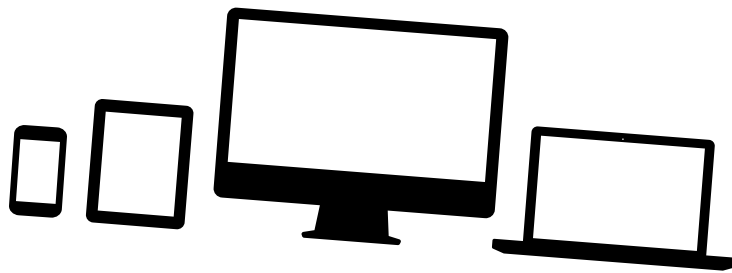


# SKÄRMANVÄNDNING

- digitala spel & spel om pengar

**Handledning** för dig som möter föräldrar eller annan vuxen i barn och ungas närhet.

Har du mött föräldrar som är osäkra på hur de ska prata om skärmtid och dataspel med sina barn?



Länsstyrelserna

# Om kunskapsstödet

Kunskapsstödet vänder sig till dig som möter föräldrar och andra vuxna i barn och ungas närhet med barn i åldern 8-18 år.

Många vuxna är oroliga för barn och ungas skärmanvändning och spelande. Här hittar du ett kunskapsstöd som bland annat kan användas för att öka kunskapen och starta en givande diskussion om skärmtid, digitalt spelande och spel om pengar.

Kunskapsstödet vänder sig till olika professioner inom till exempel skola, elevhälsa, socialtjänst, fritidsföreningar eller ideella organisationer. Syftet med kunskapsstödet är att öka kunskapen hos föräldrar och andra vuxna i barn och ungas närhet. Vår förhoppning är att materialet kan användas för att starta en givande diskussion om skärmtid, digitalt spelande och spel om pengar. Ytterligare önskar vi förmedla vikten av vuxnas stöd till barnet för att barnet ska hitta en balans i spelandet och undvika spelproblem.

## Kunskapsstödet består av olika delar:

- Handledning för att använda kunskapsstödet (detta material)
- Filmer som skildrar olika vardagssituationer. Fyra filmer är anpassade till föräldrar med yngre barn (cirka 8-12 år) och fyra filmer är anpassade till föräldrar med äldre barn (cirka 13–18 år)
- Diskussionsunderlag i form av en digital presentation med frågor och tips
- Broschyr att dela ut till föräldrar

Samverka gärna med andra verksamheter och använd varandras kompetens i mötet med föräldrar när ni använder denna handledning.



## **Åtta filmer, åtta vardagssituationer att diskutera**

Filmerna är anpassade och tänkta att kunna användas till två olika åldersgrupper. Fyra filmer är anpassade till föräldrar med yngre barn (cirka 8-12 år) och fyra filmer är anpassade till föräldrar med äldre barn (cirka 13-18 år). Filmerna är textade på åtta olika språk: engelska, spanska, arabiska, dari, persiska, turkiska, somaliska och tigrinja. Filmerna varierar i längd mellan en till fyra minuter.

Filmerna berör olika vardagliga situationer som kan uppstå i familjer. Situationerna inkluderar bland annat skärmanvändning, digitala spel och/eller spel om pengar. De passar lika bra att visa när du möter föräldrar i grupp som enskilt.

Filmerna syftar till att bidra till igenkänning och illustrera svårigheten i att veta vilka regler som är rimliga att sätta upp i en viss situation, exempelvis när barn och ungdomar använder argumentet "alla andra får...". Till varje film finns frågeställningar, stöd och tips som uppmuntrar till diskussion och reflektion. Allt detta hittar du i den tillhörande presentationen.

## **Diskussionsunderlag i form av en digital presentation med frågor och tips**

Till varje film finns diskussionsfrågor, tips och stöd för att kunna användas efter att filmen visats för föräldrar. Områden som lyfts är bland annat skärmanvändning, digitala spel och spel om pengar hos barn och unga.

Med hjälp av diskussionsunderlaget hoppas vi att du kan skapa ett givande samtal tillsammans med föräldrar.

