STÖDMATERIAL | Spelproblem

INSTITUTET FÖR HÄLSA OCH VÄLFÄRD

Ungdomarna *på spel*

REVIDERAE UPPLAGAN 2013

Information till fostrare om digitala spel och spel om pengar bland barn och unga

Text:
Projektet Pelitaito, Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf:
Kaisa Luhtala
Inka Silvennoinen
Teresa Tenkanen

Stödgrupp för arbetet med texten (1. upplagan)
Jani Kinnunen, Tammerfors universitet/Game Research Lab
Aino Manninen, Institutet för hälsa och välfärd THL
Antti Murto, Huvudstadsregionens kompetenscentrum inom det sociala området Socca
Saini Mustalampi, Institutet för hälsa och välfärd

Ett varmt tack också till alla andra experter som har kommenterat texten.

Institutet för hälsa och välfärd THL, enheten för beroendeproblem

Innehåll

Till läsaren 1

1 Digitala spel 4

Varför är spelen så fascinerande och lockande? 6
Måttligt spelande 7
Spelandets effekter 8
Problemspelande 11
Problem som orsakas av överdrivet spelande och identifiering av dessa 12
I spelvärlden som vuxen 14
Åldersmärkningarna styr valet av spel 19
Barnet och medierna i olika ålderskategorier 21
Gränsen mellan digitala spel och penningspel diffus 26

2 Penningspel 28

Unga som spelare om pengar 30
Test av gränserna och spänning 31
Vanföreställningar beträffande penningspel 31
Överdrivet spelande eller problemspelande? 32
Identifiering av överdrivet spelande 34
Föräldrarna som exempel 35
Åldersgränser, övervakning och marknadsföring i anknytning till spelen om pengar 37

3 Ungdomar särskilt mottagliga för spelrelaterade problem 40

Skyddande faktorer och förebyggande av problem 43
Om ett barns eller en ung persons spelande väcker oro 44
Att frigöra sig från problemspelande 46
Hjälp och stöd 48
Länkar 49
Ordlista 50
Källor 55

Till läsaren

Detta stödmaterial behandlar spelande av digitala spel och penningspel bland barn och ungdomar samt de problem som spelandet kan ge upphov till. Materialet är avsett som stöd för yrkesmänniskor som arbetar med barn och ungdomar samt för föräldrar och andra närstående som funderar på ämnet. Materialet har producerats av Institutet för hälsa och välfärd THL i samarbete med Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf:s projekt Pelitaito.

Med spelande avses i det här materialet spelande om pengar och annat spelande av dator- och konsolspel, också på Internet. Även om dessa spelformer har många gemensamma drag skiljer de sig också från varandra på många sätt. Av denna orsak innehåller materialet separata kapitel om digitala spel (1) och penningspel (2). I kapitlen granskas dessa spelformer som fenomen och deras särdrag analyseras. Beträffande de problem som spelandet ger upphov till har de olika spelformerna så mycket gemensamt att båda formerna behandlas gemensamt i kapitel 3.

De vuxnas oro för barns och ungdomars spelande har ökat då spelandet har blivit vanligare. För många vuxna och föräldrar känns spelandet främmande. Överdrivet spelande är förknippat med problem som det är bra att vara medveten om och som det är möjligt att undvika. I det här materialet behandlas spelande därför närmast ur ett risk- och problemperspektiv. Det är dock skäl att komma ihåg att spelande även innebär mycket annat. Barns och ungdomars spelande och de många olika spelkulturerna innehåller positiva drag som stöder barnets utveckling. En positiv spelkultur uppkommer dock inte endast som en följd av den tekniska utvecklingen, utan den kräver att de vuxna och föräldrarna har ett aktivt och medvetet grepp om spelen och spelandet.

Man vill skydda minderåriga mer effektivt än förr mot de problem som penningspel är förknippade med. Lotterilagen ändrades 2010, och efter juni 2011 har alla spel om pengar varit förbjudna för personer under 18 år.

Att spela och leka är verksamhet som är kännetecknande för människan. De moderna digitala spelen, som spelas med datorer och spelkonsoler, är en fortsättning på de mer traditionella kort-, bräd- och gårdsspelen. Att spela är ett medryckande tidsfördriv. Spelen ger spänning, nya målsättningar, utmaningar och i många fall även sociala kontakter. Internet och digitala spel har under de senaste årtiondena blivit en betydelsefull del av barns och ungdomars vardag och väsentligt påverkat deras uppväxtmiljö. De är en naturlig miljö för barn och ungdomar att verka i.

Spelindustrin är en snabbväxande industri, som använder stora penningbelopp till produktutveckling, reklam och synlighet. Under de senaste åren har spelutbudet vuxit, och det finns numera rikliga mängder nya spel för många olika smaker. Man kan spela oberoende av tid och rum. Spelen har blivit av allt högre kvalitet och mer effektfulla. Att spelbarheten har förbättrats har också gjort att det är lättare att identifiera sig med spelen och gå upp i dem. De nya tekniska lösningarna har gjort spelandet mer interaktivt, socialt och globalt.

