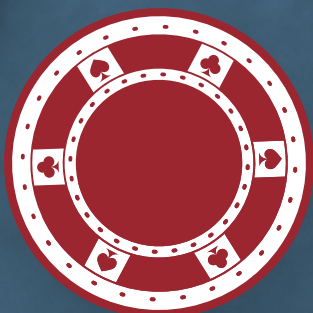
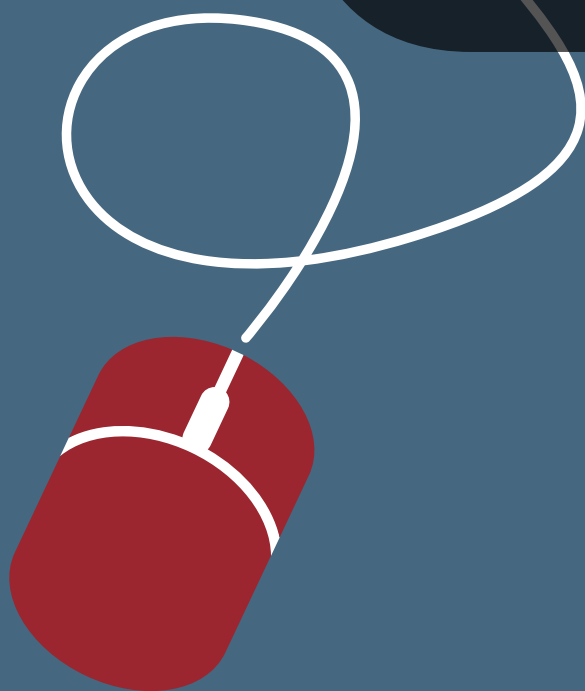

SPILLER DIT BARN FOR MEGET?



*Viden om
gambling og gaming
til forældre*

“

I denne folder får du viden om, hvordan du hjælper dit barn til at spille balanceret.

