

Innspill til ny handlingsplan mot spilleproblemer

Kjære Medietilsynet!

Takk for invitasjonen til å komme med innspill til ny handlingsplan mot spilleproblemer for perioden 2026–2029. Tusen takk for muligheten til å bidra – vi heier på det viktige arbeidet dere allerede gjør for å skape et tryggere og mer bevisst digitalt Norge!

I vårt innspill har vi i JUNG valgt å rette fokus mot noen av de mest sårbare og ofte oversette områdene knyttet til dataspilling og utenforskap.

Vi har spesielt vektlagt behovet for:

- **Økt forståelse av yngre voksne menn** i risiko for sosial isolasjon, hvor dataspill kan fungere både som tilflukt og forsterker av psykososiale utfordringer.
- En tydelig **utvidelse av mediekompetanse-begrepet**, der digital livsmestring, emosjonell bevissthet og sosial trygghet i digitale rom blir sentrale elementer.
- Konkrete tiltak som styrker **foreldrekompetanse blant minoritetsfamilier**, slik at de bedre kan støtte sine barn i møte med spillkultur og digitale utfordringer.
- Forebygging av **toxic atferd, ekkokamre og digital radikalisering** gjennom proaktive og inkluderende digitale møteplasser.
- Tverrsektorielt samarbeid for å integrere psykisk helse, sosial kompetanse og digital dømmekraft i forebyggende arbeid mot spilleproblemer, med fokus på virkelighetsnære, aldersrettede tiltak som benytter kjente digitale virkemidler.

JUNG sine mål med disse innspillene er å bidra til en handlingsplan som ikke bare reagerer på eksisterende problemer, men som også forebygger ved å skape forståelse, tilhørighet og bevissthet i de digitale livene mange unge lever i dag.

Yngre voksne menn rolle i medier og utenforskap

JUNG ser yngre voksne menn som en ofte oversett, men svært sårbar målgruppe når det gjelder medier og utenforskap. Mange i denne gruppen befinner seg i en livsfase preget av forventninger om selvstendighet, men kan samtidig oppleve sosial isolasjon, psykisk uhelse og manglende tilhørighet – spesielt i digitale rom. Når tradisjonelle hjelpetjenester ikke føles relevante eller tilgjengelige, blir mediebruk, gaming og nettforum både en flukt og en sosial arena. Dette kan i verste fall føre til økt risiko for problematisk spilleatferd, "toxic" samhandlingsmønstre og deltakelse i

ekkokamre.

Derfor mener JUNG at en målrettet satsning på yngre voksne menn er avgjørende for å forstå sammenhengen mellom digital atferd, utenforskap og psykososial sårbarhet. Ved å prioritere denne gruppen kan man utvikle forebyggende tiltak som skaper tilhørighet, fremmer digital livsmestring og reduserer risikoen for at isolasjon eskalerer til destruktiv atferd.

Forslag til konkrete tiltak:

1. Forstå isolasjon i digitale rom som grobunn for "toxic" atferd og radikalisering

Tiltak:

Medietilsynet bør utvikle retningslinjer og opplæringsprogrammer som hjelper fagpersoner, foreldre og ungdomsarbeidere å forstå sammenhengen mellom digital isolasjon, psykososial sårbarhet og destruktiv atferd online.

I stedet for kun å fokusere på sanksjoner, bør det etableres tiltak som fremmer dialog, refleksjon og veiledning rundt atferd i digitale rom, med særlig vekt på forebygging.

2. Utvikle forebyggende arenaer mot ekkokamre og digital radikalisering

Tiltak:

Støtte etableringen av digitale møteplasser som fremmer positive fellesskap, kritisk tenkning og sosial tilhørighet. Dette kan være i form av modererte digitale grupper, forum eller spillbaserte aktiviteter, hvor unge opplever trygghet, støtte og mulighet for refleksjon – som et alternativ til destruktive miljøer.

3. Behov for mer kunnskap og forskning knyttet til dataspilling

Et av de mest presserende områdene hvor det trengs mer kunnskap og forskning, er hvordan dataspilling påvirker yngre menn i utenforskap, og hvordan denne gruppen bruker digitale rom til å regulere følelser, bygge identitet og finne tilhørighet.

