

Innspill til ny handlingsplan mot spilleproblemer 2026–2029

Fra: Aktive Gamere

Til: Lotteritilsynet, Medietilsynet og Helsedirektoratet

Dato: 25.04.2025

Vi takker for invitasjonen til å komme med innspill til ny handlingsplan mot spilleproblemer. Som aktør med god erfaring i arbeid med barn, unge og dataspill – både innen forebygging, kompetanseutvikling og organiserte spilltilbud – ønsker vi å bidra med perspektiver og konkrete forslag til tiltak.

Dataspill er en stor og viktig del av barn og unges liv, og vi mener en vellykket handlingsplan må balansere behovet for å forebygge problematisk spilling med tiltak som bygger forståelse, trygghet, og sunne rammer.

Vi tror det er viktig at handlingsplanen skiller tydelig mellom problembasert dataspilling og engasjert dataspilling. Disse har flere likhetstrekk, og kan lett forveksles. For mange barn og unge utgjør dataspill en sosial møteplass, en kilde til mestring og en viktig del av deres identitetsutvikling. En nyansert tilnærming vil motvirke stigmatisering og bidra til at tiltakene treffer bedre.

Behov for mer kunnskap og forskning

Det er behov for økt forskning på flere områder knyttet til dataspill og problematisk spilleatferd, og vi foreslår at det særlig vektlegges å se på forebyggende tiltak;

- Hvordan organiserte og trygge e-sport og gamingklubber kan redusere risiko for problematisk spilling
- Overgangen fra engasjert spilling til problematisk spilling – psykososiale og kontekstuelle faktorer
- Kjønnforskjeller og hvordan ulike demografiske og sosiale forhold påvirker dataspilling
- Samspillet mellom dataspill og psykisk helse, med vekt på barn og unge

Forskning bør også ta utgangspunkt i ungdommens egne perspektiver, og resultatene må formidles i språk og former som er tilgjengelig for både fagpersoner, foreldre og unge selv.

Informasjonstiltak og forebygging

For at færrest mulig skal utvikle problemer, og for at de som sliter skal få hjelp, må det fortsatt satses på informasjon og opplæring som er målrettet og aldersrelevant. Gjennom vårt arbeid ser vi at det fortsatt er stort behov for fysiske møter for å spre informasjon. Det finnes i dag flere digitale plattformer som oppdateres med god informasjon, og dette må så klart fortsette, men det bør også satses videre på formidling gjennom fysiske møteplasser.

- **Kompetanseheving hos foreldre, lærere, helsepersonell og andre voksne**
- Formidling av sunne holdninger og dataspillkultur: Kampanjer og formidlingstiltak bør **synliggjøre at dataspill kan være en sosial og positiv fritidsaktivitet** – når det skjer innen trygge og støttende rammer.
- Skolen læreplaner inkluderer overordnet tema som livsmestring og digitaldømmekraft. **Vi anbefaler at undervisningsopplegg og ressurser knyttet til dataspilling utvikles** og inngår i arbeidet med nevnte tema.

Konkrete tiltak og prosjekter

Vi anbefaler følgende tiltak for å styrke den forebyggende innsatsen

- **Støtteordning for organiserte gaming- og e-sportstilbud** rettet mot barn og unge, med krav til sosial inkludering, veiledning og voksen tilstedeværelse.
- **Undervisningsopplegg om sunn og balansert dataspill for skolen**, gjerne utviklet i samarbeid med organisasjoner som har målgruppen tett på.
- **Kurs og foredrag for foreldre og fagpersoner** – hvordan møte barn og unge på en anerkjennende og veiledende måte, hjelpe dem å finne balansen, og gjenkjenne symptomer på spilleproblemer knyttet til gaming.

Forankring og gjennomføring

Det finnes allerede kompetansemiljøer og frivillige aktører med erfaring og tillit i målgruppen, som jobber daglig med forebygging, holdningsarbeid og en sunn balanse i dataspilling. For at handlingsplanen skal bli effektiv, må disse miljøene involveres aktivt i både utforming og gjennomføring av tiltakene.

Likeså mener vi det er viktig at barn og unge involveres i utvikling av tiltak som angår dem, og det bør etableres strukturer for medvirkning i relevante prosjekt.

Forebygging handler ikke bare om å redusere skade, men også om å skape trygge og meningsfulle rammer rundt det som opptar barn og unge. En handlingsplan som verdsetter og styrker dette, vil også være et godt verktøy i arbeidet mot spilleproblemer.

Vi takker for muligheten til å bidra, og stiller gjerne til videre dialog i forbindelse med konkrete tiltak innen vårt arbeidsområde.

Med vennlig hilsen,

Cecilie Jelstad

Daglig leder, Aktive Gamere