

Dataspill og arbeidsliv

Nye bekymringer eller nye muligheter? Fenomenet gaming sett fra ulike perspektiv



Vær nysgjerrig, spør og snakk sammen

Framtiden er i dag

Akan kompetansesenter har i mange år fått spørsmål om dataspilling - også kalt gaming. Gaming er ikke et nytt fenomen. Det ble allerede på 70-tallet solgt spillmaskiner for hjemmebruk.

Farepotensialet har i løpet av disse årene vært diskutert opp og ned. Både i media og i de tusen hjem. Arbeidslivet har selvfølgelig også vært berørt. Vi i Akan kompetansesenter opplever ofte at vi snakker om to grupper som ikke forstår hverandre. De som vet hva gaming er og de som ikke vet hva gaming er. Begge grupper har både hatt rett og feil.

Gaming er mer aktuelt enn noen gang fordi teknologien har nådd nye, og for mange, ubegripelige høyder. Vi ser medieoppslag om E-sport og om gaming som kultur, og vi møter bekymrede pårørende og uvitende arbeidsgivere. Mange er redde for konsekvensen av det de oppfatter som et usunt livsmønster, hvor de ser at spillingen, for noen, går utover jobb, skole og mestring av selve livet, med de forpliktelser det fører med seg.

Spillerne derimot - ofte kalt gamere, forteller en annen historie. En historie som handler om lidenskap, vennskap, spenning, kreativitet, problemløsning og sosialt samarbeid. Noe som for utenforstående virker fremmed. Men vi er alle barn av vår tid, og kulturelle endringer eller paradigmeskifter har alltid møtt motstand. Historien har mange fortellinger om nettopp det.

I 2018 kom Verdens Helseorganisasjon (WHO) fram til at de kan gå god for en diagnose som heter Gaming Disorder (ICD-11). Den faglige diskursen har vært og er fortsatt hard. Hva som er riktig eller galt skal være usagt.

Vi ønsker med denne brosjyren å balansere informasjonen. Vi ønsker ikke å krisemaksimere eller bagatellisere, men snarere å gi innspill som igjen forhåpentligvis øker kunnskapen. Vi tror kunnskap gir en god tilnærming og bidrar til gode samtaler.

Vårt mål er å kunne gi noen gode råd - basert på å ta gaming for hva det er - og bidra til at de som trenger hjelp, får hjelp. Både spiller og arbeidsgiver.

For å hjelpe oss å forstå gaming, har vi valgt å gi plass til noen sentrale stemmer. Vi håper du finner dette interessant. Husk at nysgjerrighet ofte er den beste start.



«Vårt syn er at vi ikke skal krisemaksimere, men ta fenomenet for hva det er, og i hvert fall sørge for at de som trenger hjelp får riktig hjelp»

Jarle Wangen, seniorrådgiver og ansvarlig for spillsatsing i Akan kompetansesenter

Terapeuten

Barnevernspedagog og gestalt-terapeut Héléne Fellman har spesialisert seg på behandling av data-spillrelaterte problemer.

«Datspill kan gjøre livet lettere å leve. Det skumle er hvis folk ikke klarer å møte forventningene i omgivelsene. Mennesker som spiller data-spill, erfarer seg selv både virtuelt og ikke-virtuelt. Hvis folk erfarer seg selv svært annerledes virtuelt fra ikke-virtuelt kan det være ganske strevsomt. Vi må derfor bygge bro mellom de to erfaringene. Hvis det er dataspill som er årsaken, gir det oss en mulighet til å få vite mer om personen, hvis vi snakker om det på riktig måte. Desto mer vi får vite om personens erfaringer av seg selv, desto større muligheter har vi for å hjelpe. Det er lurt å unngå å snakke om rett eller galt. Hvis vi møter folk som spiller dataspill og som har det vanskelig, uten å trække på dem og uten å ha enten en verdidiskusjon eller uten å lage en verdikonflikt, er mulighetene for å komme videre større.»





Spillentusiasten

Gamer.no, liga- og turneringsansvarlig, Erling Rostvåg

«Dataspilling kan både være et tidsfordriv, slik som å klikke på en kulepenn, og være en større kulturopplevelse, som å lese en god bok, eller se et utrolig rørende skuespill. Det kan være med på å utvikle deg som menneske, men ikke nødvendigvis.»

Dataspill er et veldig følsomt tema. Det ser vi når utenforskapet, de som ikke er spillere eller er i «menigheten» uttaler seg, da er det ofte «sensasjonspreget». Pressen dekker ofte det ekstreme. Den sykelig rare fyren som drikker masse energidrikker, og et lite flatterende bilde fra «The Gathering». Eller en sak om at nå blir stadig flere unge innlagt på grunn av dataspillproblemer.

Det er ikke noe iboende problematisk med dataspill. Det som er avgjørende er om det går ut over noe annet. I min studietid kunne jeg spille tre timer hver dag. Men i dagens situasjon med jobb, to barn og andre aktiviteter på fritiden, blir det vanskelig å presse inn to timer spilling for meg. Det vil gå utover min søvn og jeg klarer ikke å prestere. Alt avhenger av livssituasjonen og hva du må prioritere.

Dataspillere har ofte den egenskapen at de sammen med andre forsøker å løse en umulig oppgave. De har utviklet en ukuelig optimisme om at de skal klare å løse det meste, fordi alle spill har en løsning. Du havner aldri i en situasjon som ikke er løsbart, i motsetning til i det vanlige livet hvor du faktisk kan havne i en situasjon som ikke har noen god løsning - og det blir dårlig uansett hva du gjør.

