

Innspill til ny handlingsplan mot spilleproblemer (2026 - 2029)

Fra: Bredde-e-sport Alliansen

Dato: 24.04.2025

Til: Lotteritilsynet, Medietilsynet og Helsedirektoratet

Vi viser til deres invitasjon til å komme med innspill til ny handlingsplan mot spilleproblemer, og takker for muligheten til å bidra. Vår organisasjon arbeider med å utvikle og fremme bærekraftige, inkluderende og helsefremmende rammer for bredde-e-sport i Norge. Vi har særlig fokus på barn og unge, og kombinerer praktisk aktivitet, kunnskapsformidling og frivillighetsutvikling.

Innspill til etterspurte temaområder

1. Målgrupper som bør prioriteres i planen

Vi mener følgende grupper er spesielt utsatt og bør prioriteres, med utgangspunkt i vårt virke:

- Barn og unge i digitale spillmiljøer, særlig de som spiller mye uten tilstedeværelse eller forståelse fra foresatte.
 - Ungdom som faller utenfor etablerte fritidstilbud, og som har digital spilling som en primær arena for sosial tilhørighet.
 - Foreldre og foresatte med begrenset innsikt i hva digital spilling innebærer.
 - Trenere og ledere i e-sport-klubber, som trenger kompetanse for å fange opp og håndtere tegn på problematisk spilling.
-

2. Konkrete forebyggingstiltak

Vi foreslår følgende tiltak for å forebygge spilleproblemer:

- Utvikling av opplæringsprogram for trenere og ledere i e-sportklubber, med vekt på sunne spillvaner, økonomiske mekanismer i spill og identifisering av problematferd.
- Tilgjengeliggjøring av samtaleverktøy og refleksjonsmateriell for bruk i klubbmiljøer.
- Støtte til lokale initiativ som kombinerer fysisk aktivitet og e-sport, for å fremme balanse og helsefremmende aktiviteter. Dette oppleves av mange unge spillere som et meningsfullt avbrekk, og kan styrkes som et konkret råd i veiledning til foreldre, klubber og ungdom.
- Integrering av e-sport og digital spillkultur i eksisterende forebyggingsprogrammer for barn og unge.
- Kampanjer og undervisningsopplegg om mikrotransaksjoner og pengespill-liknende mekanismer i spill, rettet både mot ungdom og foresatte.

3. Lavterskeltilbud og behandling

Vi mener det er behov for:

- Lavterskel samtaletilbud rettet mot ungdom i digitale arenaer, for eksempel via "Discord" eller andre sosiale medier som brukes av målgruppen.
 - Nettbaserte hjelpetjenester med språk og uttrykk som oppleves relevante og trygge for spillere.
 - Kompetanseheving hos ansatte i lavterskeltilbud og behandlingsapparatet, slik at de forstår spillkultur og problemutvikling i digitale miljøer.
 - Samarbeid mellom e-sportklubber, ungdomsklubber og frivillige organisasjoner for å bidra til tidlig innsats og senket terskel for hjelp.
-



4. Forskning og kunnskapsutvikling

- Det er behov for intervensjonsforskning som ser på forebygging og tidlig innsats i digitale spillmiljøer, særlig blant unge.
- Vi etterlyser studier som skiller mellom problematisk spilling og høy, men uproblematisk, spillaktivitet.
- Det bør forskes på hvordan organisert e-sport kan fungere som en beskyttende faktor mot problematisk spilleatferd.
- Vi ønsker også ytterligere forskning på betydningen av fysisk aktivitet som en positiv faktor for barn og unge som spiller mye eller konkurrerer aktivt i e-sport. I en tidligere studie rapporterte elever ved e-sportlinjer i norske skoler at fysisk aktivitet oppleves som et verdifullt avbrekk og et sentralt bidrag til en mer balansert livsstil og bedre psykisk og fysisk velvære¹. Dette perspektivet bør løftes frem som et konkret og praktisk tiltak i forebyggingsarbeidet.

Vi håper innspillene våre kan bidra til en helhetlig, kunnskapsbasert og treffsikker handlingsplan for kommende periode. Bredde-e-sport Alliansen stiller gjerne til rådighet for videre dialog og samarbeid.

Med vennlig hilsen,
André Baumann
Daglig leder
Bredde-e-sport Alliansen
andre@esportalliansen.no
+47 980 885 66

¹ Baumann, A., Mentzoni, R. A., Erevik, E., & Pallesen, S. (2022). A qualitative study on Norwegian esports students' sleep, nutritional and physical activity habits and the link to health and performance. *International Journal of Esports*, 1(1). Hentet fra <https://www.ijesports.org/article/88/html>