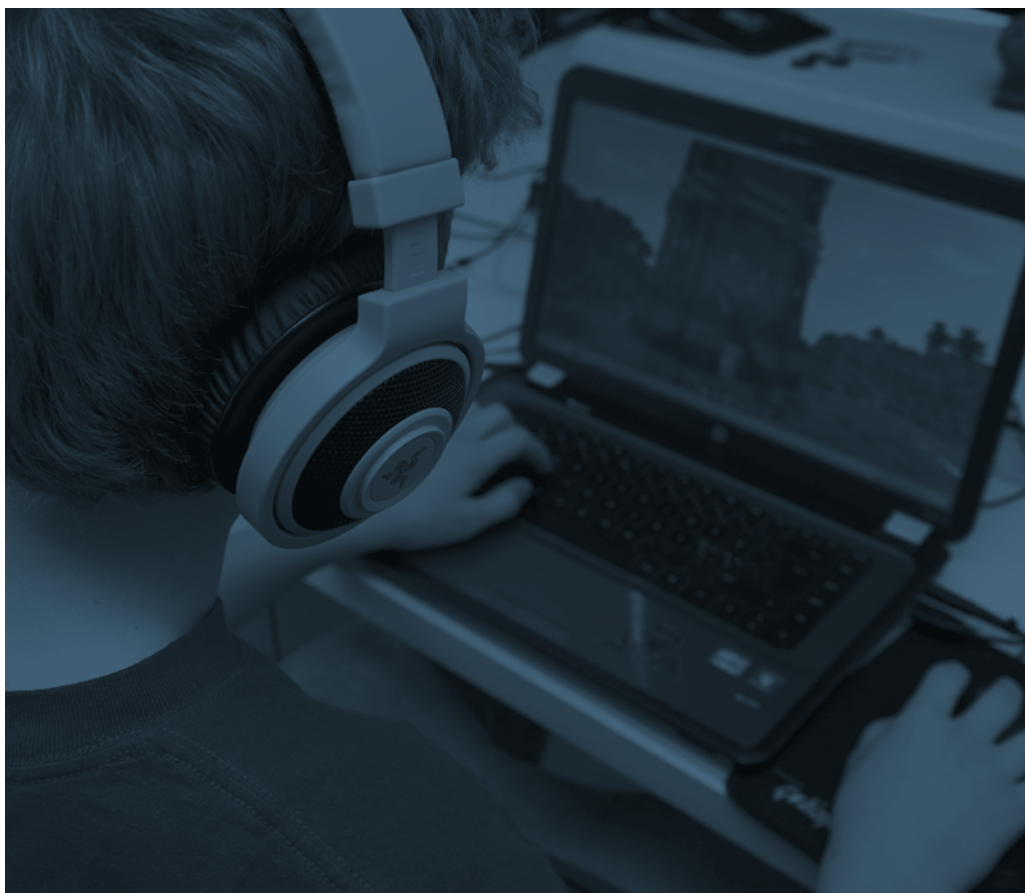


INTRODUKTION

Som forælder kan du hjælpe dit barn med at spille balanceret. De fleste børn og unge spiller computerspil (gamer), og mange gør det flere timer om dagen. En del spiller også pengespil (gambler). Men hvornår er det for meget, og hvad kan du gøre?

Vores erfaringer viser, at mange forældre mangler viden om de nye spil. Her i pjecen finder du derfor svar på mange spørgsmål omkring spil og spillekul-

turer blandt børn og unge. Hvorfor er spillet fx så dragende, tidskrævende og måske også dyrt? Vores håb er, at den viden vil gøre det nemmere for dig at snakke om gode spillevaner og evt. lave gensidige aftaler om dit barns spilforbrug. Samtidig kan du på hjemmesiden ludomani.dk finde en række værktøjer og vejledninger, som er rettet mod forældre, der gerne vil skabe dialog om spillet og motivere til en sund spillekultur.



GAMBLING OG GAMING

Selvom der er forskel på gambling og gaming, så sker der i stigende grad en sammenblanding af de to ting. Derfor er det vigtigt at vide, hvor grænserne går.

Gambling defineres som spil om penge, fx sportsbetting, skrabelodder og poker. De fleste børn og unge gambler primært for at blive underholdt og opleve spænding fx sammen med vennerne. Stadig flere børn og unge spiller pengespil, trods en 18 års aldersgrænse (16 år for lotto og skrabelodder). Tilsvarende oplever flere børn og unge konsekvenser af gradvis øget spilletrang, og nogen udvikler alvorlige spilleproblemer senere i livet. Derfor anbefaler vi naturligvis også, at man overholder de aldersgrænser, som loven har.

Gaming er en samlebetegnelse for forskellige computer- og konsolbaserede spil. Det primære mål med gaming er underholdning. Vi har set en stor stigning i brugen af de internetbaserede computerspil, hvor spilleren indgår i et globalt spillerum, som en del af et større team. Blandt denne type spil er blandt andet de populære spil Counter Strike, League of Legends og World of Warcraft. Loyalitet overfor teamet og den konstante mulighed for udvikling af færdigheder, kan gøre det vanskeligt at stoppe eller holde igen med spillet.

TILFÆLDIGHEDER, FÆRDIGHEDER OG KOMBINATIONSSPIL

En væsentlig forskel på gambling og gaming er, hvorvidt ens vinderchancer afhænger af tilfældigheder eller færdigheder. Traditionelle pengespil som automater, roulette og skrabelod er rene tilfældighedsspil. Her er det helt tilfældigt, om man vinder eller ej. Spillene er dog designet til, at man tror, at man med god strategisk sans kan regne spillet ud og derved vinde. Det er ikke tilfældet. Der er derimod tale om kognitiv forvrængning – en irrationel fejlslutning –, hvor spilleren tror, at resultatet af spillet kan forudsiges eller kontrolleres. Det kan ende med en ond spiral, hvor man konstant søger efter at vinde det tabte tilbage.

Computerspil er omvendt designet til, at du kan udvikle dine færdigheder. I takt med at du bliver bedre til spillet, øges sværhedsgraden. Computerspillet giver tydelige mål, gradvis forøgelse af kontrol og umiddelbar feedback. I computerspil kan man modsat pengespil regne ud, hvad der skal til for at vinde.

