

Innspill til Handlingsplan mot spilleproblemer for 2026-2029

Foreningen Spillkultur mottok 24.3.2025 en invitasjon fra Medietilsynet om å komme med innspill til Handlingsplan mot spilleproblemer for 2026-2029, med spesifikk vekt på delen av handlingsplanen som berører dataspill.

I høringssvaret har vi som organisasjon valgt å hente kunnskap og erfaringskompetanse fra den antatt primære målgruppen for handlingsplanen, i form av Spillkulturs Ungdomsråd, hvor vi bruker denne muligheten til å videreformidle deres syn.

Om spillkultur

Spillkultur er en regional ideell forening i Vestland med base i Bergen. Foreningen har til mål å heve samfunnets kompetanse om spill og spillkultur. Dette skal gjøres gjennom blant annet foredrag, workshop, rådgivning, informasjonsmateriell, hjemmesider, arrangementer og gjennom samarbeid med relevante aktører. Vi fokuserer bredt på spillkulturen, inkludert gaming, cosplay, rollespill, miniatyrspill/maling, brettspill og en rekke andre kreative aktiviteter i og rundt kulturen.

Vi jobber aktivt for å skape gode sosiale og kulturelle møteplasser og arenaer for kulturen, med særlig fokus på barn, unge og unge voksne - på kulturens og menneskene i dens egne premisser. Allerede står vi bak en fast åpen spillkulturarena (med ambisjoner om å dekke alle bydelene i Bergen i løpet av 2025/26), festivaler, foredrag, og enkeltarrangementer – samt prosjekter som underbygger vår visjon om en bred, inkluderende og kreativ spillkultur for alle.

Spillkultur samarbeider tett med kompetanse- og ressurscenteret for dataspillkultur KRED Norge, og fungerer som deres regionale gren under fanen KRED Vest. Spillkultur er finansiert av tilskudd og prosjektmidler fra Kulturtanken, Gjensidigestiftelsen og Vestland Fylke.

Spillkulturs Ungdomsråd

Spillkulturs Ungdomsråd består av fem ungdommer fra den bredere spillkulturen i Bergen. Rådet består av Aurora (16 år), Emil (19 år), Jasmin (18 år), Selma (19 år) og Vilje (19 år), som alle har forskjellige innganger til spillkulturen, inkludert gaming, e-sport, cosplay, rollespill, laiv og kreativt skaperarbeid. Alle er interessert i og spiller dataspill. Alle ungdommene er ansatt i organisasjonen, er en viktig del av Spillkultur, og sentral i planlegging og gjennomføring av alt Spillkultur foretar seg.

Noen av ungdommene har opplevd utenforskap, noen har nevrodivergente diagnoser, noen har spilt veldig mye og valgt vekk andre ting i perioder, og noen har kjent på stigmaet rundt det å spille dataspill. Noen har selv hatt perioder av livet hvor de har spilt på en måte som ville blitt karakterisert som problemspilling, mens andre har nære venner som har problemspilt eller har problemer med problemspilling i dag. Felles er at alle mener dataspill er en positiv ting i livet deres.

Disse ungdommene representerer altså i aller høyeste grad målgruppen for tiltakene, i tillegg til å ha god kjennskap til spillene og kulturen rundt, og har også jobbet aktivt både i Spillkultur og andre organisasjoner/verv med den bredere spillkulturen. De er ungdommene det ofte prates om når det snakkes om problemspilling, målgruppen for tiltakene som eventuelt vil bli gjennomført, og veldig gode erfaringskonsulenter som burde lyttes til i arbeid som dette.

Ungdommene fikk tilsendt forespørselen fra Medietilsynet i sin helhet til gjennomlesning. Etterpå gjennomførte vi et rådsmøte hvor alle kunne snakke om og komme med innspill til denne teksten, og ungdommene fikk muligheten til å sende inn egne ord i ettertid.

Temaer berørt i samtalen inkluderer psykisk helse og utenforskap, spill under covid, spill som positiv mestring i stressende perioder, gamblingmekanikker i spill, sosiale arenaer, og konkrete tiltak innen skolehelsetjeneste.

