

Guide til forældre

Når dit barns computerspilsforbrug stiller sig i vejen for et liv med fysiske venskaber, nærvær og offline fritidsinteresser



Udviklet af Dansk Behandling for Computerspil- og onlineafhængighed

www.dabeco.dk

kontakt@dabeco.dk

T: 31497075

Borgergade 38, st. tv.

1300 Kbh. K

<https://www.twitch.tv/psykologendabeco>



Indholdsfortegnelse

Introduktion	3
Symptomer på computerspilafhængighed	4
Computerspil og hjernens belønningssystem.....	5
Hav en fælles front	5
Hav en fælles front med dit barns kammeraters familier	6
Er computerspil et symptom på noget ubehageligt?	6
Er computerspil en katalysator for ubehag?	7
Se på funktionen af dine handlinger	7
Tal om det, der er vigtigt	8
Apotekervægten	8
Lad være at gøre computeren til guleroden.....	9
Skærmfrie åndehuller for børn op til 14 år	10
Morgen.....	11
Eftermiddag.....	11
Aften	12
Skærmfrie åndehuller for unge over 14 år	12
Skærmfrie aftener for hele familien	12
Skærmfrie senge.....	13
Skærmfrie ferier for hele familien.....	13
Tilgængelighed er nøglen	13
Sørg for at den unge får lys og frisk luft	14
Lad ikke barnet spille isoleret fra omverdenen	14
Vil du invitere til forandring i dit barn, skal du først invitere til forandring i dig selv.....	15
Opmærksomhed, nærvær og samvær	15
Lær dit barns computerspil at kende	15
Spilgenrer.....	17
MMORPG - Massively Multiplayer Online Role Playing Games	17
FPS – First Person Shooter	19
MOBA – Multiplayer Online battle Arena.....	20
BR – Battle Royal	21
TPS – Third Person Shooter.....	22
Gambling i Computerspil	23
Lootboxes og gambling.....	23
Steam og andre spilplatforme	25
YouTube, reklamer og snyd	25
Tekniske muligheder ift. at observere barnets spiltid	27

Introduktion

Mange forældre henvender sig til os, og fortæller om hvordan de har mistet forbindelsen til deres barn, fordi barnet hellere vil spille computer. 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 og børn til at manøvrere i grænsefeltet mellem den online og den offline verden.

Folderen indeholder en række informationer om de forskellige spil og vigtige opmærksomheder på spillenes farezoner. 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 foredrag for forældregrupper, faggrupper eller børn og unge. I er også velkomne til at tage kontakt for en uforpligtende samtale.

God læselyst!

Mange venlige offlinehilsner fra [Dabeco](#).

Symptomer på computerspilafhængighed

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 computerspilafhængighed er, at spilleren mister interessen for sin omverden og stopper med at investere i den. Spilleren mister således forbindelsen til sine forældre og andre betydningsfulde personer. Spilleren mister herudover forbindelsen til den person han eller hun ønsker at være.

Derfor anbefaler vi forældre, at interventionerne styrker forbindelsen til betydningsfulde mennesker samt sunde offline interesser.

Overordnet kan symptomerne deles ind i fire overordnede parametre, som beskrevet i boksen nedenfor.

- 1. Det psykologiske parameter**
 - Dalende akademisk interesse
 - Depressiv tænkning og tristhed
 - Angstlignende symptomer
 - Dalende kreativitet og fantasi
 - Frustration og irritabilitet
 - Løgne om sin gøren og laden
- 2. Det adfærdsmæssige parameter**
 - Passivitet
 - Vredesudbrud, fx hvis vedkommende afbrydes 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 familieleven
 - 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



Mange dygtige spildesignere har i årevis kæmpet for at få lige netop deres spil til at 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 svære 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.

Hav en fælles front



En af de første ting vi anbefaler er, at man som forældre danner en fælles front. Det er uagtet om man er skilt eller samlevende. Det kan være ganske forvirrende for et barn at skulle navigere i to forskellige slags regelsæt. Ofte ser vi, at barnet fravælger den forælder, der har de fleste regler for brug af skærm. 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 jord under neglene.