Kombinationsspil er spil, hvor der både indgår tilfældigheder og færdigheder. De mest populære kombinationsspil er poker og sportsbetting (væddemål) som fx Oddset. I sportsbetting og i poker kan dine strategiske færdigheder også spille en rolle. Disse kombinationsspil er særligt populære blandt de unge, og de unge bruger ofte meget tid på at forberede sig.

Roulette,
Automater,
Skinbetting

Odds,
eSportsbetting

Poker

Sport,
Skak,
eSport

GAMBLING

GAMING/ESPORT

TILFÆLDIGHEDER

KOMBINATIONSSPIL

FÆRDIGHEDER

I pengespil er "tab af penge og tid" den primære udfordring. Ved overforbrug af gaming er det primære problem "tab af tid" og dermed fravalg af andre vigtige aktiviteter.

SAMMENBLANDING AF GAMING OG GAMBLING

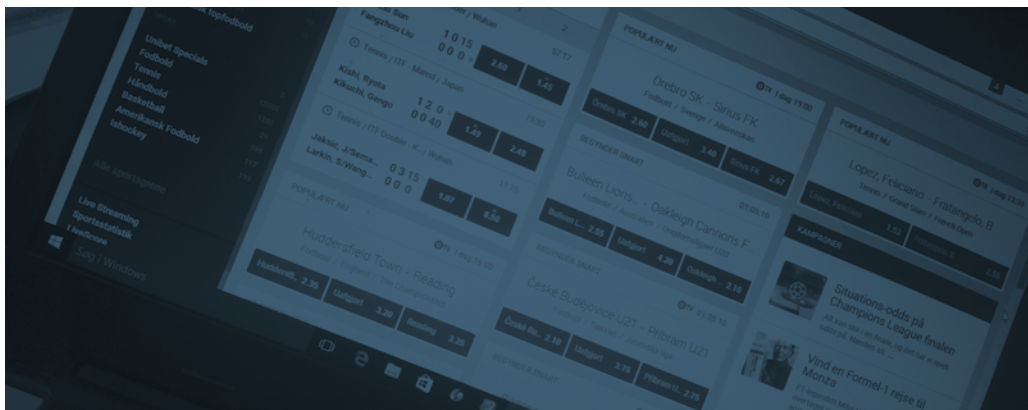
Selvom gambling og gaming typisk anskues som to forskellige spiltyper, bliver skillelinjerne mellem gambling og gaming mere og mere udviskede. Gambling-industrien har nemlig bevæget sig ind på gaming-markedet. Det ses blandt andet ved, at der er en del computerspil, fx World of Warcraft og Counter Strike, der indeholder et penge-aspekt (køb af udstyr, skins osv.). I disse spil er det blandt andet muligt at gamble om sine skins (fx våben eller beklædningsgenstande) på en roulette, eller sælge dem og dermed tjene penge på dem. Derudover findes der spil, som ligner de traditionelle pengespil, dog uden brug af rigtige penge som indsats fx pokerspil på facebook.

Særligt én ny tendens bidrager til en sammenblanding af gambling og gaming:

eSport er organiseret og konkurrenceorienteret gaming, og det er meget populært. Gambling-industrien udbyder også betting på eSport-aktiviteter. Unge, som interesserer sig for gaming på konkurrenceniveau kan nu gamble på deres favorit-eSportshold. Det sker på samme vis, som når en fodboldfan better på sit favorithold. Det sammenblander gaming og gambling på en ny måde, og det er vigtigt at kunne skelne.

Det er væsentligt at være opmærksom på disse tendenser, da en stor gruppe af dem der gamer, er helt unge. Det vil sige, at en fx 13-årig dreng bliver præsenteret for gambling-verdenen, langt inden det er lovligt for den unge at gamble.

Trods en tendens mod sammenblanding, så er gaming og gambling for langt de fleste unge fortsat to forskellige verdener, med forskellige udfordringer og muligheder. Derfor er resten af pjecens indhold delt op, så du kan læse om hhv. gaming og gambling.