1 Digitala spel

Med digitala spel avses i det här sammanhanget dator- och konsolspel, nätspel och spel som spelas på mobila apparater, som till exempel mobiltelefoner. Som spelapparater fungerar datorer, konsoler som har utvecklats enkom för spelande, som portabla handkonsoler, och mobiltelefoner. Trots att det numera finns fina redskap för spelandet kräver spelande inte nödvändigtvis stora investeringar. Till exempel är olika småspel som man kan spela på Internet populära och ofta även gratis.

Nästan alla barn och ungdomar i skolåldern har spelat något digitalt spel och största delen av dem spelar även regelbundet. Enligt Spelarbarometern år 2011 spelade mer än 99 procent av ungdomarna i åldern 10–19 år digitala spel ibland. I den här åldersgruppen spelade 95 procent av spelarna digitala spel minst en gång i månaden.[1] I bästa fall är spelandet ett underhållande och nyttigt tidsfördriv, med hjälp av vilket man kan lära sig nya saker. Spelande är en hobby som gör det möjligt för människor av olika åldrar att mötas i en gemensam aktivitet.

De digitala spelens värld är mycket vidsträckt och mångsidig. Spelens karaktär och spelkulturerna varierar. Det finns ett stort utbud av spel, där alla kan hitta ett tidsfördriv som passar dem. Vid sidan av dator- och konsolspelen är de minispel som man kan spela på Internet populära bland människor i alla åldrar. Sådana spel hittar man till exempel på olika webbplatser som innehåller småspel och som har byggts upp för spelande. De kan också vara en del av den större servicehelhet som tillhandahålls av sociala medier, som Facebook.

Spelen kan delas in i olika kategorier på många sätt, och beroende på klassificeringssättet kan samma spel ingå i flera kategorier. Klassificeringarna ändras även kontinuerligt som en följd av nya speltyper. Nedan finns exempel på några av de mest populära spelen och spelserierna under 2000-talet:

Ungdomarna på spel

- **SingStar** – karaokespel/oftast PEGI 12
- **The Sims** – simulationsspel/oftast PEGI 12
- **FIFA** – sportspel/PEGI 3
- **Grand Theft Auto (GTA)** – motor-, skjut- och simulationsspel/PEGI 18
- **Counter-Strike (CS)** – skjutspel/PEGI 16
- **World of Warcraft (WoW)** – nätrollspel för flera spelare (MMORPG)/PEGI 12
- **Sly Raccoon** – plattformsspel/PEGI 3 eller 7
- **Gran Turismo** – bilspel/PEGI 3
- **Call Of Duty (COD)** – förstapersonsskjutspel/PEGI 16 eller 18
- **Wii Fit** – motionsspel/PEGI 3
- **Farmville** – simulationsspel på Facebook/Facebooks åldersgräns 13
- **Angry Birds** – problemlösningsspel/PEGI 3
- **Älypää** – populär spelsida, som innehåller frågesport- och pusselspel

PEGI (Pan European Game Information)
betyder åldersmärkningen på spelen. I spelserier kan åldersgränserna på spelen variera från spel till spel.
Det är även skäl att kontrollera åldersgränserna och användningsvillkoren för spelsidor på Internet från fall till fall.

En del av tjusningen med digitala spel är att man kan spela dem tillsammans med vänner eller familjemedlemmar. Spelens sociala aspekt har vuxit med åren, vilket syns både i de privata vardagsrummen och i de spel som samlar miljoner spelare och som kan spelas på Internet. Aktivitetsbaserade sällskapsspel är populära gemensamma tidsfördriv i kompisgänget eller familjen, men med hjälp av Internet kan man delta i spel för flera spelare även om man är ensam. De andra spelarna kan då fysiskt befinna sig på andra sidan av jordklotet. Även om dessa rollspel har ett spelmässigt mål är de dessutom förknippade med mycket annat umgänge mellan spelarna. Spelgängen utgör samtidigt även sociala gemenskaper.

Samtidigt som spelandet innebär underhållning och trevlig samvaro kan det också vara en målinriktad hobby. I Finland är tävlingsspelande ännu en rätt okänd hobby, men den har en stabil och snabbt växande skara av utövare. Förutom att spelarna träffar varandra och övar tillsammans på Internet eller under mindre träffar ordnas även större evenemang och tävlingar för utövarna. Vid sidan av spelandet bjuder spelvärlden även på andra hobbymöjligheter, som planering och programmering av spel. För många spelare kan spelindustrin även vara en framtida arbetsgivare, eftersom hobbyn innebär att de redan som unga kan utveckla sina färdigheter och sin kompetens inom området.

Varför är spelen så fascinerande och lockande?

