

Ännu är inte datorspelsberoende en klassificerad diagnos. Men det borde kanske vara det med tanke på att nästan alla tonårspojkar har ett problematiskt förhållande till datorspel.

# Föräldrar, spela själva!

Spela själv.

Är ditt barn datorspelsberoende ska du spela själv. Och vad du än gör så prata aldrig om speltider medan ditt barn spelar. Det slutar bara med att ni blir arga på varandra.

Det här är socionomen och specialisten inom datorspelsberoende, Sven Rollenhagen, råd till alla föräldrar med barn som dykt djupt ner i spelträsket. Hans motivering är enkel: för att kunna prata med ditt barn och nå fram måste du veta vad du snackar om.

– Genom att spela själv får du en förståelse för spelet och vet hur det känns att vilja vara kvar i spelet.

Sin egen kunskap om datorspel skaffade han – just det – genom att spela. Han började med multiplayer-spel som World of Warcraft, Counter-strike och Portal 2. Ganska snabbt insåg han att det inte krävs alltför många timmar framför spelet för att det ska trigga i gång ett begär efter mer.

– Spelen är uppbyggda med belöningsystem. Du behöver inte spela länge för att få dina första belöningar och därefter är du fast.

**SVEN ROLLENHAGEN** tycker att vi har all orsak att ta datorspel och datorspelsberoende på allvar.

– Man kan prata om en pandemi. Nästan alla tonårskillar har ett problematiskt förhållande till datorspel.

Och nu pratar han inte bara om Sverige, där han är verksam i första hand. Han har haft klienter från bland annat Kanada, Norge och Australien. Allt tyder på samma sak, pojkar utvecklar oroväckande snabbt ett beroende. Hans yngsta klient var bara nio

**”Genom att spela själv får du en förståelse för spelet och vet hur det känns att vilja vara kvar i spelet”**

**SVEN ROLLENHAGEN** socionom och expert på datorspelsberoende

år, medan den äldsta var över 60 år.

– Av alla mina hundratals klienter har jag bara haft tre tjejer.

Varför, har han egentligen inget svar på. Men frågan är intressant med tanke på att det är ungefär lika många flickor och pojkar som spelar datorspel.

**TALAR MAN** om datorspelsberoende dyker diskussionen om skärmberoende och mobiltelefoner oundvikligen upp. Sven Rollenhagen vill inte jämföra eller likställa dem med varandra. Han anser att skärmberoende och det ständiga pillandet på telefonen mer handlar om vett och etikett.

– Det finns väldigt många som aldrig stänger av telefonen och tror att de ständigt måste vara tillgängliga, dygnet runt. Jag tror att vi fortfarande befinner oss i en brytningstid och att det här är något vi måste lära oss att hantera. Men visst kan det vara ett problem också. Jag har blivit påkörd av en cyklist som tittade på mobiltelefonen i stället för på trafiken.

Rollenhagen är inte den expert som målar fan på väggen så fort han får möjlighet till det. Han vidhåller att det finns många fördelar med att spela datorspel. Spelen utvecklar reaktionsförmågan, lär dig att kommunicera virtuellt, förbättrar engelskan och främjar den intellektuella utvecklingen. Han går till och med så långt att han anser att en del som inte spelar alls borde spela.

– Märker du att multiplayer-spel (att spela med/mot flera andra online), som till en viss grad är uppbyggt på gruppträck, inte fungerar kan du prova på single-

playerspel (att spela själv offline). Där finns inget som gör att du måste spela flera timmar på raken, i stället kan du pausa när du vill.

Däremot vill han gärna aktualisera och lyfta fram problematiken med åldersgränserna på spel.

– Som förälder bör man vara vaksam över vilka spel man ger åt sina barn.

**PROBLEMET ÄR**, enligt Rollenhagen och konsumentstudier kring datorspel, att förvånansvärt många vuxna inte känner till åldersmärkningssystemet PEGI. Över hälften av 10–15-åringarna har spelat data-spel som de är för unga för.

– Alla ”roliga” spel har en åldersgräns på 18 år. Det här är spel som kan vara väldigt våldsamma men som marknadsförs med snälla och oskyldiga bilder på baksidan av spelfodralet.

Samtidigt önskar han att dataspelesbranschen skulle ta lite mer socialt ansvar. Han jämför med penningspelesbranschen där en del av inkomsterna går till att hjälpa dem som är beroende.

Han är mycket medveten om devisen ”alla andra får” som alla föräldrar får höra i något skede. Ett svar på det kan han inte ge men Rollenhagen hävdar bestämt att ingen förälder kan skjuta bort sitt ansvar med att säga att man inte kan eller vet något om datorspel.

**Heidi Eriksson**

heidi.eriksson@vasabladet.fi  
06-7848 244

## Hur mycket är lagom?

- Spela max några timmar åt gången.
- Ta minst en spelfri dag i veckan.
- Ta gärna lite längre pauser ibland så du

känner att du kan vara spelfri utan bekymmer.

- Spela rejält mycket ibland för att unga dig känslan.

- Träna fysiskt regelbundet.
- Försök ha minst två andra starka intressen förutom datorspelen.
- Om du märker att du

har svårt att hantera ett multiplayer-spel, prova ett singleplayer i stället.

Källa: Datorspelsberoende av Sven Rollenhagen

## Finländare spelar flitigt

- 62 procent av Finlands online-befolkning i åldern 16–64 spelar.
- 51 procent är män, 47 procent kvinnor.

- 52 procent av föräldrarna spelar med sina barn.
- 79 procent spelar online. Av dessa spelar 35 procent för sig själva.

- 57 procent av föräldrar till barn som är 10–15 år har inte riktigt koll på vad de spelar.
- Källa: Videogames i Europe: Consumer study, 2012.



Sven Rollenhagen har jobbat med datorspelsberoende sedan 2008. Enligt hans erfarenhet är det i första hand pojkar som riskerar utveckla ett beroende. FOTO: LINUS LINDHOLM