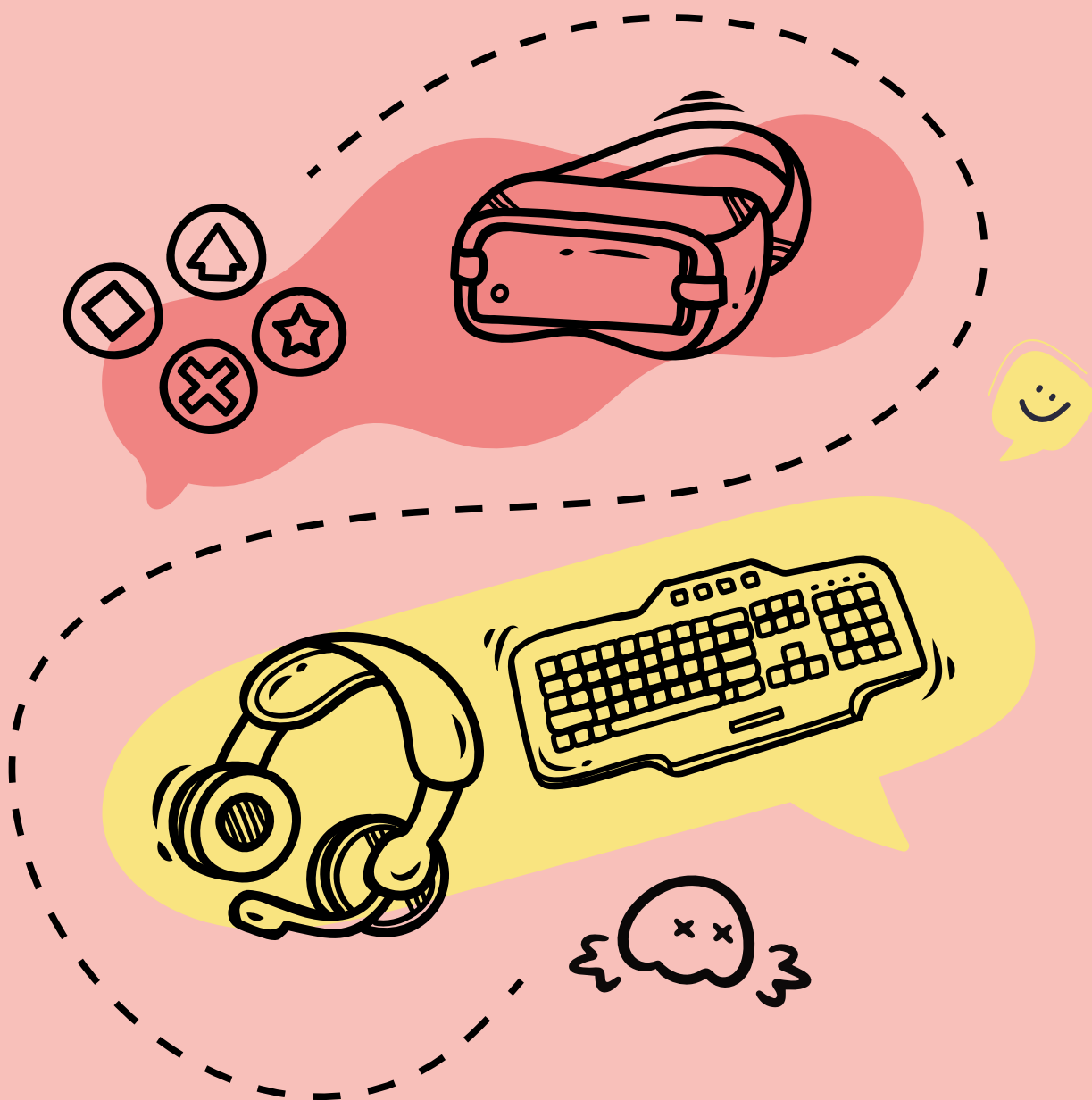


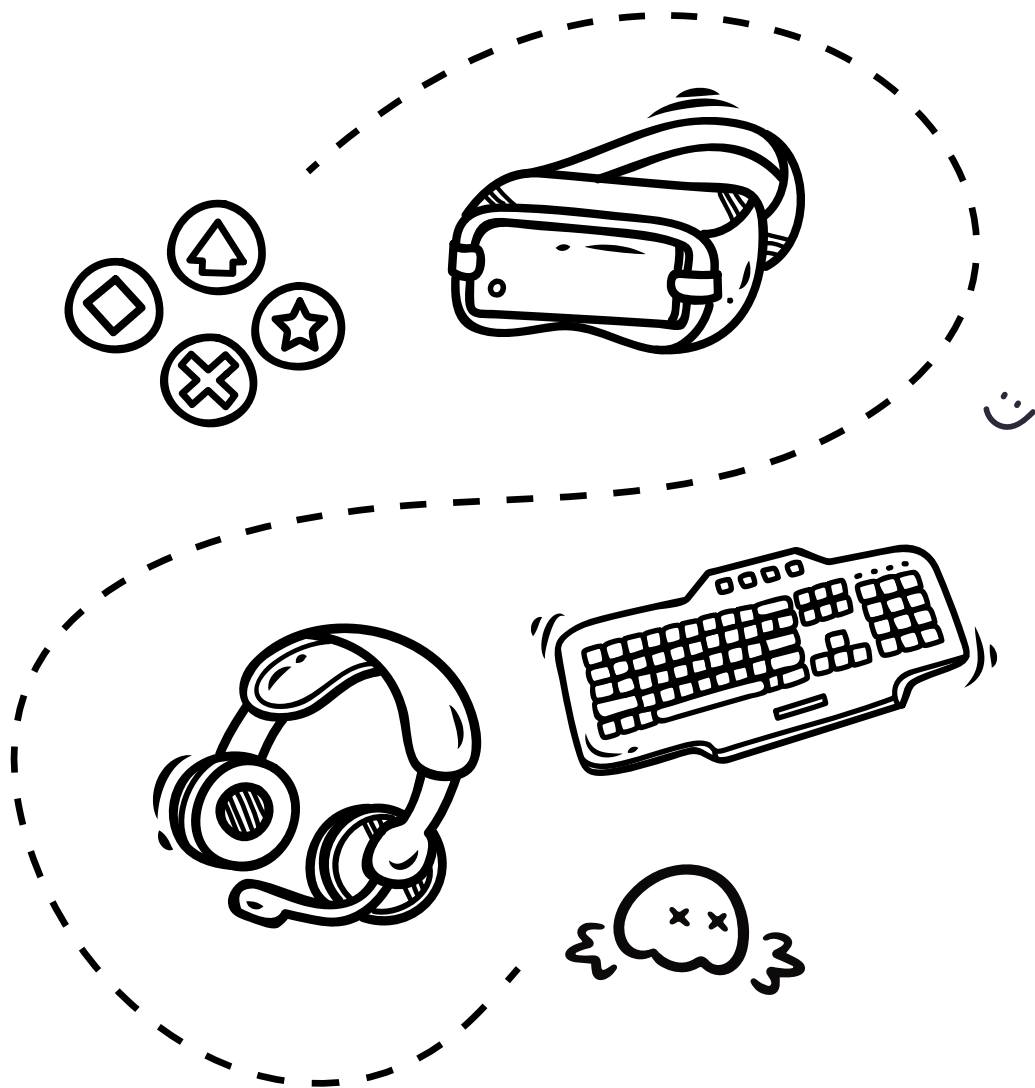
# Diskutera om digitalt spelande

på gymnasier och yrkesskolor



# Diskutera om digitalt spelande

på gymnasier och yrkesskolor



*I detta materialpaket finns redskap som kan användas för att behandla temat spelande genom aktiviteter och samtal med unga i åldern 15–20.*