Spillkultur syns refleksjonene til Ungdomsrådet er særdeles gode. Vi har ingenting å legge til, kunne ikke sagt det bedre selv, og stiller oss helhjertet bak deres budskap.

Ungdommenes tilbakemeldinger

Det er problematisk at gambling og problemspilling sauses sammen, da vi opplever at dette ikke handler om samme problemet på noen måte – og at konsekvensene for den som problemspiller og de rundt hen er vesentlig forskjellig.

«For det fyrste er problemspeling og gambling to heilt ulike problemstillingar. Ved å lage ein kombinert handlingsplan for desse to veldig ulike problemene kan ein i verste fall skapa fleire misforståingar rundt dataspelkulturen.» (Vilje)

Disse misforståelsene kan fort føre til at det oppstår stigma rundt dataspill. Som igjen kan føre til at den som spiller blir mer isolert, og at de rundt vedkommende handler og prater til den som spiller basert på fordommer og negative antagelser. Dette er problemstillinger som vil være med på å forverre situasjonen for hen som problemspiller.

«Det å prøve å løse to helt ulike problemer (gambling og såkalt problemspilling) som om det skulle vært ett, er i seg selv et problem. En som spiller så mye at det går ut over livet hens, blir ikke nødvendigvis påvirket økonomisk. På samme måte mister ikke en gambler nødvendigvis all tiden hens. Gambling og problemspilling har forskjellige årsaker, og påvirker folk på forskjellig vis.» (Selma)

Det de derimot mener er veldig relevant er at mange spill i dag finansieres gjennom gamblingmekanikker, da blant annet lootbokser og gacha-mekanikker. Dette mener de absolutt bør reguleres. De ønsker mer fokus for å få ut informasjon om hvordan spillene «lurer deg» til å bruke penger. Samtidig er de kritisk til at mange spill (særlig mobilspill) bruker falsk reklame.

Ungdommene mener det er uklart i den tilsendte teksten, og debatten rundt, hva problemspilling er. Internt i Spillkultur har vi en enighet om å tolke problemspilling som når spillingen går ut over andre viktigere ting i livet. Mengden spilling har ikke så mye å si, men problemet oppstår når en velger vekk å møte venner, være med på besøk/arrangementer, når det skaper konflikt i familien, eller når spillingen går ut over skoleresultater.

«'Problemspilling' skiller ikke skikkelig mellom problemspill av gambling og pengespill, og problematisk spilling som skjer på datamaskinen. Pengespill når det går ut av kontroll ødelegger liv, mens når et individ spiller mye, er det som oftest fordi noe allerede har ødelagt livet deres. Mobbing, familieproblemer, identitetsproblemer og lignende er det som fører mest til at et individ søker virkelighetsflukt online og begynner å spille mye. Spillingen er ikke det som går ut over skole, men heller faktumet at de ikke har det bra der eller i virkeligheten og føler seg utrygg - som ødelegger fokuset deres og karakterene deres på skolen.» (Emil)

Ungdommene fokuserer lite på selve problemspillingen – da deres opplevelse av problemspilling er at dette i all hovedsak handler om ting utenfor spillene. De fokuserer også på at problemspilling heller blir en redning for de som har en dårlig periode eller har andre problemer i livet – altså at spillingen i seg selv heller er et symptom, og å ta vekk denne tar vekk et viktig redskap som mennesker bruker for å ha det bra i en vanskelig situasjon.

Her fokuserer de mest på de positive sidene spillene har for mennesker som trekker seg unna samfunnet. De legger vekt på at spillene og kulturen rundt kan skape tilhørighet, være arenaer hvor de kan møte likesinnede, og at å spille og å prate om spilling sammen med andre (online og fysisk) kan være med på å minke ensomhet. De trekker også frem at det er behov for, og vil være godt for mennesker i kulturen, om spillene får samme anseelse som andre fritidsaktiviteter.

«Spilling er ikke et problem i seg selv. Det kan være en sosial arena hvor man kan få muligheten til å bli mer kjent med seg selv og andre, eller en pause fra hverdagens strabaser. Spilling/gaming er altså noe som burde respekteres på lik linje med andre interesser.» (Selma)

De trekker frem historien (og etter hvert filmen) om Mats «Ibelin» Steen som et godt eksempel for å illustrere spilling som heller en positiv ting enn et problem i seg selv. Denne historien handler så klart om et ekstremtilfelle, men det å «problemspille» ga Ibelin muligheten til å leve et komplett liv – en mulighet han ikke hadde hatt uten spillene.