Mange yngre menn som sliter med psykisk helse, skolevegring eller sosial isolasjon, bruker dataspill og nettbaserte fellesskap som sine primære sosiale arenaer. Likevel mangler vi tilstrekkelig forskning på hvordan disse miljøene faktisk fungerer som både trygge soner og potensielle risikomiljøer – f.eks. gjennom toxic atferd, ekkokamre, radikaliseringsprosesser eller eskapisme som forsterker utenforskap.

Samtidig viser dette behovet for å utvide mediekompetanse-begrepet: Det handler ikke lenger bare om å forstå informasjon og kilder, men om å forstå seg selv og sine følelser i digitale kontekster. Mediekompetanse må i større grad favne digital livsmestring, som inkluderer selvregulering, empati, kritisk tenkning i spillmiljøer og bevissthet rundt hvordan digitale identiteter påvirker psykisk helse.

Derfor trengs det mer tverrfaglig forskning som kombinerer medievitenskap, psykologi, pedagogikk og sosiologi – med spesielt fokus på unge menn i skjør

overgang til voksenlivet, hvor digitale medier spiller en sentral rolle i deres sosiale utvikling.

Minoritetsforeldre

JUNG oppfordrer til en **økende satsning rettet mot foreldre til minoriteter**, da disse ofte mangler verktøy og kunnskap for å støtte sine barn i møte med det norske medielandskapet, digitale plattformer og sosiale spilleregler. Mange foreldre står i en informasjonskløft, hvor de verken kjenner til de digitale arenaene barna beveger seg i, eller hvordan de kan veilede dem i møte med utfordringer som nettmobbing, ekskludering eller negativ mediepåvirkning.

Ved å styrke foreldrekompetansen i disse miljøene, kan man forebygge utenforskap og gi familiene bedre forutsetninger for å støtte sine barn i både sosiale og digitale situasjoner. Dette handler ikke bare om medieopplæring, men om å bygge bro mellom generasjoner og kulturer, og sikre at barn og unge med minoritetsbakgrunn får like muligheter til trygg deltakelse i samfunnet.

Aktiv pådriver for å øke kompetansen i kritisk mediebruk i skolen og i alternative opplæringsareaner

JUNG ser kompetansehevende tiltak innen kritisk mediebruk som en nøkkel til å forebygge utenforskap, spesielt blant sårbare unge i både skolen og alternative opplæringsarenaer. I en digital hverdag hvor sosiale medier, gaming og nettkommunikasjon preger store deler av ungdommens sosiale liv, er det ikke lenger nok å lære *hvordan* man bruker medier – de må også lære å forstå påvirkningen medier har på identitet, relasjoner og psykisk helse.

Derfor bør satsing på kritisk mediebruk ikke begrenses til tradisjonell undervisning, men også integreres i tiltak rettet mot elever utenfor ordinær skolegang.

JUNG mener at slike tiltak må fokusere på digital livsmestring, hvor elever lærer å håndtere press, ekskludering, konflikter og "toxic" atferd online. Ved å styrke denne kompetansen tidlig, gir man unge verktøyene de trenger for å navigere trygt i digitale rom, bygge sunne relasjoner og motstå negative mediepåvirkninger som kan føre til isolasjon.

Tiltak 1:

Være en aktiv pådriver for å utvide mediekompetanse/digital dømmekraft-begrepet til å **inkludere opplæring i psykisk helse, sosiale ferdigheter og følelsesregulering i digitale miljøer**. Dette bør inn i skolens læreplaner,

ungdomsarbeid og helsefremmende tiltak, slik at unge lærer å håndtere press, konflikter og relasjoner i sine digitale liv – på lik linje med fysisk samhandling.

Tiltak 2:

Implementere "digital dømmekraft" i skolen og alternative opplæringsarenaer.

For å møte dagens digitale utfordringer blant barn og unge, bør Medietilsynet ta initiativ til å utvikle og implementere et modulbasert opplæringsprogram i digital dømmekraft. Dette programmet skal ikke bare fokusere på tradisjonell mediekompetanse som kildekritikk og personvern, men også på de psykososiale aspektene ved unges digitale liv.