*Materialet är indelat i tre delar, och vi rekommenderar att delarna används som en helhet. Du kan också använda dem separat, om du vill.*

*Materialet och dess delar kan användas till exempel på lektioner, under välmåendedagar, i en verkstad, på en internatkväll eller på ett gruppmöte på ungdomsgården.*

### Delarnas rekommenderade längder

	Enskilda delar, då de hålls separat	75 min lektion	90 min lektion
<b>Inledning i ämnet</b>	5 min	5 min	5 min
<b>Linjeövning</b>	15 min	15 min	15 min
<b>Associationskarta</b>	40 min	40 min	40 min
<b>Viktiga bitar i vardagen</b>	30–40 min	15 min	30 min

### Tänk på det här:

- Med spelande avser vi i det här materialet digitalt spelande på olika plattformar, dvs. mobil-, konsol- och datorspel.
- Du behöver inte vara expert på spelande för att kunna diskutera med unga om spelande. Det är ändå viktigt att du förbereder dig omsorgsfullt med hjälp av instruktionerna i detta material.
- I övningarna gäller det att inte betona vem som spelar och vem som inte gör det. Syftet är att mångsidigt fundera på uppfattningar som anknyter till spelande – även fördomar.
- När ni gör övningar, håll i minnet att spelandet betyder olika saker för de olika unga. För någon kan spelandet vara en mycket viktig del av livet, medan andra ser ned på spelandet eller har en neutral inställning till det. För en del kan spelandet redan vara problematiskt.

- Syftet med övningarna är att väcka diskussion och lyfta fram olika synvinklar. Det lyckas endast om du som handledare ser till att varje deltagare blir hörd och att alla deltagares svar bemöts med respekt.
- Du kan också själv ha många erfarenheter och tankar om spelande. Som handledare är det viktigt att du respekterar de ungas åsikter och uppfattningar även om de skiljer sig från dina egna.
- Glöm inte att hålla diskussionen i anslutning till övningarna på en så allmän nivå som möjligt. Ställ frågorna i formen: "Varför spelar människor? Varför väcker spelandet ibland starka känslor, t.ex. ilska eller upprördhet?" Det skapar trygghet hos dem som deltar i diskussionen. Om en ung själv går till den personliga nivån i samtalet, ta hänsyn till den ungas tankar och var känslig, men försök samtidigt föra samtalet tillbaka till en allmän nivå. Om du funderar efteråt på något personligt som en ung kommenterat, kan du senare prata om temat på tumanhand med den unga.
- I en diskussion om spelande kan termen "beroende" lyftas fram. Begreppet aktualiseras ofta i samtal om digitalt spelande, men det är bra att hålla i minnet att det inte är särskilt vanligt med egentligt beroende av digitalt spelande. Det kan förekomma utmaningar och problematiska drag i spelandet även utan att det är fråga om beroende. Därför rekommenderar vi att du använder den mer allmänna termen "problematiskt spelande" om detta fenomen.



## FAKTARUTA

### Varför spelar människor?

Svaret på frågan är ofta personligt, men nedan du hittar några allmänna orsaker:

- det är socialt
- det möjliggör sociala roller av olika slag
- man kan hitta nya kompisar
- det är roligt
- det väcker känslor
- man kan lära sig nya färdigheter
- det erbjuder upplevelser av att lyckas
- det är ett sätt att koppla av
- man kan uppleva känslan av ett flow (bli uppslukad, positivt sett)
- det är ett sätt att fly
- man kan förverkliga sin tävlingsinstinkt
- man kan vara kreativ
- det ger möjlighet att pröva på olika identiteter
- det är en form av (ungdoms)kulturen

Läs mer: [Spelfostrarens handbok 2, Spelmotivation: Varför spelar vi digitala spel?](#)

# 1. Linjeövningen



## Syftet med övningen:

Syftet med linjeövningen är att få de unga att diskutera, lyfta fram olika perspektiv och synsätt och att ge den som leder lektionen information om de ungas uppfattningar och åsikter.

## Instruktioner för Linjeövningen:

Be att de unga stiger upp från sina platser och ställer sig i rad med ansiktet mot dig (ni behöver rejält med utrymme för det här). Berätta att ni ska göra en linjeövning. Till vänster på den tänkta linjen finns "av annan åsikt" och till höger finns "av samma åsikt". Berätta för de unga att du kommer att framföra påståenden om digitalt spelande och att de ska ställa sig längst ute till höger eller vänster på linjen eller mellan ändpunkterna i enlighet med deras åsikt om det påstående som du framför. Uppmuntra de unga att fundera på påståendena självständigt och att ställa sig på linjen enligt det. De ska inte bara följa andras exempel. Påminn dem också om att man inte kan ha rätt eller fel åsikt i den här övningen och att det gäller att respektera andras åsikter.

Säkerställ att deltagarna vet vad som avses med digitalt spelande i den här övningen: Digitalt spelande är spelande som sker på olika digitala plattformar (mobil, konsol, dator) och som inte kan definieras som spel om pengar.

Du kan genomföra linjeövningen så att de unga endast rör sig på linjen, men det är en god idé att också fråga några unga varför de ställde sig just där på linjen. I samtalet kan de unga dela med sig hur de upplever de aktuella temana utifrån sina egna erfarenheter. Du som handledare kan föra diskussionen framåt med korta preciserande frågor: Varför? Vem? Är ni av samma åsikt eller av annan åsikt? Framför allt ska du be de unga motivera sina svar.

## Påståendena i Linjeövningen:

1. Spelandet är bara en syssla för barn (inledande fråga)
2. Spelandet är slöseri med tiden (åsiktsfråga)
3. Spelare är endast intresserade av att spela (åsiktsfråga)
4. När man spelar, lär man sig sociala färdigheter (åsiktsfråga)
5. Spelandet leder lätt till beroende (åsiktsfråga)

När de unga ställt sig på linjen, motiverat varför de ställde sig just på den punkten och berättat om sina tankar om ämnet, lyfter handledaren sammanfattningsvis fram synpunkter efter varje påstående:

## **1. Spelandet är bara en syssla för barn (inledande fråga)**

### **Målet med denna punkt i övningen:**

Fundera på spelandet och dess olika uttryck. Digitalt spelande intresserar både unga och vuxna, och man kan ägna sig åt spelande på många olika sätt. Spelande beror inte på åldern.

### **Sammanfattande poänger:**

Procentuellt är det barn och unga som lägger ned mest tid på spelandet, men medelåldern för alla som spelar i Finland är 38,9 år. Spelande av alla slag är väldigt vanligt. Var och en av oss har sannolikt spelat något spel i barndomen och spelar även i vuxen ålder, t.ex. fotboll, kort, Flipper eller Kimble. I dag är digitalt spelande ytterst populärt och ett väldigt trevligt tidsfördriv också bland vuxna. Många traditionella spel, till exempel schack, brädspele, golf och andra idrottsspel kan nuförtiden också spelas digitalt.

## **2. Spelandet är slöseri med tiden (åsiktsfråga)**

### **Målet med denna punkt i övningen:**

Att sätta värde på spelandet som en riktig hobby och ett äkta intresse bland andra hobbyer.

### **Sammanfattande poänger:**

För många är spelandet en viktig hobby och fritidsaktivitet, men samtidigt kan andra uppleva spelandet som ytterst tråkigt och onödigt. Alla behöver inte gilla allting eller betrakta samma saker som viktiga. Respekt för en annan människas hobbyer och samtal om dem hör ändå till det normala umgänget, även om grejen kanske inte intresserar oss själva särskilt mycket. Det är underhållande att spela, men spelandet har också fördelar och nackdelar, som gruppen funderar på tillsammans mer i anslutning till uppgiften Associationskartan.

