.com](http://www.microsoft.com)
2. Log på med microsoft-brugernavn og password
3. Gå in på fanebladet "familie"
4. Opæst som forældre og børn

## MAC

1. Gå ind på [www.apple.com](http://www.apple.com)
2. Log på med Apple-id og password
3. Lav familie konto og opsæt til børn
- 4 . Fastsæt Apple screen time

**Vi håber, I får en masse  
fantastiske offline  
oplevelser som familie.**

**KH hele teamet i**

**DABECO**





**DABECO**

**[www.dabeco.dk](http://www.dabeco.dk)  
[kontakt@dabeco.dk](mailto:kontakt@dabeco.dk)  
T: 31497075**

**Borgergade 38, st. tv.  
1300 Kbh. K**

Denne folder er udviklet af:

**David Madsen, psykolog**

**Rebecca Poulsen, psykolog**

**Cecilie Aalund Federspiel, læge**

**NYD NATUREN, HINANDEN OG JERES  
FRITIDSINTERESSER. DET ER DER INGEN  
APPS ELLER DEVICES DER KAN ERSTATTE.**