GAMING

OM BØRN, UNGE OG COMPUTERSPILE

Computerspil er en naturlig del af mange børns og unges liv. Det er underholdende for børn og unge at udforske de spændende universer, som samtidig giver mange positive oplevelser. Fx kan de spille med venner og bekendte, og på den måde indgå i forskellige sociale fællesskaber. Derudover kræver spillene, at man udvikler sine færdigheder. I den forbindelse oplever børn og unge, at de bliver belønnet, både for indsatsen og præstationen.

Hos Center for Ludomani får vi ugentligt henvendelser fra bekymrede forældre, der efterspørger viden og hjælp. Det er naturligvis svært og frustrerende for både børn og forældre, når den ene eller begge parter oplever, at spillet tager overhånd. Derfor har vi udarbejdet et omfattende rådgivningsmateriale, hvor du kan få viden og redskaber til bedre at forstå dit barns spil og til at hjælpe dit barn med at skabe en god balance mellem computerspil og hverdagslivet. Du kan finde værktøjer og rådgivningsmateriale på hjemmesiden ludomani.dk under 'forældre'.

For at kunne hjælpe dit barn med at finde en god balance mellem computerspil og hverdagslivet er det vigtigt, at du opbygger en forståelse for det spilunivers, som fylder i dit barns hverdag. Det gør det nemmere at sætte sig ind i dit barns situation og nemmere at tale sammen om spillet.

Skolebørnsundersøgelsen (af Statens Institut for Folkesundhed) fra 2014 viser, at

- 75% af drengene spiller computerspil dagligt
- 48% af pigerne spiller computerspil dagligt
- 30% af de 11-15 årige drenge spiller computerspil mindst 4 timer dagligt
- 12% af de 11-15 årige piger spiller computerspil mindst 4 timer dagligt
- I weekenden spiller 54% af drengene mindst 4 timer dagligt, hvor tallet for pigerne er 19%.

VIDEN OM GAMING

HVAD ER GAMING?

Gaming er alle typer spil, som unge spiller på PC/Mac, PlayStation, Nintendo Wii og Xbox. De to mest populære typer er online skydespil og rollespil med mange deltagere. Fælles for spillene er, at udfordringerne øges i takt med erfaring og evner. En vigtig del af online-spillene er de sociale relationer – særligt i de store rollespil. Der er ingen naturlig afslutning i spillet, hvilket kan være medvirkende til, at nogen bruger en stor del af deres fritid på at spille.

HVORFOR ER COMPUTERSPILE SÅ ENGAGERENDE OG TIDSKRÆVENDE?

- **Fascinerende universer:** Computerspil opbygges som fascinerende og enorme universer, der "kalder på" at blive udforsket.
- **Forudsigelighed og klare mål:** Computerspil kommunikerer klart, hvad der skal gøres, og hvad målet er. Der er konstant feedback, der viser, hvor langt spilleren er nået, og hvad der endnu mangler. Desuden afstemmer spillet opgaverne, så de passer til de færdigheder, spilleren har opnået. Det får spilleren til at føle sig kompetent.
- **Udviklingsmuligheder:** Det er hele tiden et udviklingspotentiale i spillet og mulighed for at blive bedre. Efterhånden som spilleren bliver bedre, belønnes han eller hun med positiv feedback. De konstante udviklingsmuligheder, kombineret med at der ingen naturlig afslutning er i spillet, kan være medvirkende til, at nogen bruger rigtig meget af deres fritid på at spille.
- **Sociale fællesskaber:** Ligesom med andre fritidsaktiviteter kan computerspil være en måde at være social på. Særligt ved de store online computerspil, hvor man er en del af et team. De sociale relationer, og loyaliteten over for det team man er en del af, gør det vanskeligt at springe til og fra spillet. Det kan ikke "bare" sættes på pause, da det spilles live.

KAN MAN VÆRE AFHÆNGIG AF GAMING?