## **3. Spelare är endast intresserade av att spela (åsiktsfråga)**

### **Målet med denna punkt i övningen:**

Att samtala om stereotyper och deras effekter, dvs. att lyfta fram mångfalden i spelarrollen i dag. Att acceptera den andra utan förhandsuppfattningar.

### **Sammanfattande poänger:**

Spelarna är ingen enhetlig grupp av likadana människor. För andra är spelandet ett mycket viktigt inslag i vardagen, medan andra har många andra intressen vid sidan av spelandet. Det är viktigt att hålla i minnet att det som en person är entusiastisk över ofta fyller en stor del av personens liv, oavsett om intresset gäller ishockey, teater, musik eller fiske. Det finns tiotals olika spelgenrer, och sätten att spela varierar mycket beroende på situationen och personen. Finländarnas vanligaste form av spelande är mobilspel, som man kan ägna sig åt till exempel när man reser till och från skolan eller jobbet, på rasterna, när man lagar mat, dvs. i anslutning till andra sysslor.

## **4. När man spelar, lär man sig sociala färdigheter (åsiktsfråga)**

### **Målet med denna punkt i övningen:**

Att fästa uppmärksamhet vid de positiva sociala upplevelser och verksamhetsmodeller som spelens värld erbjuder och som också kan användas i andra sociala situationer.

### **Sammanfattande poänger:**

För många är spelandet särskilt i lag en del av deras sociala omgivning och umgänge. När man spelar, lär man sig att handla tillsammans och att ta hänsyn till andra. Det har bildats sociala kretsar i spelmiljöerna, och många upplever att det är lättare att hitta likasinnat sällskap i spelmiljöer än utanför dem. När man spelar ensam, sker visserligen inte en likadan social utveckling, och den som spelar problematiskt kan rentav isolera sig från andra. Därför ska spelaren alltid komma ihåg det sociala livet utanför spelens värld och ta hänsyn till sina närstående.

## **5. Spelandet leder lätt till beroende (åsiktsfråga)**

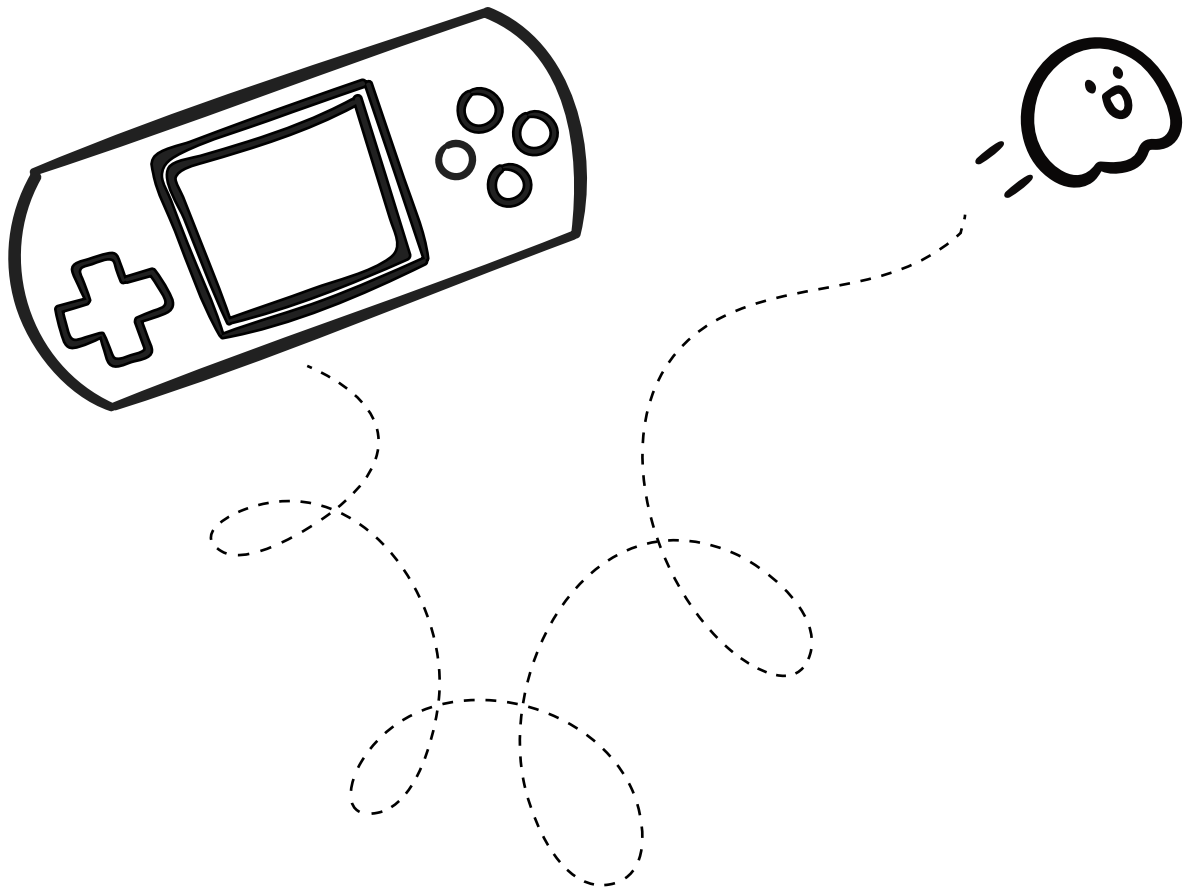
### **Målet med denna punkt i övningen:**

Att samtala om omständigheter som gör att man mår bra och om omständigheter som bidrar till okontrollerat spelande. Bra kompisrelationer och positiva upplevelser stödjer den ungas välmående i spelen och utanför spelens värld.

### **Sammanfattande poänger:**

Det är inte särskilt vanligt med medicinskt diagnostiserat beroende av digitala spel: uppskattningsvis 1–3 procent av alla spelare drabbas av sådant beroende. Visst är det möjligt att spelandet till exempel tar problematiskt mycket tid från vardagen eller att spelaren utvecklar en obalanserad relation till spelandet på något sätt. En problematisk relation till spelandet kan uppkomma om spelaren har

personlighetsdrag som exponerar för det. Till exempel ensamhet, depression, ångest, svag självkänsla eller kriser i livet kan bidra till att göra spelandet problematiskt. Därför är det viktigt att fästa särskild uppmärksamhet på spelandets motiv, i stället för på hur mycket man spelar. Att söka tröst genom att spela är till exempel inte direkt en dålig sak, men det är bra att fundera på om det finns möjligheter att uppleva känslor av glädje eller belåtenhet också utanför spelandet. Det är också viktigt att fundera på i vilka situationer man upplever känslor av att lyckas. Då tar spelandet inte så lätt över hela ens värld.



**Källor: (Hela avsnittet för linjeövningen)**

[Pelaajabarometri 2020](#)

[Digipelirajat'on: Digipelaaminen - Ilmiötietoa ja usein kysytyä \(på finska\)](#)

[Ehyt: Digitalt spelande](#)

**Stöd för diskussionen:**

[EHYT: Digitalt spelande är en hemsk hobby – animation och diskussionsfrågor](#)





## 2. Associationskartan

### Syftet med övningen:

Syftet med övningen Associationskartan är att motivera de unga att fundera på sina egna tankar och attityder som anknyter till spelandet och att lyfta fram dem för gemensam behandling i gruppen.