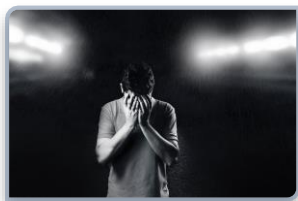
Derfor er det afgørende, at man som forældre finder en fælles front, som begge parter kan acceptere. Således bliver det ikke et spørgsmål om, hvor meget man kan få lov at spille hos den enkelte forælder. Det vil uundgåeligt også medføre langt færre skænderier i hjemmet.

Hav en fælles front med dit barns kammeraters familier



Ligesom man med fordel kan indtage en fælles front som forældre, er det en god idé, at man går sammen med barnets klassekammeraters og venners forældre. Dette gør, at barnet ikke bliver ekskluderet fra onlinefællesskabet, men i stedet får mulighed for at være sammen med sine venner IRL (In real life) 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 noget ubehageligt?



Det er vigtigt som forælder at finde ud af om computerspil er et symptom på noget bagvedliggende, eller om det i sig selv katapulterer 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 det unge menneske.

Hvis det er tilfældet, og den unge får frataget sig computerspillet, uden at den svære tid bliver bearbejdet, kan den unge risikere at flygte fra tanker og følelser på andre uhensigtsmæssige måder. Derfor er det afgørende, at du lytter til dit barn og for alvor er opmærksom på, om dit barn trives i livet.

Er computerspil en katalysator for ubehag?



Computerspil risikerer at føre til angst og depression. Angst og depression er nemlig symptomer på det liv du lever. Lad os tage den store angstepidemi der har ramt vores børn og unge i Danmark og forårsager et stadigt stigende problem med børn og unge der har svært ved at komme i skole.

Her er computerspil i høj grad katalysator i at føre børn og unge ind i angstens regime. Det skyldes, at des mere børn og unge graver sig ned i fx Fortnite, des mere bliver verden udenfor ukendt. Og alle mennesker frygter det ukendte. Det starter med at være svært for barnet at tage til en klassefest, men det ender med at være svært at komme uden for hjemmets fire vægge.

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 frygtsom.

Tristheden eller de depressive tanker opstår, fordi alle børn har brug for et liv med fysisk kontakt, kram, nærvær, venskaber, leg, fysisk aktivitet og sanselige stimuli. Computerspil frastjæler desværre børn et sådant liv. I computerspil sidder du ofte fysisk alene 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.

Se på funktionen af dine handlinger

Mange forældre forsøger sig med en strategi. Ofte en meget streng strategi, hvor barnet skal slukke for computeren eller også....

Ofte hører vi, at forældrene ikke oplever, at de får barnet til at slukke. Og hvis forældrene lykkes med at få barnet til at slukke, er det ofte en ekstrem kamp, som risikere at ende med fysisk magtanvendelse. Næste gang ender

forældrene endnu engang med at bruge nøjagtig samme strategi med samme resultat. Først og fremmest lykkes det ikke at få barnet til at slukke, og nu er der ovenikøbet også rigtig dårlig stemning.

Derfor fortæller vi forældre, at de skal se på funktionen, af den strategi de vælger at anvende. Hvis strategien virker, og de formår at få barnet til at reducere sin spiltid, så er det godt. Hvis ikke strategien virker, skal den ændres.

Ellers ender det med at blive et fastlåst mønster, som udelukkende skaber mere og mere mistro i hele familien.

Tal om det, der er vigtigt

I Dabeco arbejder vi ud fra antagelsen om, at computerspil bliver 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.

Oftest 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 ofte problematiske og uhensigtsmæssige 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.

Apotekervægten



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

Computerspillene - Problemet

At barnet ikke vil deltage

At barnet isolerer sig foran sin computer

At barnet ikke gider at lave ting sammen

At barnet ikke gider at lave lektier

At barnet får vredesudbrud og er trist

En sådan opmærksomhed på den bagvedliggende værdi giver mulighed for et mere positivt fokus og en mindre problemfokuseret interaktion med barnet.

Den åbner op for, at du kan tale med dit barn, om de ønsker du har for dit barn, 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 er faret vild i de virtuelle universer.

Dette er en radikalt anderledes måde end den problemfokuserede, hvor barnet per automatik går i forsvarsposition.