På sista sidan i presentationen finns en slide med kontaktuppgifter om föräldrarna önskar ytterligare stöd. Redigera gärna sliden om du vill lägga till ytterligare kontaktuppgifter.

## **Broschyr att dela ut till föräldrar**

Dela gärna ut och använd den broschyr som Länsstyrelsen tagit fram. Broschyren innehåller tips och information om barns skärmtid och spelande. Den ger även konkreta tips på hur föräldrar och andra vuxna i barn och ungas närhet kan skapa en nära och trygg relation till sitt barn. I broschyren finns också kontaktuppgifter om stöd behövs.

Broschyren är textad på åtta olika språk: engelska, spanska, arabiska, dari, persiska, turkiska, somaliska och tigrinja.

På sista sidan i broschyren finns en ruta om kontaktuppgifter, redigera gärna den om du vill lägga till ytterligare kontaktuppgifter.

# Tips, fakta och stöd att använda i samtal med föräldrar

## Att förhålla sig till digitala spel och spel om pengar

Digitala spel inkluderar spel på dator, platta, mobil och tv. Många barn och unga kan spela digitala spel utan att det innebär problem. De flesta upplever spelandet som roligt med lockande äventyr och en kul stund med vänner. I vissa spel deltar spelaren aktivt, blir en del av berättelsen och bjuds på utmaningar.

## Råd om spelande till föräldrar

- Öka din kunskap om spel och spelande.
- Lyssna, engagera dig och visa intresse.
- Kom överens om gemensamma ramar och rutiner tillsammans.
- Tänk på att inte bara ha fokus på skärmtid utan även på vad barnet gör vid skärmen.
- **Följ upp och sök hjälp vid behov.**

## Dataspelsberoende är en diagnos sedan 2018

Numera räknas beroende av dator-, tv- eller onlinespel som en diagnos i WHO:s klassificeringssystem för olika diagnoser, ICD-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). Diagnosen beskrivs som ett mönster av spelbeteenden och definieras som

- nedsatt kontroll över spelande
- ökad prioritering av spelande över andra intressen och dagliga aktiviteter
- ett spelande som fortsätter eller eskalerar trots negativa konsekvenser.

För att diagnosen ska ställas bör personen i allmänhet ha haft problemen i minst ett år.

Källa: [Spelprevention.se](http://Spelprevention.se)



Länsstyrelserna

## **Dataspelande kan påverka psykisk hälsa, relationer, skola och arbete**

Det finns samband mellan dataspelande och psykisk ohälsa, såsom depression och ångest. Den som spelar mycket kan även få problem med den fysiska hälsan, skolarbete, sömn och sociala relationer. Barn och unga med NPF-diagnoser äger i genomsnitt mer medieteknik, spelar datorspel oftare och längre tid samt träffar kompisar utanför nätet mer sällan i jämförelse andra barn. Barn och unga med NPF-diagnoser har också oftare haft negativa upplevelser på nätet och har fler konflikter med sina föräldrar.

*Källa: Spelprevention.se och statensmedierad.se*

## **Dataspelande och sociala medier är en del av barn och ungas vardag**

För många barn och unga människor är internet ständigt tillgängligt via mobilen i fickan eller andra enheter. Med hjälp av sociala medier kommunicerar, konsumerar och producerar unga innehåll. Sociala medier innebär också att unga som gamla kan kommentera och betygsätta innehåll, hitta andra att prata eller diskutera med, be om hjälp och hjälpa andra.

För många barn och unga är spelande ett sätt att umgås. Många barn och unga som är ensamma i till exempel skolan börjar spela och får vänner över hela världen. Ibland har vuxna svårt att se dem som "riktiga" vänner men för barnet spelar det kanske mindre roll om vännerna finns på andra sidan jorden eller på andra sidan stan. Därför kan man se spelande som något positivt och viktigt att som förälder sätta sig in i. Att vara framgångsrik i spelen kan även ge uppskattning bland kompisar och andra spelare. Att vilja ingå i ett socialt sammanhang och ha en kul stund med vännerna.

Både sociala medier och spelande blir på så sätt en arena där vi bygger en bild av oss själva, samt skapar och upplever sociala gemenskaper i vardagslivet. Det är därför viktigt att som vuxen inte betrakta barn och ungas liv på nätet som åtskilt från "det verkliga livet".