### Instruktioner för utarbetandet av associationskartor:

- Dela in gruppen i par eller smågrupper. Fundera vilken gruppindelning som fungerar bäst i din grupp: bekanta/främmande par, grupper som deltagarna väljer själva/grupper som handledaren väljer osv. Berätta att ni kommer att prata om teman som gäller spelande i dessa par/grupper.
- Dela ut papper och pennor.
- Rita en cirkel på en whiteboardtavla/ett blädderblock och skriv "Digitalt spelande" innanför cirkeln. Be att gruppen gör detsamma på sina papper.
- Be de unga att fundera på ämnet i två olika perspektiv:
  1. Vilka fördelar (vilken nytta) kan spelandet ha? (Vad kan man till exempel få eller lära sig genom spelandet?) Be att de unga antecknar ovanför cirkeln på pappret olika former av nytta som spelandet kan ge.
  2. Vilka nackdelar kan spelandet medföra? (T.ex. vilket slags problem kan spelandet skapa till exempel i spelarens vardag?) Be att de unga antecknar dessa nackdelar under cirkeln på pappret.
- Det är bra om de unga antecknar t.ex. 4 nackdelar och 4 fördelar per grupp.
- Påminn de unga om att det inte finns fel eller rätt svar. De ska anteckna på sina associationskartor just det som de kommer att tänka på.
- När grupperna börjat arbeta, kontrollera att grupperna förstått uppgiften, kommer ihåg frågorna och kommer ordentligt i gång. Om de inte gör det, ge stöd och uppmuntran!
- Reservera ca 10 minuter för arbetet med associationskartan.

### Instruktioner för sammanställande av gruppernas gemensamma associationskarta:

- Samla de fördelar och nackdelar som grupperna antecknat på en gemensam associationskarta på whiteboardtavlan eller blädderblocket (fördelarna ovanför cirkeln och nackdelarna under cirkeln).
- Varje grupp nämner en fördel och en nackdel på sin tur. Handledaren antecknar dem på tavlan.
- Varje för- eller nackdel nämns och antecknas endast en gång. Då undviker ni upprepning.
- När alla grupperns fördelar och nackdelar har antecknats, är det dags för gemensam diskussion.
- Reservera sammanlagt cirka 5 minuter för det här avsnittet.

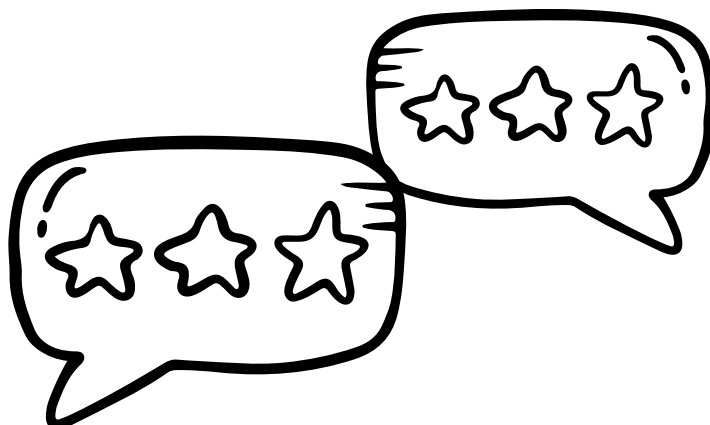
## 2A) Samtal om fördelarna med spelandet med hjälp av associationskartan

Stimulera och led diskussionen efter gruppen och situationen. Varje handledare har sitt eget sätt att styra diskussionen och kommentera de ämnen som de unga lyfter fram. Glöm inte att ta hänsyn till, lyssna på och visa respekt för alla och att slå vakt om en trygg och positiv atmosfär.

Nedan listas några av de vanligaste fördelarna som unga förknippar med spelandet. Ställ preciserande frågor, be att de unga berättar mer ingående om de fördelar som de upptäckt. **Dina egna grupper kan ha upptäckt samma eller andra fördelar än de som nämns på listan. Diskutera de fördelar som gruppen nämner.** Om ett tema som du tycker är viktigt saknas, kan du naturligtvis lyfta fram det med hjälp av frågor: Tycker ni att spelandet påverkar de sociala relationerna? På vilket sätt? Finns det någon färdighet som spelandet utvecklar? Varför?

Nedan finns material som handledaren kan använda vid genomgången av anteckningarna på associationskartan. Med finns också kompletterande frågor och fakta. Använd dem mångsidigt, men glöm inte att du varken behöver eller ska gå igenom allt!

Avsnitten 2A och 2B tar sammanlagt cirka 25 minuter.



## Fördelar som eventuellt lyfts fram:

### 1. SOCIALA RELATIONER

- Upprätthåller kompisrelationer
- Skapar nya kompisrelationer
- Skapar globala människorelationer
- Erbjuder gemenskaper som man kan höra till



#### Vid behov kan du fråga:

- Hur skiljer sig webbgemenskaper från live-gemenskaper?  
Vilka glädjeämnen och vilka utmaningar finns det i de båda gemenskaperna?
- Varför är det viktigt att höra till en gemenskap?

### FAKTARUTA

I dagens läge präglas spelarrollen starkt av den sociala dimensionen. Över 50 procent av alla spelare i åldern 18–20 år och över 65 procent av alla spelare i åldern 15–17 år spelar för den trevliga samvarons skull. Över 30 procent av alla spelare i åldern 15–17 år och över 25 procent av alla spelare i åldern 18–20 år nämner att man kan få nya vänner genom spelandet. Spelgemenskapen kan erbjuda vänskapsförhållanden som överskrider till exempel fysiska begränsningar och statliga och kulturella gränser. För en del människor är det lättare att agera i en digital miljö än att mötas ansikte mot ansikte. Forskning visar att spelande har samband med en ökning av det psykosociala välbefinnandet, dvs. välbefinnandet som anknyter till den mentala hälsan och de mänskliga relationerna, bl.a. genom den upplevda växelverkan med andra.

#### Källor:

[Nuorten kulttuuri ja päihteet 2022/EHYT ry](#)

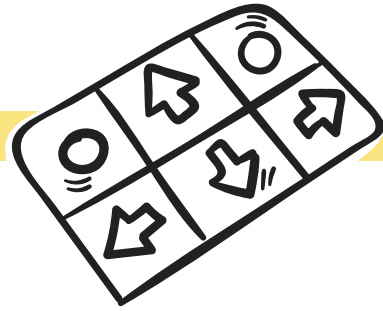
[Kuuluvainen & Mustonen: Digitaalinen pelaaminen ja digipeliriippuvuus \(på finska\)](#)

#### Stöd för diskussionen:

[Yle: Vasta kun 25-vuotias Mats Steen kuoli, vanhemmat ymmärsivät, että tällä oli ystäviä – ”Pelimaailmassa tyttö ei näe pyörätuoliani vaan sieluni” \(på finska\)](#)

[Yle: Roope Konttila ei juuri puhu, mutta Discordissa hän avautuu \(på finska\)](#)

## 2. UTVECKLAR FÄRDIGHETER



- Problemlösningsförmågan blir bättre
- Det strategiska tänkandet blir bättre
- Slutledningsförmågan blir bättre
- Finmotoriken och koordinationen blir bättre
- Språkkunskaperna ökar
- Reaktionsförmågan blir bättre
- Förmågan att förstå rumsliga (spatiala) helheter och relationer blir bättre
- Minnet utvecklas
- Färdigheterna till teamarbete blir bättre

### Vid behov kan du fråga:

- Vilka teamarbetsfärdigheter behöver man i spelen och vilka utanför spelen?
- Hur kan man använda sig av de färdigheter man lärt sig i spelen? I vilka yrken kan de vara till nytta?