Lad være at gøre 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 f.eks. har hjulpet til med opvasken, eller når de har været ude og lege i to timer.

Når computeren bliver gjort til en gulerod på den måde, fører det ofte til, at barnet

udelukkende hjælper til, leger ude og gør andre offline ting, fordi det fører til spilletid.

Børnene ender med ikke at se værdien i at lege, spille fodbold eller hjælpe til derhjemme, simpelthen fordi computeren er belønningen. De gør således alting som et middel til at få spilletid, og ikke fordi det har en værdi i sig selv.

Børn som udgangspunkt godt lide at have en funktion i hjemmet og kan som udgangspunkt godt lide fysisk nærvær med kammerater og deres forældre.

Vi anbefaler derfor forældre, at belønningen ikke må være det som de gerne vil have reduceret. I dette tilfælde må computerspil aldrig blive en belønning. Belønningen skal være det som forældrene ved giver trivsel.

Nærvær, fysisk kontakt, have en funktion, leg, gode stemninger, grin, fællesskab er belønning i sig selv.

Skærmfrie åndehuller for børn op til 14 år



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. Mange forældre ser det som en ond og ukærlig handling, at fratage deres børn mulighed for at være online. Det er slet ikke tilfældet. Jeres børn

skal nok være tilstrækkeligt online i skolen, hos vennerne og andre steder i deres liv.

Det er ikke en ond handling at insistere på nærvær med dit barn. Det er tværtimod en handling af **omsorg**.

De fleste 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 skærmfri åndehuller. Det gælder såvel de voksne som børnene.

I det følgende giver vi 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.

Morgen

Vi anbefaler forældre til børn op til 14 år, at alle morgener er fuldstændig skærmfri. 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 skærmfri tid.

Eftermiddag

Ligesom morgenen kan det være en god idé at fastslå 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 aldrig 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 må anbefaler vi, at børn skal sidde sammen hvis de vil spille i mere end 2 timer.

Aften

Ligesom ved morgenmaden er aftenmaden 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, men 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, lav et par vittigheder, 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 er det sjældent at restriktioner virker. Derfor anbefaler vi, at I har skærmfri åndehuller, men at de unge mennesker i langt højere grad bliver involveret og inddraget i, hvad sådanne skærmfrie tidspunkter skal udgøres af.

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 søn eller datter, eller for nogle ønsker I har for dem.

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.

Skærmfrie aftener for hele familien

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.

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, at nu skal den gå til ro. Hvis vores seng derimod er associeret til, at nu skal vi underholdes af serier, film og gaming, så vil vores hjerne automatisk associere vores seng til, at nu skal den underholdes. 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, hvilket gør det svært at falde i søvn.

Vi anbefaler derfor alle familier at gå offline minimum én time før sengetid. Det vil sige, at fjernsyn, iPad, telefon og computere er slukket og lagt til opladning, i et rum man ikke færdes i. I stedet anbefaler vi, at man læser en god bog og køber et vækkeur.

Skærmfrie ferier for hele familien

Hvis I skal på ferie eller weekendtur, så tal om, hvad det vil 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. Dette er også i jeres børns interesse.

Vi har gentagne gange 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.

Tilgængelighed er nøglen



Hvis dit barn ved, at det kan komme i nærheden af en computer, vil barnet

være særligt opmærksom på, hvordan det lettest kan komme hen og spille. Som resultat bliver det sværere at koncentrere sig om at nyde offline aktiviteter.

Årsagen hertil er, at belønningen du får i selve computerspillene, ikke er det kraftigste. Det er *forventningen* om den næste belønning som drager.

Sidder du og arbejder foran dit barn på en computer, 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.

Derfor, lad være med at eksponere dit barn for skærmrelaterede effekter, hvis du ikke vil aktivere barnets hjerne til at tænke på computerspil.

Sørg for at den unge får 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 uhensigtsmæssigt for en ung at sidde i timevis på et kælderværelse eller med nedrullede gardiner, særligt når solen skinner udenfor.

Til trods for en rekordlang sommer har vi gentagne gange hørt 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.