Men for mange barn og unge er det ikke nødvendigvis synlige diagnoser som gjør at man må trekke seg vekk fra samfunnet i perioder. Det fins mange «usynlige» grunner til å trekke seg unna, som angst, depresjon, mobbing, nevrodivergens, eller det at man går gjennom en periode i livet hvor man har behov for å trekke seg unna og «finne seg selv». Dataspillene, og kulturen rundt, gir da unike muligheter til å fremdeles være koblet på verden, uten alle forstyrrelsene fra verden og de tingene som gjør livet kjipt for en.

De trekker også frem spill som stressdemper. Å spille spill er en aktivitet som de mener hjelper dem å slappe av og glemme verden, og gjennom det få sinnsro, slik at enten problemene og stressfaktorene i livet deres forsvinner - eller at de er bedre rustet til å håndtere dette etter spillingen.

«Dataspill er en bra ting for å gi meg muligheten til å koble av. Det hjelper meg med å slappe av, og utfordrer meg til å være sosial med andre på nett, selv om vi ikke er på samme sted. Når jeg slet i flere år med angst er det vanskelig å bare hive seg ut i samfunnet og passe seg inn med en gang, men spill gir nemlig muligheten for å øve seg opp i sine sosiale ferdigheter med andre folk, på en trygg måte der man slipper å føle seg uggen i magen foran andre personer i virkeligheten.» (Jasmin)

Vilje trekker her frem forskeren Rachel Kowert, og hennes arbeid som viser at digitale vennskap kan være verdifulle og fullt så ekte som «fysiske» vennskap.

Mange som problemspiller driver også med mye annet enn spilling, hvor de rundt gjerne bare ser et menneske som stirrer på en skjerm og antar at hen spiller. De lever et helt liv på skjermen, hvor selve spillingen bare blir en del av en rekke digitale aktiviteter. De diskuterer på Reddit og Discord, ser filmer og serier gjennom strømmetjenester, lærer seg nyttige og kreative ting fra kurs og videoer, ser underholdende innhold fra tjenester som Youtube og Twitch eller leser bøker og tegneserier på skjermen. For utenforstående kan alt dette se ut som og sauses sammen som «problemspilling», mens mennesket bak skjermen gjør en rekke aktiviteter som oppleves som givende for hen, hvor spillingen bare er én del av bildet.

De trekker frem perioden da covid-pandemien herjet som en periode hvor spillene var veldig positive for mange som var isolert, og det å kunne treffes og spille sammen i digitale kanaler var en stor styrke for mange. Dette var en periode hvor storsamfunnet rundt fikk oppleve verden på deres premisser, og se hvor verdifulle spill og digitale arenaer kan være.

Mange unge nøt godt av voksne rollemodeller som endelig så verdien i det de gjorde blant annet pga covid-pandemien og Ibelin-historien. De opplevde at samfunnet mer så verdien i spillene og digitale arenaer, og mer skjønnte at spilling i seg selv ikke er et problem.

«I stedet for problemspilling burde man heller kalle det realitetsproblemer.» uttaler Emil. Han forteller om sin reise i relasjonen til moren, som gikk fra å være veldig skeptisk – til å godta og bli glad i den siden av ham etter å ha «bevist» at dette var noe positivt gjennom å ha vært deltager og kommet langt i Norges Beste Gamer, fått publisert en kronikk i Bergens Tidende om sitt liv som gamer, og å jobbe i og med spillkulturen gjennom Spillkultur og andre verv i Hyperion, Regncon og Raptus.

Alt i alt var det bred enighet om at måten vi som samfunn omtaler spillene, og de som spiller, i stor grad påvirker dem og deres selvbilde. De ønsker heller fokus på de positive sidene ved spillingen, og en forståelse for at spillingen har verdi for dem.