Der er uenighed blandt forskere om, hvorvidt gaming kan være afhængighedsskabende. Hos Center for Ludomani mener vi godt, at man kan være gaming-afhængig, ligesom man fx kan være træningsafhængig. Det er dog vigtigt at understrege, at det er en meget lille gruppe af de danske gamere, der kan betegnes som afhængige. Hos Center for Ludomani skelner vi mellem tre typer spillere – storforbrugere, overforbrugere og afhængige:

- **Storforbrugere:** Børn og unge der spiller mange timer dagligt, men som ikke oplever, at computerspillene går ud over helbred og livskvalitet. Langt størstedelen af de unge gamere hører til i denne kategori.
- **Overforbrugere:** Børn og unge der oplever, at spillet er blevet en meget dominerende aktivitet i hverdagen: Spilleren søger ind i en fiktiv verden og har svært ved at opretholde et normalt hverdagsliv.
- **Afhængige:** Børn og unge der oplever, at spillet er blevet den mest dominerende aktivitet i hverdagen, og samtidig er blevet den primære strategi til følelsesmæssig regulering. Det vil sige, hvis spilleren udelukkende føler sig kompetent og glad, når han/hun gamer.

Det skal understreges, at gaming-afhængige udgør en meget lille del af den store gruppe af børn og unge, som spiller computerspil. Mange børn og unge spiller meget, men for de færreste udvikler det sig til et alvorligt problem. Derfor skal du ikke automatisk blive bekymret, hvis dit barn spiller meget computer. Mange computerspil kræver for eksempel, at man sidder mange timer ad gangen, hvorfor tid i sig selv ikke kan afgøre, om et barn har et overforbrug eller en afhængighed. I stedet for at tænke i tid kan du overveje, om nogle af følgende tegn gør sig gældende for dit barn. (Se næste side).

HVORNÅR ER DET FOR MEGET?

Tegn på, at spillet er ved at tage overhånd, er når barnet eller den unge

- Spiller selvom han/hun bliver dårlig
- Spiller ofte længere end planlagt
- Spiller på trods af fysiske smerter (ryg, håndled osv.)
- Stopper andre fritidsaktiviteter, fordi han eller hun hellere vil spille
- Fravælger sociale aktiviteter / isolerer sig i længere perioder foran computeren
- Mister fokus på skolen, fritidsjob mv. på grund af spillet
- Spiller om natten og sover om dagen
- Prøver at stoppe eller spille mindre uden held
- Har konflikter med familie og/eller venner pga. spillet
- Prøver at skjule spillets omfang
- Har problemer med at sove pga. spillet
- Tænker på spil, når han/hun ikke spiller

Hvis du kan nikke genkendende til de fleste af ovenstående punkter, fylder computerspillet måske for meget i dit barns liv. Hvis dette er tilfældet, er der to faktorer, som er væsentlige at være opmærksomme på:

Tid: Det er væsentligt at tage i betragtning, hvor lang tid situationen har gjort sig gældende. Hvis det er i en kortere periode, er det måske fordi dit barn er ved at træne op til en stor turnering. Når turneringen er overstået, vil tiden foran computeren muligvis falde igen. Det er først, hvis ovennævnte faktorer har stået på i en længere periode, at der kan være grund til bekymring, særligt hvis dit barn samtidig ser ud til at mistrives på andre punkter i hverdagen.

Mistrivsel i hverdagen: Det er vigtigt at være opmærksom på, at det ved overforbrug (eller afhængighed) af computerspil, typisk er noget andet end computerspillet, der er problemet. Vi oplever, at der ved mange konflikter i hjemmet er fokus på spillet som roden til problemerne. Dette ensidige fokus på spillet kan stå i vejen for at opdage andre ting, der kan være medvirkende til dit barns store gaming-forbrug. Det kan fx være, at dit barn bruger computerspillet som en måde at søge væk fra konflikter i hverdagen, problemer i skolen eller nogle psykiske udfordringer som fx angst eller depression.