Programmet bør være fleksibelt og tilpasset både ordinær skolegang og alternative opplæringsarenaer (f.eks. spesialundervisning, ungdomsklubber, oppfølgingstjenester og kriminalomsorgens undervisningstilbud).

Tiltak 3:

Sertifiseringsordning for lærere og ungdomsarbeidere i "digital livsmestring".

Etabler en nasjonal sertifisering der fagpersoner får opplæring i:

- Hvordan veilede unge i sunn digital atferd
- Hvordan koble mediebruk til psykisk helse og sosial utvikling
- Verktøy for å identifisere sårbarhet knyttet til digitale miljøer

Dette vil sikre kompetansespredning på tvers av skole, fritidssektor og helse. Programmet kan tilbys som en del av livsmestringsfaget, elevtjenester, eller i spesialpedagogiske opplegg.

Tiltak 4:

Pedagogisk undervisningsopplegg for barnehage og småtrinnet (1.–3. klasse)

JUNG anbefaler utvikling og implementering av et pedagogisk undervisningsopplegg for barnehage og småtrinnet (1.–3. klasse), med fokus på å lære barn tidlig å skille mellom innhold på skjerm og virkeligheten.

I en tid hvor barn introduseres for skjermer i svært ung alder – enten gjennom nettbrett, mobiltelefoner, YouTube, spill eller apper – er det avgjørende med [tidlig involvering](#) for å gi dem verktøy for å forstå at det de ser på skjermen ofte er konstruert, redigert eller fiktivt. Uten denne forståelsen risikerer vi at barn utvikler urealistiske forventninger til seg selv, andre og verden rundt dem.

TVERRSEKTORIELT SAMARBEID OM MEDIELANDSKAPET: Medietilsynet, Helsedirektoratet og NFI Spill m.fler

For å lykkes med forebyggende arbeid knyttet til spilleproblemer, psykisk helse og digitalt utenforskap, er det avgjørende at **Helsedirektoratet, Medietilsynet** og øvrige aktører ser sine ansvarsområder i sammenheng. Helsefremmende arbeid kan ikke lenger begrenses til tradisjonelle arenaer, men må ta høyde for barn og unges faktiske hverdag, hvor grensene mellom det fysiske og digitale livet viskes ut.

Psykisk uhelse blant unge utvikles ofte i skjæringspunktet mellom sosiale relasjoner, digitale opplevelser og følelsen av tilhørighet eller isolasjon. Derfor krever effektiv forebygging et tett samspill mellom helsevesenet, skolesystemet og aktører med kompetanse på digitale medier. Medietilsynet sitter på verdifull innsikt om barn og unges digitale atferd, som bør brukes aktivt for å utvikle målrettede tiltak mot isolasjon, utenforskap og problematisk spilleatferd.

Videre må **strategier og tiltak være både aldersnære og virkelighetsnære**. For å engasjere unge må man benytte virkemidler de kjenner seg igjen i – som spill, emojis, digitale plattformer og interaktiv historiefortelling. Dette sikrer at tiltakene faktisk treffer målgruppen, og ikke oppleves som fjerne eller irrelevant teori.

I lys av Opptrappingsplanen for psykisk helse (2023–2033) og erfaringene fra Ungdomshelse – Nasjonal strategi (2016–2021), **bør det etableres et sterkere og mer systematisk samarbeid mellom Helsedirektoratet, Medietilsynet, NFI Spill** og andre relevante aktører. Målet er å koble helsefremmende arbeid direkte til barn og unges digitale hverdag, med særlig vekt på spillemediet, forebygging av psykisk uhelse, og bekjempelse av sosial isolasjon.

Anbefaling: Det bør etableres **en tydelig tverrsektoriell modell**, hvor Helsedirektoratet, Medietilsynet, utdanningssektoren og kulturfeltet samarbeider om helhetlige løsninger. En slik modell vil sørge for at psykisk helse, digital kompetanse og sosial inkludering ses under ett, og at forebyggende arbeid tilpasses den digitale virkeligheten barn og unge lever i dag.