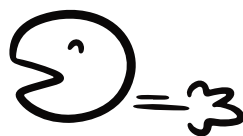
### FAKTARUTA:

Spelgenren och särdragen i spelets innehåll påverkar naturligtvis vilka färdigheter man kan anta att det digitala spelandet utvecklar. Effekterna kan vara olika hos olika människor. I undersökningar har det digitala spelandet upptäckts utveckla bl.a. den visuella gestaltningen och de motoriska färdigheterna. Särskilt action- och skjutspel har kopplats till utveckling av uppmärksamheten och den visuospatiella gestaltningsförmågan. Aktiva spelare har också observerats ha betydligt snabbare reaktionstider– än personer som endast spelar lite. Det digitala spelandet har dessutom observerats ha kopplingar till minnet och lärandet. Effekter har konstaterats särskilt i anslutning till skjutspel, i fråga om spelstrategier som anknyter till positionen. Teamarbetsfärdigheterna utvecklas särskilt av s.k. prosociala spel, som förutsätter samarbetsförmåga och vilja att hjälpa andra spelare. Forskningsresultat visar att spelandet av spel som uppmuntrar till en positiv interaktion hade samband med motsvarande beteende också utanför spelkontexten.

#### Källor:

[Kuuluvainen & Mustonen: Digitaalinen pelaaminen ja digipeliiriippuvuus \(på finska\)](#)

[Meriläinen & Moisala: Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. I verket: Lapset, nuoret ja älylaitteet \(på finska\).](#)

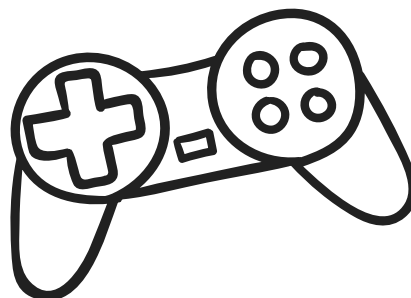


### 3. ANNAT POSITIVT

- Bra hobby
- Bra tidsfördriv
- Avkoppling från vardagens problem
- Man kan utmana sig själv och sitt kunnande
- Framgångar ökar självförtroendet
- Mångsidiga spelalternativ för människor i alla åldrar och för alla behov

#### Vid behov kan du fråga:

- Spelandet omfattar många faktorer som anses vara kännetecknande för bra hobbyer. Varför finns det ändå många som inte uppfattar spelandet som en hobby på samma sätt som till exempel pianospelande eller fotboll?
- Många upplever att spelandet hjälper med att koppla loss från stressen och utmaningarna i vardagen. Varför? På vilka andra sätt kan man minska stressen?
- På vilket sätt kan spelandet öka självförtroendet?



#### FAKTARUTA:

Över 30 procent av alla spelare i åldern 15–17 år och 18–20 år nämner att de spelar digitala spel för att det ger möjlighet att koppla loss från vardagen och för att spelandet är avkopplande och avstressande. Över 25 procent av alla spelare i åldern 15–17 år och över 20 procent av alla spelare i åldern 18–20 år konstaterar att spelandet väcker känslor eller att spelandet ger möjlighet till upplevelser. En ännu vanligare anledning till spelandet är att det är roligt att spela: det säger cirka 50 procent av alla spelare i åldern 18–20 år och över 60 procent av spelarna i åldern 15–17 år. Avkopplingen och losskopplingen från det övriga livet representerar upplevelser av självständighet som spelarna upplever som viktiga. Att få njuta av upplevelser av kompetens och skicklighet är också ett viktigt motiv för spelande. Att söka utlopp för sin tävlingsinstinkt och utmaningar i spelen och att utveckla sig själv genom att spela är viktiga element i detta avseende.

#### Källor:

[Nuorten kulttuuri ja päihteet 2022/EHYT ry](#)

[Mikko Meriläinen: Kohti pelisivystystä \(på finska\)](#)

## 2B) Samtal om nackdelarna med spelandet med hjälp av associationskartan

Stimulera och led diskussionen efter gruppen och situationen. Varje handledare har sitt eget sätt att styra diskussionen och kommentera de ämnen som de unga lyfter fram. Glöm inte att ta hänsyn till, lyssna på och visa respekt för alla och att slå vakt om en trygg och positiv atmosfär.

Nedan listas några av de vanligaste nackdelarna som unga förknippar med spelandet. Ställ preciserande frågor, be att de unga berättar mer ingående om de nackdelar som de upptäckt. **Dina egna grupper kan ha upptäckt samma eller andra nackdelar än de som nämns på listan. Diskutera de fördelar som gruppen nämner.** Om ett tema som du tycker är viktigt saknas, kan du naturligtvis lyfta fram det med hjälp av frågor: Tycker ni att spelandet påverkar de sociala relationerna? På vilket sätt? Har spelandet ingen inverkan på hälsan?

Nedan finns material som handledaren kan använda vid genomgången av anteckningarna på associationskartan. Med finns också kompletterande frågor och fakta. Använd dem mångsidigt, men glöm inte att du varken behöver eller ska gå igenom allt!

**OBS! Nackdelarna behandlas på ett lite annat sätt än fördelarna. I diskussionen om nackdelarna lyfts fram möjligheterna att minimera nackdelarna som ett tema.** Det gäller att motivera de unga att fundera på konkreta sätt att undvika eller minska spelandets negativa effekter. Handledaren ska inte heller nöja sig med alltför enkla svar. T.ex. om de unga säger att det är en nackdel att man motionerar för lite, räcker det inte med att de unga svarar att man kan minimera de negativa effekterna genom att "motionera mera", utan handledaren ska ställa kompletterande frågor: "Vad om man inte är intresserad av motion?", "Vad om man inte gillar att motionera ensam?", "Vilken motion hjälper mot muskelvärk eller ont i ryggen?".

### Nackdelar som eventuellt lyfts fram:

#### 1. HÄLSOMÄSSIGA OMSTÄNDIGHETER

- För lite motion
- Ont i nacken och axlarna
- Huvudvärk, värk i handlederna, värk i ögonen
- För lite sömn
- Sömnkvaliteten blir sämre



### Vid behov kan du fråga:

- Motionerar alla spelare för lite? Varför, varför inte?
- På vilket sätt kan man få unga att röra på sig? På vilka sätt kan man motivera dem?
- Vilket sätt att motionera gillar ni själva? Med en kompis? Ensam? I ett lag? Hur hittar jag en lämplig gren?
- Är det möjligt att bestämma ett motionsminimum som man lovar sig själv att hålla? Vardagsmotion: jag stiger av bussen en hållplats tidigare och går resten av vägen?
- Hur kan man skapa pauser i spelandet? Hur skapar man pauser överhuvudtaget, om man använder datorn också för att läsa läxorna?
- Hur kan man sluta spela och koncentrera sig på sina sysslor, om spelet är väldigt medryckande? Hur motiverar sig själv att sluta?
- Hur kan man försäkra sig om att sova tillräckligt när man spelar? Fungerar det t.ex. med att ha en bakre tidsgräns på veckodagarna, som tryggar att man får tillräckligt med sömn, men att man får spela långt in på natten under veckosluten?
- Är det möjligt att korrigera sömnrytmen på något sätt? Att gå och lägga sig en kvart tidigare än kvällen innan?