DET KAN DU GØRE SOM FORÆLDER

Som forælder kan du hjælpe dit barn ved at være nysgerrig og udvise interesse for spillet. Vi oplever, at mange konflikter omkring computerspil bliver nemmere at løse, hvis barnet føler sig set og anerkendt for sin interesse og for sine evner i spillet; ligesom hvis det var fodbold, dit barn brugte meget tid på. Læs mere om hvordan du gør det på vores hjemmeside, www.ludomani.dk, hvor du kan finde række værktøjer for forældre.

GAMBLING

OM BØRN, UNGE OG GAMBLING

Rigtig mange unge gambler i dag, faktisk har hele 57% af de 17-årige prøvet at spille pengespil. Det har de på trods af, at det er ulovligt for unge under 18 år at spille andet end lotto og skrabelodder. Alligevel ser vi, at de hurtige spil (som Odds og livebetting) vokser i popularitet, og at det særligt er unge, der spiller disse spil, som udvikler problematisk spilleadfærd. Samtidig foregår mere og mere online, hvilket kan gøre det sværere for forældre at følge med i børnenes/de unges aktiviteter.

Derfor anbefaler vi hos Center for Ludomani, at man som forældre taler med sine børn om deres spillevaner, og at man ikke låner sit NemID til sine børn eller spiller sammen med dem, før de er gamle nok. En tidlig spilledebut øger nemlig risikoen for mistrivsel og afhængighed.

En undersøgelse fra SFI viser, at

- 5% af de unge under 18 år har spillet pengespil den seneste måned
- Det er i høj grad de unge drenge, som oplever spilleproblemer
- 26% af de 17-årige drenge har en spilleadfærd, som er risikabel
- 40% af de 12-17-årige spiller sammen med deres familie eller venner

Underholdning og alvor

Det kan være både sjovt og hyggeligt at gamble, og for langt de fleste forbliver spillet et sjovt indslag. Andre bliver dog mere og mere grebet af at gamble, og det kan få alvorlige konsekvenser.

På de følgende sider kan du finde baggrundsviden om pengespil og informationer om, hvad man som forælder skal være opmærksom på.



VIDEN OM PENGESPIL

HVORFOR SPILLER BØRN OG UNGE PENGESPIL?

Der er forskellige årsager til, at børn og unge spiller pengespil. Undersøgelser viser, at børn og unge under 18 år primært spiller pengespil, for at hygge sammen med familie eller venner. Derudover for at vinde penge og fordi det er underholdende. Her adskiller de unge spillere sig fra de ældre, som angiver muligheden for at vinde penge som den primære årsag.

For konkurrencemennesker er pengespil en oplagt følgesvend. Man oplever en hurtig spænding, et muligt rush, og man kan ved sportsbetting og poker bruge sin viden og få en anerkendelse for det. Hos Center for Ludomani oplever vi desuden, at de unge spillere bruger spillet som en form for afslapning og en måde at finde ro.

PENGESPIL OG AFHÆNGIGHED

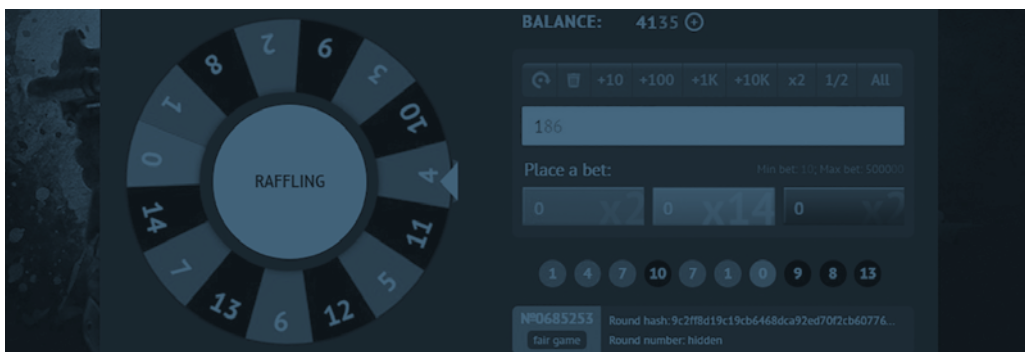
Der udbydes mange typer pengespil, fx Odds, sportsbetting og online kasino. Der er stor forskel på pengespil, herunder risikoen er for at udvikle afhængighed af dem. Her er de vigtigste forskelle på typer af pengespil og risikoen for at udvikle afhængighed af dem:

- **Spillets hastighed:** Jo hurtigere et spil er, jo større er risikoen for at udvikle afhængighed af det. Nogle spil kan man spille her og nu, og man får resultatet med det samme. Poker, sportsvæddemål og spilleautomater er hurtige spil. Andre spil er

langsomme. Spiller man fx Lotto, må man vente på resultatet til en bestemt dag.