Gamere har en egen evne til å ikke akseptere at det ikke finnes noen løsning. De bare fortsetter å lete. Noe som kan være interessant i en innovasjons-sammenheng.

Gamernes sak er at de ikke ønsker å bli oversett når det gjelder hva de holder på med, men at gaming skal ses på som likeverdig tidsfordriv, som det å samle frimerker eller annen hobbyaktivitet. Det tror jeg er viktig».



Hjelperen

Spillavhengighet Norge, politisk rådgiver Magnus Pedersen

«Når det gjelder dataspill er det veldig mye nytt. Det er mange som ikke forstår.

Vi opplever at folk som henvender seg til oss ikke forstår hva det dreier seg om og har lite kunnskap. Dermed blir det ikke en felles arena hvor spillere og pårørende kan dele felles kunnskap seg imellom for å øke forståelsen.

Fordommer er med på å stigmatisere og forsterke behovet for faktisk å være i spillet, fordi spilleren opplever at spillet er den eneste plassen der man får aksept eller respekt og opplever mestring.

Spillerne kan bli veldig passive, eller gå i forsvarsposisjon når en annen forsøker å ta fra dem det som i verste fall har blitt kjernen i deres eksistens.

Med alle de krav vi har til oss selv og andre i dagens samfunn, kan det være ganske tøft og komme tilbake fra problemspilling. Det kan være tøft å fortelle folk at jeg trengte faktisk hjelp for å komme ut av problemspillingen. Ofte er det enkleste å være i spillet, fordi det er den eneste arenaen man føler seg vellykket på.

Vanskeligheter i livet er tøft å komme seg ut av. Dataspill har en tendens til å motivere oss til å velge den letteste løsningen og gjerne holde oss der. Spillet er designet for å gi oss mestring og gode følelser. Dataspill har et enormt potensial som læringsplattform hvis det brukes rett.»

Fakta:

- Dataspill, også kalt videospill, er spill og andre interaktive opplevelser som spilles ved hjelp av elektronisk utstyr
- Dataspillindustrien er i dag en av verdens største underholdningsbransjer sett i et økonomisk perspektiv
- I stadig økende grad blir dataspill akseptert som et viktig kunst- og kulturmedium, ikke bare som ren underholdning
- En rekke ulike sjangere, som kort- og brettspill, ferdighetsspill, simulasjonsspill, strategispill, eventyrspill, actionspill, onlinespill og læringsspill
- E-sport eller elektronisk sport, er konkurransespilling som foregår på et visst profesjonelt nivå. Utøverne konkurrerer mot hverandre i ulike dataspill
- I 2022 hadde 45,7 prosent av den norske befolkningen i alderen 16-74 år spilt dataspill i løpet av de siste 6 månedene. 53,4 prosent menn – 37,7 prosent kvinner
- Flest (81,7 prosent) i aldersgruppen 16-25 år. Tendensen falt med alder
- Antall med dataspillproblem: 5,0 prosent
- Antall med en dataspillavhengighet: 0,7 prosent
- Flest (16,8 prosent) med dataspillproblem/dataspillavhengighet i aldersgruppen 16-25 år
- I 2018 spilte 96 prosent av guttene og 63 prosent av jentene i alderen 9-18 år spill, for eksempel på PC, Playstation, mobil og nettbrett.

Kilder:

Store norske leksikon <https://snl.no/dataspill>

Befolkningsundersøkelsen; «Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2019»



Akan Kompetansesenter

Vi ønsker å gi innspill som igjen forhåpentligvis øker kunnskapen knyttet til gaming. Vi tror kunnskap gir en god tilnærming og bidrar til gode samtaler. Det er mye vi allerede vet, men også mye vi enda ikke vet. Derfor oppfordrer vi deg:

Vær nysgjerrig, spør og snakk sammen!

Med bakgrunn i egne og ulike fagmiljøers erfaringer har vi følgende råd:

- Innhent mer kunnskap og skap en felles forståelse for gaming som del av det øvrige arbeidsmiljøarbeidet
- Voksne med dataspillerfaring på arbeidsplassen kan være gode rollemodeller og en ressurs i dialogen med yngre arbeidstakere som spiller
- Er du bekymret for en medarbeiders dataspillvaner; vær nysgjerrig og gå i dialog med han eller henne så tidlig som mulig
- Snakk med og følg opp din medarbeider ut fra det som er relevant for arbeidssituasjonen
- Gi nødvendig støtte og motiver til å søke hjelp dersom spillingen får negative konsekvenser for jobb, privatliv og helse
- Søk råd og hjelp. Under finner du nyttige adresser og veiledningstelefoner

Nyttige lenker og veiledningstjenester:

www.hjelpelinjen.no

– veiledningstelefon 800 800 40

www.spillavhengighet.no

– veiledningstelefon 477 00 200

www.akan.no

– veiledningstelefon 224 02 800

www.rus-ost.no

www.medietilsynet.no

www.uib.no/spillforsk



Ta kontakt med oss:

Veiledningstelefon: 22 40 28 00

Nettsider: <https://akan.no>

E-post: akan@akan.no

Du kan også skrive med oss på våre nettsider

Husk å følge oss på:



facebook.com/akankompetansesenter



linkedin.com/company/akan-kompetansesenter



[@akankompetansesenter](https://instagram.com/akankompetansesenter)



akan.no/podcasten-tapraten/

akan
KOMPETANSESENTER