Lad ikke barnet spille isoleret fra omverdenen

Vi anbefaler særligt børnefamilier, at børn ikke skal sidde isolerede 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, lave noget sammen med 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.

Vil du invitere til forandring i dit barn, skal du først invitere til forandring i dig selv

Vi anbefaler, 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 skærmtid. Forældre er nemlig ofte ikke meget bedre ift. at kunne gå offline.

Derfor er det helt afgørende, at forældre kigger på sine egne vaner og mønstre og lægger al skærm fra sig. Skærm hører ikke til indenfor i en nærværende familie. Sørg for, at det foregår på et hjemmekontor eller på arbejdspladsen.

Opmærksomhed, nærvær og samvær

Vigtigste 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 offlineaktiviteter med jævnaldrende i lokalområdet.

Lær dit barns computerspil 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? Herunder er en række eksempler på gode spørgsmål at stille:

- 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?

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.

Spilgenrer

Spillenes genrer spiller en afgørende rolle, og der er store forskelle på spillene. 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 siger det rigtig meget om dit barn.

Nedenfor kan du læse, om nogle af de mest afhængighedsskabende 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 udføre og nye evner din karakter kan udvikle.

Disse spil tenderer til at være ekstremt afhængighedsskabende.

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. Disse 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 mænd. 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 stressstilstand. 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 tenderer til at være afhængighedsskabende.

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 computerstyrede 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 tenderer til at være afhængighedsskabende.

BR – Battle Royal



Battle Royal-genren betegner blandt andet spil som *Fortnite*. Spillene har integreret samtlige spilgenrens kroge 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 dystet mod andre grupper. Der er ydermere et skabende element, da man kan samle byggematerialer og bygge både forter og tårne.

Disse spil tenderer til at være ekstremt afhængighedsskabende.

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.

Oftest er denne spilgenre kendetegnet ved at være virkelighedstro men også meget voldelig. Detaljerigheden 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 spil tenderer til at være ekstremt afhængighedsskabende.

Gambling i Computerspil



I de nye gratis spil 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. 'skins' 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. Det er der flere årsager til, som vi kommer ind på nedenfor.

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 yderskadeligt 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 magickort. 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. Spil designerne 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.

Spil designerne 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 på ingen måde er barnets skyld. Barnet er i forvejen ualmindelig skamfuld over sine handlinger, men har ikke kunnet styre det.

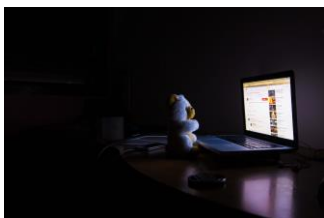
Barnet er blot blevet manipuleret af nogle meget dygtige voksne neuropsykologer og spildesignere.

Steam og andre spilplatforme

Steam er en af de allerstørste spilplatforme, og er derfor det sted, hvor mange spil bliver tilgængeligt fra. 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.

YouTube, reklamer og snyd

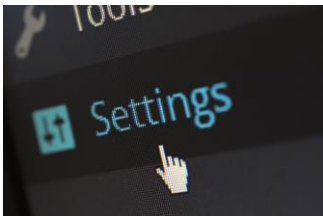


YouTube har på mange måder overtaget det gammeldags flowTV. Dette er ikke nødvendigvis et onde, men det forhold at alle kan opstarte en YouTube-kanal og lave content betyder, at det fungerer som det vilde vesten. Der er ingen der har sat et etisk moralkodeks, og mange YouTubere tjener da også deres

penge på usynlige reklamer. For nyligt blev de to kendte YouTubere RiceGum og Jake Paul 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 ift. at observere barnets spiltid



Både Microsoft og Apple har gjort det muligt at sætte tidsbegrænsning på 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 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 hhv. Fortnite eller CS: GO. 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.

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

Kh hele teamet i Dabeco

www.dabeco.dk
kontakt@dabeco.dk
T: 31497075
Borgergade 38, st. tv.
1300 Kbh. K



Nyd naturen, hinanden og jeres fritidsinteresser. Det er der ingen Apps eller Devices der kan erstatte

Denne folder er udviklet af:

David Madsen, psykolog

Rebecca Poulsen, psykolog

Cecilie Aalund Federspiel, læge