- **Tilfældighed kontra viden:** Rene tilfældighedsspil er fx automater, roulette og skrabelod, hvor det er helt tilfældigt, om man vinder eller ej. Vidensspil er spil, hvor der ikke indgår tilfældigheder i resultatet, fx skak. Kombinationsspil er spil som poker og sportsvæddemål, hvor både tilfældigheder og viden har en betydning. Særligt kombinationsspillene er populære blandt de unge, og de unge bruger ofte meget tid på at forberede sig.
- **Tilgængelighed:** Nogle spil kan man få adgang til stort set hvor som helst og når som helst. Det gælder især de mange onlinespillesider. Andre spil skal man opsøge bestemte steder på bestemte tider, fx på travbanen til et bestemt løb. Der er stor sammenhæng mellem et spils tilgængelighed og risikoen for afhængighed. Jo mere tilgængeligt, des større risiko.

Desuden er der en massiv markedsføring af pengespil i Danmark. Det foregår i reklamer med store sportsidolere, på de store nyhedsmediers hjemmesider og andre fysiske og online steder, hvor særligt unge mænd færdes. Den massive markedsføring er med til at få pengespil blandt unge til at accelerere, og særligt unge mænd med spilleproblemer bliver nemt fristet af reklamerne.



SPILLEAFHÆNGIGHED - EN PROCES

Problemer med pengespil udvikler sig ofte over nogle år fra kontrolleret spil til lette problemer (risikospil) til midtelsvære problemer (problemspil) til meget svære og uoverskuelige problemer (ludomani). Nedenfor ses en række kendetegn ved de forskellige faser i processen:

→ RISIKOSPILLEREN

Bliver mere og mere optaget af spil og bruger flere og flere penge på spillet.

Personens spil er overvejet og planlagt.

Risikospilleren er optaget af muligheden for gevinst.

Spillet griber ikke voldsomt ind privat- og studie/arbejdsliv



→ PROBLEMSPILLEREN

Bruger stadig flere penge og mere tid på spil.

Personen læser om spil, udregner gevinstchancer, etc.

Spil lægger beslag på energiniveauet – fysisk som psykisk.

Omgivelserne mærker ofte ændringer i opførslen.



→ DEN LUDOMANE

Er afhængig af pengespil.

Spillet er det centrale i spillerens liv.

Venner, uddannelse/arbejde og fritidsinteresser nedprioriteres.

Der er risiko for, at vedkommende isolerer sig


Gælden er voksende

HVAD SKAL DU HOLDE ØJE MED?

Er du i tvivl om dit barn har problemer med pengespil? Du kan blandt andet holde øje med nedenstående faktorer.

Barnet eller den unge:

- Bruger meget tid på at spille
- Snakker meget om spil
- Har svært ved at løsrive sig fra spillet
- Bliver irriteret hvis spillet afbrydes eller forstyrres
- Begynder at miste interessen for andre aktiviteter
- Sover for lidt eller uroligt og har koncentrationsbesvær
- Ændrer adfærd, isolerer sig og har mere fravær
- Taler måske om gevinster, men sjældent om tab
- Har ustabil økonomi
- Har tit brug for at låne penge
- Bliver aggressiv eller afvisende ved spørgsmål om spil.



Få mere viden på: www.ludomani.dk

Center for Ludomani · København – Odense – Aarhus · 70 11 18 10

Få overblik over dit forbrug med app'en *MitSpil*

Hold en pause – gå ind på www.rofus.nu og udeluk dig for spil i en periode