## **Spel om pengar**

Många unga spelar om pengar trots att åldersgränsen är 18 år och föräldrar kan behöva öka sin kunskap om vad spel om pengar är, samt vilka risker det medför. Det är otillåtet att som förälder eller anhörig till personer under 18 år spela om pengar tillsammans med barn och unga. Det ska inte förekomma oavsett om det gäller trisslotter eller att spela casino online.



Länsstyrelserna

## Så här använder du filmerna

Med denna handling får du en överblick av materialet och kan förbereda dig inför samtal med föräldrar. Till din hjälp har du filmerna, diskussionsunderlaget och broschyren till föräldrar. Nedan listas filmerna med en kort beskrivning om respektive tema.

### För samtal med föräldrar till barn och unga i åldern 8–12 år

**Film: Alla andra får ju (3:16 min)**

Filmen lyfter frågan om överenskommelser om skärmtid och sociala medier. Den tar också upp den vanligt förekommande diskussionen utifrån att "alla andra får".

**Film: Det är ändå lite bra med skärmtid (1:52 min)**

Filmen lyfter frågan om överenskommelser om skärmtid och sociala medier. Den tar också upp den vanligt förekommande diskussionen utifrån att "alla andra får".

**Film: Kolla mitt nya skin (1:54 min)**

Filmen lyfter frågan kring "köp i app" och hur lätt barn och unga kan köpa saker som kostar pengar utan att riktigt förstå vad de gör.

**Film: Jag är så trött idag (1:33 min)**

Filmen lyfter frågan om balans mellan skärmtid och andra aktiviteter. När skärmen tar över och påverkar nattsömnen.

### För samtal med föräldrar till barn och unga i åldern 13-18 år

**Film: Alla andra får ju (3:16 min)**

Filmen lyfter frågan om regler, och överenskommelser om skärmtid och sociala medier.

**Film: Det är ändå lite bra med skärmtid (1:52 min)**

Filmen lyfter frågan kring regler, skärmtid och åldersgränser för dataspel samt sociala medier.

**Film: Det är ju din och min grej (1:45 min)**

Filmen lyfter frågan kring spel om pengar och risker med att spel om pengar normaliseras.

**Film: Han blev liksom helt lost (2:01 min)**

Filmen lyfter frågan om hur ungas idrottsengagemang och spel om pengar ibland kan hänga ihop.



# Vanliga frågor & svar

## Vad är lagom skärmtid?

Det finns inga generella svar på vad som är för mycket eller för lite skärmtid. Begreppet skärmtid omfattar många olika typer av aktiviteter. Ett tips är att närma sig frågan utifrån barnets sömn, matvanor, hur mycket tid som ägnas åt skolarbete, fysisk aktivitet och annat som också ska hinnas med.

[Läs mer på Statens medieråds webbplats >>>](#)

## Hur kan jag veta att mitt barn spelar för mycket?

- När spelandet går ut över allt annat.
- När ditt barn tappar kontrollen över spelandet.
- När ditt barn väljer spel framför andra fritidsintressen och att umgås med vänner.
- När ditt barn fortsätter att spela fast hen mår dåligt.

## Vad innebär åldersgränser på spel och sociala medier?

- Åldersrekommendationer och innehållsdeklarationer på spel ger information om i vilken mån innehållet kan uppfattas som olämpligt för barn i olika åldrar.
- Åldersgränser i sociala medier kontrolleras och efterföljs sällan.
- Det är viktigt att föräldern själv bildar sig en egen uppfattning om innehållet på de digitala plattformarna.

[Läs mer hos Statens medieråd >>>](#)



## Vad är spelproblem?

Ibland kan det vara svårt att kontrollera sitt spelande, både när det gäller digitala spel och spel om pengar. Spelandet kan ta över andra intressen, orsaka ohälsa och sociala problem som påverkad skolgång och relationer med familj och vänner. Då behövs stöd.

Problem med spel om pengar kan leda till ekonomiska problem och lögner gentemot familj och vänner. Lögner som kan leda till en stor ensamhet. Att spela om pengar eller att ha spelproblem som ung ökar risken för att få spelproblem även senare i livet.