### FAKTARUTA:

I forskningen kring barns och ungas spelande har man observerat att de typiska olägenheterna till följd av spelandet är fysiska: smärta i överkroppen, särskilt i ryggen, huvudet, axlarna, händerna och ögonen. Eftersom dessa besvär är så vanliga, tar man dem inte på något större allvar trots att det vore relativt enkelt att förebygga dem. Allmänt taget har smärtor kopplats till långa spelsessioner. De har ofta en anknytning till att muskler dels inte blir använda och dels till att muskler blir överansträngda. Smarta enheter kan också i sig själv ha effekter på spelaren och följer beroende på tiden som används för att spela med dem. Dessa effekter kan gälla bland annat ögonen, hjärnan och minskning av den fysiska aktiviteten. Spelaren är själv ett redskap som används i spelhobbyn och därför är det en viktig del av hobbyn att spelaren sköter om sin fysiska kondition. Spelaren ska lägga fokus på god spelergonomi, pauser, motion, tillräcklig och högklassig näring, samt om sömn och vila som motvikt till spelandet. En trött kropp är inte heller mottaglig för det lärande som spelandet kan ge.

#### Källor:

[Mikko Meriläinen: Kohti pelisivistystä \(på finska\)](#)

[Helajärvi, Kokko, Vasenkari: Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. I verket Lapset, nuoret ja älylaitteet \(på finska\).](#)

#### Stöd för diskussionen (på finska):

[Video: Buenotalk: Peliergonomia 1](#)

[Video: Buenotok: Pelaamisen vaikutukset kahden vuorokauden aikana 1](#)

[Video: Buenotok: Pelaamisen vaikutukset kahden vuorokauden aikana 2](#)

## 2. TIDSANVÄNDNING

- Utmaningar för dygnsrytmen
- Tidsuppfattningen försvinner
- Det övriga livet försummas
- Tar upp mycket tid, dagen går till spillo

### Vid behov kan du fråga:

- Varför kan spelandet bli okontrollerat hos en del människor? Varför kan andra hålla kontrollen? Av vilka orsaker spelar man? Vad ger spelandet till olika spelare?
- Hur påverkar olika faktorer (gruppträck, spelets globala karaktär, spelet i sig självt) tidsanvändningen? Hur löser du utmaningarna?
- Vilka sätt har spelaren/personer som aktivt ägnar sig åt andra grenar att upprätthålla sin dygnsrytm?
- Hur kan man själv upptäcka att man kanske spelar för mycket? Till exempel: man märker att man inte hinner äta/man bara småäter, läxorna blir inte lästa/man orkar inte koncentrera sig ordentligt på läxorna, man hinner inte motionera/man motionerar väldigt lite, föräldrarna/kompisarna gör anmärkningar om spelandet?
- Vad gör du om du blir oroad över en kompis spelande?

### FAKTARUTA:

Unga använder i genomsnitt 17 timmar i veckan på digitalt spelande. Statistiskt sett är det samma åldersgrupp som drabbas mest av problem som anknyter till den tid som läggs ned på spel. Omkring 20 procent av spelare i åldern 10–19 år berättar att deras användning av tid på spel orsakat problem sällan eller upprepade gånger. Ungefär en sjundedel av alla aktiva spelare meddelar att de upplevt svårigheter med att begränsa sitt spelande. Samma svårigheter möter också de som tittar på spelstreamar och de som streamar själv, och fenomenet gäller den digitala kulturen också mer allmänt. Spelmediet har en fångande karaktär i sig självt. Även det sociala trycket att vara på plats eller den globala spelgemenskapen och de sena speltider som den kräver kan också bli ett problem. Det är möjligt att öva sig kontroll med lämpliga redskap och göra små ändringar i sin vardag. Ett aktivt liv utanför spelen, att ta hand om sina sysslor och att ta pauser är det bästa sättet att begränsa spelandet. Dessa åtgärder förebygger de skador bl.a. i fråga om ergonomi, sömnen och ätandet som långa, sammanhängande speltider medför.

#### Källor:

[Pelaajabarometri 2020](#)

#### Stöd för diskussionen:

[Video: Buenotok: Tunnistatko näitä piirteitä pelaamisessasi? \(på finska\)](#)

[Video: Buenotok: Voiko pelaaminen pilata elämän? \(På finska\)](#)

[EHYT: Oroad över digitalt spelande?](#)



### 3. EMOTIONELLA FAKTORER

- Starka känslor (ilska, upprördhet)
- Andra spelares fientliga beteende
- För en del människor kan spelandet vara en alltför stark upplevelse
- Flykt undan problem
- Isolering
- Problematiskt spelande (beroende, addiktion)



#### Vid behov kan du fråga:

- Varför kan spelandet väcka starka känslor (ilska eller upprördhet)?
- Vad gör du själv när du börjar bli arg medan du spelar? Vad borde man göra?
- Vad ska man göra om en annan spelare i spelet är fientlig eller väcker ångest? Har spelet t.ex. ett rapporteringsverktyg eller en moderator genom vilken det är möjligt att göra en anmälan? Varför lönar det sig att göra en anmälan? Hur ska man sköta om sitt eget mående i sådana situationer?
- Vad tycker ni att beroende betyder? Hur kan man undvika beroende?
- Spel har ofta designats så att de är väldigt lockande. Varför?
- Vilka nackdelar kan det uppstå när ett spel är starkt lockande?
- Någon kan fly nånting genom att spela, dvs. isolera sig från andra. Vad kan vara orsaken till det? Vilka andra aktiviteter skulle kunna påverka en människas mående på ett positivt sätt (utöver spelandet)?

#### FAKTARUTA:

Spel med tävlingsmoment, och förluster eller frustrationer i sådana spel kan lätt leda till att spelaren blir arg eller upprörd. De negativa känslorna är inte skadliga i sig, men om man riktar dem mot andra människor kan följderna bli skadliga.

Hela 90 procent av alla svarande i en utredning som gjordes av projektet Non-toxic berättade att de observerat hatretorik och trakasserier i spelkulturen. Bland de former av trakasserier som de svarande observerat var bl.a. utskällning av en annan spelares skicklighet i spelet, nedsättande prat och öknamn, nedvärdering och förolämpning, rasistiska eller homo- och transfobiska kommentarer och negativa kommentarer om spelarens ålder, kön, utseende eller sexuella läggning. I samma utredning önskade hela 90 procent av spelarna i åldern 15–29 år att hatretoriken och trakasserierna åtgärdades.

Spel kan vara starkt lockande, men det är en annan sak att intensivt ägna sig åt ett lockande och belönande spel än att utveckla en problematisk relation till spelandet. Spelens särdrag är en faktor som bidrar till uppkomsten av problem, men andra faktorer som också har betydelse är personens känslighet och personlighetsdrag, spelsituationen och avsaknaden av skyddande faktorer. Symtom på problematiskt spelande är bl.a. att personens levnadskrets krymper, personen har svårt att hålla spelandet under kontroll och att personen blir irriterad, då hen inte spelar. Läs mer om problematiskt spelande i svarpunkt 5 i avsnittet om Linjeövningen.

#### Källor:

[Mikko Meriläinen: Kohti pelisivistystä \(på finska\)](#)

[SEUL: Non-toxic \(på finska\)](#)

[Digipelirajat'on: Digipelaaminen - Ilmiötietoa ja usein kysyttyä \(på finska\)](#)

[Kuuluvainen & Mustonen: Digitaalinen pelaaminen ja digipeliriippuvuus \(på finska\)](#)

#### Stöd för diskussionen:

[Spelfostrarens handbok 2: Spelfostrarens handbok 2, Spelmotivation: Varför spelar vi digitala spel?](#)

[Mikko Meriläinen: Viisi kysymystä ongelmallisesta pelaamisesta \(på finska\)](#)

[Pelituki: Vad är din flyktväg?](#)

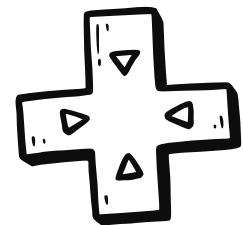
[EHYT: Oroad över digitalt spelande?](#)

## 4. ANDRA UTMANINGAR

- Användningen av pengar
- Risker för person- och betalningsuppgifterna

#### Vid behov kan du fråga:

- Varför använder man pengar på spelande?
- Hur kan man kontrollera användningen av pengar på spel?
- Hur är det möjligt att skydda betalningarna eller betalningsuppgifterna?
- Hur kontrollerar du den information som finns om dig i olika tjänster?
- Hur undviker du bedrägerier?