«Spill bør ikke bli sett på som en negativ ting, der noen ville sagt «latskap», men heller som en moderne og positiv måte for å utvikle ferdigheter og bygge relasjoner på.» (Jasmin)

Foreslåtte tiltak fra Spillkulturs Ungdomsråd

- Ha et klart skille mellom gambling og gaming.
- Om man ønsker å hjelpe noen som er påvirket av problemspilling, bør man behandle spillingen som et symptom heller enn et problem i seg selv.
- Samtidig bør spillenes anseelse heves, og det bør skapes gode arenaer hvor mennesker kan møtes rundt spillkultur – på spillkulturens og menneskene i dens egne premisser, uten krav fra alle rundt om at aktivitetene skal være pedagogiske eller oppfordringer om å koble på konkurransementalitet og fysisk aktivitet.
- Et viktig tiltak ungdommene trekker frem er lett tilgjengelig skolepsykolog for de som har behov for det. De legger vekt på at en god satsing her kan betale seg i andre enden ved å få ned kostnader på BUP. De trekker også særlig frem initiativ som Ung Arena og lignende sosialfaglige tilbud som kan treffe ungdommene der de er, i tillegg til Barne- og Familiehjelpen.
- De ønsker en formidlingssatsing for foreldre, med fokus på de fine tingene ved gaming, og hovedbudskap om at det ikke er spillene i seg selv som er problemet. Dette kan hjelpe mange unge med å få en bedre relasjon til foreldre, og føle seg bedre sett og forstått – og gjennom det få foreldrene som en alliert heller enn en motstander når det kommer til spillingen.
- De ønsker satsinger på lavterskel-fritidstilbud hvor ungdommer kan treffes og møte likesinnede. Her trekker de særlig frem gode samlingssteder for spillkulturinteresserte, ikke bare for gaming – men også for den bredere spillkulturen. Disse tilbudene bør drives og bemannes av mennesker som forstår spillkulturen, og har innsikt i noen av de sårbarhetene som kan føre til utenforskap. Ved hjelp av det å møte og bli venner med likesinnede i trygge rammer har de selv erfaring med, og sett mange rundt seg, få et bedre liv – og gjennom det motvirke de grunnleggende problemene som kan føre til problemspilling.
- «I tillegg er det viktig å skape og opprettholde steder hvor man kan samles og sosialisere med mennesker med samme interesser. Det å ha muligheten til å møtes fysisk forebygger både ekskludering og isolasjon. Disse fysiske møteplassene kan skape sosiale nettverk for mennesker som trenger det, og la dem utvikle sine interesser i trygge omgivelser, slik at det ikke går over til å bli skadelig for dem sosialt, mentalt, fysisk eller økonomisk.» (Selma)
- De ønsker reelt arbeid for å motvirke de negative sidene ved hvordan mange spill finansieres i dag, da blant annet falsk markedsføring, og gambling gjennom lootbokser og gacha-mekanikker.
- «Når det kommer til løsninger på problemet, mener jeg at man bør satse på å informere befolkningen om strategiene spill og markedsførere bruker for å få folk hektet.» (Selma)

Konklusjon

Vi i Spillkultur ønsker først og fremst å løfte opp de positive sidene av dataspill, deres påvirkning på spillernes liv, og den utvidede spillkulturen.

Det er viktig for oss at spill sees som det viktige kulturuttrykket det er, og at spill først og fremst er en positiv faktor i spillernes liv. Vi vil sterkt understreke at dataspill er en radikalt separat hobby fra pengespill, og vi er kritisk til at disse to temaene skal inn i samme handlingsplan.

Samtidig med vårt positive fokus, der vi som kjernevirksomhet har å løfte spillkulturens rolle i samfunnet og skape arenaer og møteplasser for entusiaster, ser vi at dataspill har en rolle i noen større problemstillinger, særlig for ungdom.

Spill gir mestring i vanskelige perioder og livssituasjoner som kan gå ut over livet i større grad. Disse problemene innen blant annet mobbing, sosialt og økonomisk utenforskap, barnevernsproblematikk, ulike minoritetsperspektiver og psykisk helse er godt kjent.

Vi opplever at det har vært en stor etterspørsel etter tilbud som Spillkulturs, der ungdommer som faller utenfor den tradisjonelle organiserte kulturen innen idrett eller andre kan treffes over samme interesse, noe våre store oppmøtetall reflekterer.