## Finns det ett samband mellan dataspel och spel om pengar?

Andelen med problemspelande är dubbelt så hög bland de som spelar dataspel varje dag, jämfört med de som spelar mer sällan. Majoriteten av alla digitala spel har inslag av lotteri och vadslagning med slumpmässiga möjligheter att vinna. I vissa spel förekommer det exempelvis skins, packs och lootlådor. En lootlåda är ett slags paket med okänt innehåll för spelaren som kan gå att köpa för riktiga pengar. Lootlådan kan innehålla bland annat nya egenskaper till spelkaraktären eller ett nytt vapen. Det kan vara en chans att förbättra sina möjligheter att lyckas i spelet. Det finns dock en risk att man betalar för en lootlåda som inte förbättrar spelarens möjligheter.



*Ur filmen "Det är ju din och min grej" som lyfter frågan kring spel om pengar och risker med att spel om pengar normaliseras.*



Länsstyrelserna



## Tips & stöd

Nedan följer förslag på fördjupning inom olika områden.

### **Spel om pengar - lär dig mer om hur det fungerar och ta del av experters tips och stöd**

[Spelprevention.se](http://Spelprevention.se) - Ett kunskapsstöd om spel om pengar och spelproblem.

[Folkhälsomyndigheten.se](http://Folkhälsomyndigheten.se) - Föräldrar och andra vuxna i barns närhet är viktiga. Tips och råd till föräldrar och andra vuxna i barns närhet.

[UR/Tänk till](#) - Filmklipp där unga som är spelberoende berättar om sina upplevelser.

[Spelberoendes riksförbund](#) - Information och stöd vid spelberoende.

[Stödlinjen](#) - Stödlinjen för spelare och anhöriga erbjuder anonym och kostnadsfri rådgivning till personer med spelproblem och deras anhöriga. Rådgivning och samtal via telefon 020-81 91 00 eller chatt.

### **Digitalt spelande och skärmtid – lär dig mer om hur det fungerar och ta del av experters tips och stöd**

[Statens medieråd](#) - Föräldraguider till barnens internet – korta svar på svåra frågor.

[Internetkunskap](#) - Apparna och spelen du som förälder borde ha koll på.

[P1 Gamer](#) - Vad händer när det går riktigt snett för barn och unga i spelvärlden, utan att någon vuxen ser? En poddserie i fyra delar.

[Statens Medieråd](#) - Hur talar man som vuxen om sociala medier med barn och unga? Här hittar du ett antal snabbguider för vuxna som vill lära sig mer om de ungas digitala vardag.

[Nätföräldrar.se](#) - Hjälp att öppna upp till samtal mellan förälder och barn om nätvardagen.

[Surfalugnt.se](#) - Praktiska tips om nätet för föräldrar.

[Artikel på Surfa Lugnt](#) - Tips till föräldrar: Spelar ditt barn för mycket?



Länsstyrelserna

[Statens Medieråd](#) - Vill du veta mer om hur ditt barn har det på internet? Här får du kunskap, stöd och råd.

[Rädda barnen](#) - Hjälp till att lösa skärmkonflikten på rätt sätt.

[Polisen](#) - Gromning innebär att någon tar kontakt med barn under 15 år i sexuellt syfte. Det är viktigt att du polisanmäler även om du är osäker på om det som hänt är ett brott.

[Porrfri barndom](#) - Här får du tips inför att föräldern ska prata med sitt barn om porr och hur du installerar porrfilter.

## Stöd i föräldraskapet - ta hjälp av handfasta tips och stöd från experter

[Rädda barnen](#) - Tips, råd och handböcker för föräldrar.

[BRIS för vuxna](#) - Bris erbjuder även stöd och råd till vuxna som har frågor om barn och unga upp till 18 år. Du når dem på Bris vuxentelefon, 077 – 150 50 50 eller via deras stödlinje för idrottsledare, 077 – 440 00 42.

Kommunen - Kommunen ska erbjuda stöd i föräldraskapet under barnets hela uppväxt. Stödet kan ges i grupp eller individuellt. Föräldern kan vara anonym och det är gratis. Kontakta din kommun för mer information.