### FAKTARUTA:

Precis som i fråga om all konsumtion är det viktigt att följa upp sin användning av pengar och försöka konsumera ansvarsfullt också när man spelar digitala spel. När man använder små mängder pengar men ofta, tappar man lätt uppfattningen över hur mycket pengar man sammanlagt gör av med. Det finns många möjligheter att använda pengar i spel, och det kan hända att spelen uppmuntrar till det. Det mest typiska sättet att köpa är köp som görs under spelet. Dessutom kan spelen också kosta i sig. De kan ha månads- eller årsavgifter, eller så kan spelarna vara tvungna att betala för tilläggsdelar till spelen. Digitala spel erbjuder också möjligheter till vadslagning, till exempel e-idrottsvadslagning. Det räknas som penningspelande i Finland och är således förbjudet för personer som inte fyllt 18 år.

Överraskningslådorna, dvs. de så kallade loot boxarna, i spelen har ingen åldersgräns, men även de har egenskaper som påminner om hasardspel. Cirka 20 procent av spelarna i åldern 15–17 år och cirka 25 procent av spelarna i åldern 18–20 år betraktar vadslagning i digitala spel som trendigt. Några procent av spelarna drabbas av problem med användningen av pengar.

Det är möjligt att betalkort utsätts för risker i speltjänsterna och därför är det en god idé att skydda betalsetten. Vad gäller personuppgifter är spelföretagen precis på samma sätt som andra företag skyldiga att fråga om spelarens samtycke till insamling av personuppgifter i enlighet med dataskyddslagstiftningen. De ska också berätta i sina användarvillkor hur de använder personuppgifterna. Det förhindrar dock inte att personuppgifter läcker från olika tjänster till exempel vid dataintrång. Det är en god idé att i princip att ge ut så lite data om sig själv som möjligt.

**Källor:**

[\*Pelaajabarometri 2020\*](#)

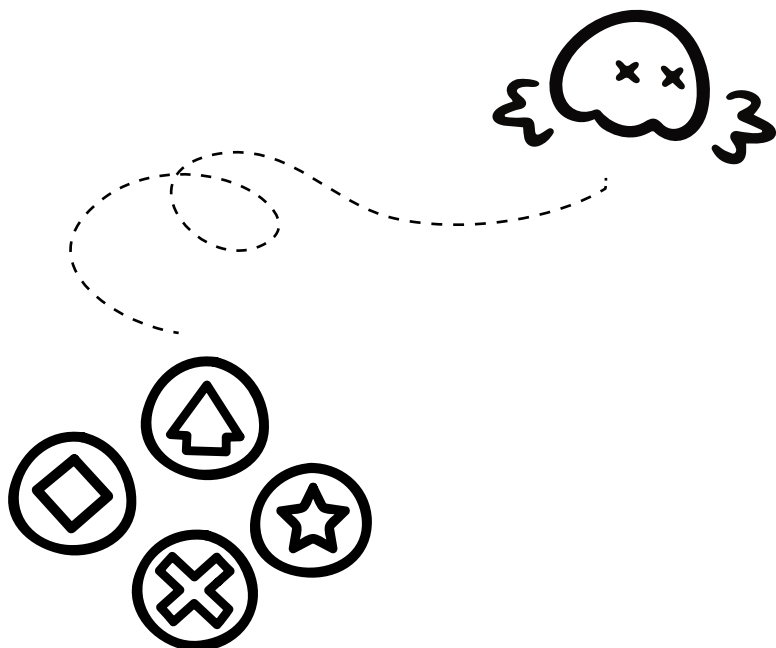
[\*Nuorten kulttuuri ja päihteet 2022/EHYT ry\*](#)

**Stöd för diskussionen:**

[\*Ville Nikander: Överraskningslådor, virtuella vapen och casinospel. I verket Spelfostrarens handbok 2.\*](#)

[\*Inka Silvennoinen: Loot boxes vs lotterilagen. I verket Spelfostrarens handbok 2.\*](#)

[\*Yle: Koko perheen asekauppaa – Videopeleissä on tutkijoiden mukaan uhkapelejä alaikäisille, yllätyslaatikot eli loot boxit ovat miljardibisnes \(på finska\)\*](#)



# 3. Viktiga bitar i vardagen



## Syftet med övningen

En bra vardag hjälper den unga att må bra både psykiskt och fysiskt. Syftet med den här övningen är att få de unga att fundera på vilka bitar en god vardag består av. Målet är också att fundera på varför just vissa omständigheter gör vardagen bra. Dessutom funderar vi på omständigheter som kan göra det svårare att upprätthålla en god vardag och vi försöker också hitta lösningar.

De unga har bland annat på lektionerna i hälsokunskap studerat ämnen som anknyter till vila, motion, kost, dygnsrytm o.d. och de har sannolikt också sett många olika varianter på "hur ett bra dygn ser ut för den unga". Därför erbjuder vi ingen färdig modell för dem i den här övningen, utan vi litar på de ungas minne och erfarenhet, på deras förmåga att fundera och även motivera.

Även om vi pratar om spelande i de andra avsnitten, börjar vi inte medvetet fundera på "spelarens perfekta vardag" i den här övningen, utan på en dag som är bra för vilken ung person som helst. Orsaken till detta är att a) vi inte vill bidra till tanken om att "spelare har alltid en rörig dygnsrytm" e.d., och b) det är viktigt för alla unga att skapa en fungerande och meningsfull rytm i vardagen.

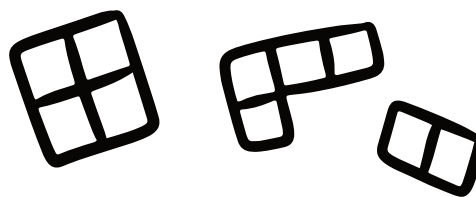
## Instruktioner för genomförande av övningen, 30–40-minutersversionen

### Avsnitt 1: Hitta sju viktiga bitar i vardagen!

---

- Dela de unga i grupper eller använd samma grupper som i den föregående övningen. Dela ut A4-papper och pennor till de unga, om de ännu inte har dem.
- Berätta för de unga att en bra vardag hjälper den unga att må bra både psykiskt och fysiskt. Be att de unga funderar på och antecknar sådana omständigheter som hör till ett bra dygn i vardagen. (Veckoslutet består ofta av lite annorlunda saker)
- Berätta att du själv har hittat sju bitar (lista bifogas). Hittar de unga sju, eller till och med fler?
- När de unga har funderat och antecknat en stund, se efter tillsammans vad de hittade. Be att varje grupp turvis berättar om en bit som de hittat. Anteckna bitarna på ett blädderblock/en whiteboardtavla. Åtminstone följande sju punkter borde lyftas fram. Om någon av dem saknas, nämn den själv!

1. Kost
2. Sömn
3. Motion/utomhusaktiviteter
4. Studier
5. Hobbyer
6. Sociala relationer
7. Avkoppling/återhämtning



## Avsnitt 2: Hitta en utmaning och hitta på en lösning på den!

---

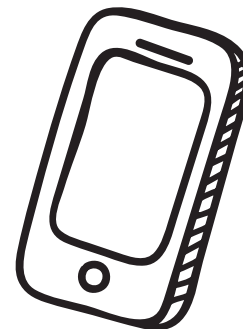
- Berätta för de unga att om vi levde i en drömvärld, skulle alla sju bitar förverkligas i vardagen, och då skulle vardagen vara balanserad och vi skulle orka bra. Men ofta blir en eller flera bitar av någon anledning helt bortglömda eller så får de för lite eller för mycket uppmärksamhet.
- Be sedan grupperna fundera på en utmaning för var och en av de sju viktiga bitarna i vardagen, som hotar förverkligandet av en bra vardag. Be att de också funderar på och antecknar ett lösningsförslag för varje utmaning.
- **Obs!** Om ni inte har mycket tid, kan uppgiften också genomföras på så sätt att du tilldelar varje grupp endast några av de viktiga sju bitarna i vardagen som de får fundera på.
- Här ett exempel som du vid behov kan berätta om för de unga, så att de bättre får grepp om uppgiften.

- *Viktig bit: Studier*
- *Utmaning som de studerande upptäckte: Studierna tar för mycket av dagen, så att man inte hinner med någonting annat*
- *Lösningsförslag som de studerande upptäckte: Avtala med dig själv om att du utöver skoldagen endast läser mängden x läxor. Om det känns som om tiden inte räcker till, fundera på om du har för högt tempo på dina studier. Finns det någonting att förbättra i din studieteknik? Av vem kan du be om stöd?*

- Nedan presenterar vi några exempel på utmaningar.Handledaren kan använda dem vid behov. Om de unga inte själva hittar på några utmaningar, kan du ta exempel från listan nedan, och så kan ni fundera på dem tillsammans.

### Kost

- äter oregelbundet
- äter inte frukost
- kommer inte ihåg att äta alls
- äter för att dämpa stressen



## Sömn

- lägger sig för sent
- sover för lite
- vaknar flera gången under natten

## Motion/motion utomhus

- har inte tid för utomhusaktiviteter
- är inte intresserad av motion
- vill inte motionera ensam/tillsammans med andra
- Motionen tar upp all fritid

## Studier

- är inte intresserad av studierna
- för högt tempo på studierna
- studierna känns alltför svåra
- studierna tar för mycket av dagen, så att man inte hinner med någonting annat

## Hobbyer

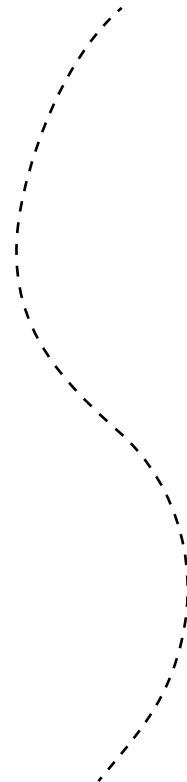
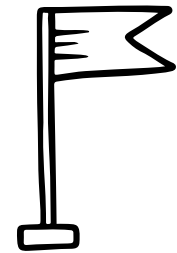
- har inga hobbyer
- hobbyerna tar för mycket tid
- hobbyerna förbrukar för mycket energi

## Sociala relationer

- har inga sociala relationer
- de sociala aktiviteterna tar för mycket tid
- konflikter i de sociala relationerna

## Avkoppling/återhämtning

- rusar hela dagen från ett ställe till ett annat
- hinner dra efter andan först vid läggdags
- tycker att avkoppling är bara onödig lättja



## Avsnitt 3: Sammandrag

---

- Diskutera några utmaningar och lösningar för varje tema tillsammans
- Repetera avslutningsvis övningens viktigaste punkt: Vilken nytta har man av att dygnsrytmen och vardagens bitar är relativt bra i ordning på vardagarna?



#### 4. Bonusavsnitt 4: Skriv "Den hemliga formeln för en lycklig dag" på tavlan

---

Den hemliga formeln för en lycklig dag = Sköta en obligatorisk syssla + göra någonting trevligt + äta + chilla + hjälpa + sova

##### **Diskutera:**

- Vilka tankar väcker formeln?
- Skulle du själv kunna börja använda formeln?
- Skulle någonting kunna förändras, när man använder formeln? Varför och hur?

*(Källa: Boken Gruppfenomenet – handbok för gruppleddare, sid. 75,)*

## Instruktioner för genomförande av övningen, 15-minutersversionen

### Avsnitt 1: Hitta sju viktiga bitar i vardagen!

---

- Dela de unga i grupper eller använd samma grupper som i den föregående övningen. Dela ut A4-papper och pennor till de unga, om de ännu inte har dem.
- Berätta för de unga att en bra vardag hjälper den unga att må bra både psykiskt och fysiskt. Be att de unga funderar på och antecknar sådana omständigheter som hör till ett bra dygn i vardagen. (Veckoslutet består ofta av lite annorlunda saker)
- Berätta att du själv har hittat sju bitar (lista bifogas). Hittar de unga sju, eller till och med fler?
- När de unga har funderat och antecknat en stund, se efter tillsammans vad de hittade. Be att varje grupp turvis berättar om en bit som de hittat. Anteckna bitarna på ett blädderblock/en whiteboardtavla. Åtminstone följande sju punkter borde lyftas fram. Om någon av dem saknas, nämn den själv!

1. Kost
2. Sömn
3. Motion/utomhusaktiviteter
4. Studier
5. Hobbyer
6. Sociala relationer
7. Avkoppling/återhämtning

## Avsnitt 2: Hitta en utmaning och hitta på en lösning på den!

---

- Berätta för de unga att om vi levde i en drömvärld, skulle alla sju bitar förverkligas i vardagen, och då skulle vardagen vara balanserad och vi skulle orka bra. Men ofta blir en eller flera bitar av någon anledning helt bortglömda eller så får de för lite eller för mycket uppmärksamhet.
- Fråga de unga vilka bitar som får dem att tänka på utmaningar. Fundera på lösningar på utmaningarna tillsammans, dock så att det i första hand är de unga som funderar på lösningarna själva. Gå igenom några utmaningar och lösningar.

### – Här ett exempel:

- *Viktig bit: Studier*
- *Utmaning som de studerande upptäckte: Studierna tar för mycket av dagen, så att man inte hinner med någonting annat*
- *Lösningförslag som de studerande upptäckte: Avtala med dig själv om att du utöver skoldagen endast läser mängden x läxor. Om det känns som om tiden inte räcker till, fundera på om du har för högt tempo på dina studier. Finns det någonting att förbättra i din studieteknik? Av vem kan du be om stöd?*

- I 30–40-minutersversionen presenterar vi några exempel på utmaningar. Handledaren kan använda dem vid behov. Om de unga inte hittar på några utmaningar själv, kan du plocka exempel från listan.

## Avsnitt 3: Sammandrag

---

Repetera avslutningsvis övningens viktigaste punkt: Vilken nytta har man av att dygnsrytmen och vardagens bitar är relativt bra i ordning på vardagarna?

## Bonusavsnitt 4: Skriv "Den hemliga formeln för en lycklig dag" på tavlan

---

Den hemliga formeln för en lycklig dag = Sköta en obligatorisk syssla + göra någonting trevligt + äta + chilla + hjälpa + sova

### Diskutera:

- Vilka tankar väcker formeln?
- Skulle du själv kunna börja använda formeln?
- Skulle någonting kunna förändras, när man använder formeln? Varför och hur?

(Källa: [Boken Grupphenomenet – handbok för gruppledare, sid. 75](#))