Spel är en interaktiv form av underhållning, som erbjuder lockande äventyr för personer i alla åldrar. I motsats till exempelvis tv-tittande kräver spelen aktivt deltagande. Spelaren är en del av berättelsen och kan genom sina egna handlingar påverka intrigen. Spelen bjuder alltid på nya utmaningar och målsättningar, och att uppnå dessa är en form av belöning och skapar en känsla av framgång. Att vara framgångsrik i spelen kan även ge uppskattning bland kamraterna och andra spelare. I bakgrunden till spelandet finns olika motiv, bland vilka den sociala aspekten, dvs. en trevlig gemensam aktivitet med vännerna, och jakten på olika upplevelser och utmaningar är viktiga.

I digitala underhållningsspel är de egenskaper som är positiva för spelandet, som visualiteten, den medryckande aspekten och interaktiviteten, å andra sidan även de egenskaper som samtidigt kan göra spelen beroendeframkallande. Då ett spel inte bara erbjuder en fin visuell värld, utan även utmaningar och utvecklingsmöjligheter, lockar det spelarna att spela allt längre stunder och om och om igen.

Spelens tjusning bygger ofta på att man avancerar och att möjligheterna till framgång förbättras genom att man spelar mycket. För en del erbjuder spelen en möjighet att frigöra sig från vardagen, då olika stimuli (bild, ljud och till och med fysiska upplevelser) hjälper en att gå upp i spelvärlden. I synnerhet Internetrollspel innehåller också en social dimension, som gör att spelaren blir kvar länge. Vid sidan av de sociala kontakterna erbjuder Internetrollspel ständiga belöningar för en framgångsrik spelare. Eftersom det inte finns något tydligt slut på spelet, kan det vara svårt att frigöra sig från det.

Måttligt spelande

Många föräldrar och andra fostrare funderar på vad som är en lämplig och måttlig mängd spelande. Enligt de allmänna rekommendationerna är högst två timmar framför rutan varje dag (tv, dator, mobila apparater osv.) lämpligt för barn i skolåldern.

Att man enbart följer med tidsåtgången berättar dock inte tillräckligt mycket om barnets eller den ungas förhållande till spelandet. Ett måttligt spelande innebär att spelandet är i balans med spelarens övriga liv. Det stör inte spelarens dygnsrytm, skolgång, fritidsintressen, sociala liv eller omsorg om sig själv.

Den tid som används till spelande kan förlängas och tidsuppfattningen tillfälligt försvinna hos alla spelare. Det kan förekomma intensivare perioder av spelande, varefter spelandet minskar igen. I normalfallet är spelandet även relativt enkelt att avbryta för att i stället göra något annat.

Måttligt spelande är en del av det övriga livet, inte hela innehållet i livet. Då får spelaren närmast positiva upplevelser av spelandet och kommer lätt över de besvikelser som spelet ger upphov till, utan att känna sig tvingad att spela igen. Gränsen mellan måttligt och överdrivet spelande är diffus. Problemspelande behandlas på sidan 11.

Spelandets effekter

Spelande har många positiva effekter som kan stödja barns och ungdomars utveckling. Med hjälp av spelandet kan man utveckla sina kognitiva, motoriska och sociala färdigheter. Allt slags spelande kan vara till nytta. Man tillägnar sig inte nya kunskaper endast genom inlärningsspel. Att lära sig saker med hjälp av spel är ofta motiverande, och kunskaperna ökar nästan obemärkt. Internetspelen för flera spelare förutsätter även att man iklär sig roller, kan samarbeta, har förmåga att fatta strategiska beslut och ofta även att man har kunskaper i engelska. Spel utnyttjas inom skolundervisning, informationsförmedling, terapi och rentav som uppmuntran att motionera.

Spelens centrala uppgift är även att bjuda på upplevelser och känslouppleveIser. Spelen kan också fungera som övningsfält för upplevelsen av olika känslor, förmågan att identifiera sig med någon och förmågan att iklä sig olika roller. Att iklä sig olika roller och leka med identiteter kan hjälpa en att bygga upp sin egen identitet. Virtuella äventyr utmanar barn att uppleva känslolivets dimensioner och erbjuder en trygg miljö för att möta rädsla, spänning och fiendskap samt en möjlighet att lära sig hantera dessa känslor. I en trygg miljö och under föräldrarnas vägledning kan spelen utveckla ett barns känsloreglering och identitetsbildning.

Spelandets effekter är individuella och uppstår i samverkan mellan spelarens personliga situation, uppväxtmiljön, spelets innehåll och spelsituationen. De individuella omständigheterna inverkar på hur personen tolkar och upplever innehållet och händelserna i spelet.

Många föräldrar och fostrare är oroade över att spelen är våldsamma. Våldsamheten betonas ofta då man pratar om spelens negativa sidor. Forskningsresultaten om sambandet mellan våldsspel och våldsamt beteende hos barn och ungdomar är delvis motstridiga. Även om våldet i spelen inte direkt påverkar barns och ungdomars beteendemodeller, kan ett samband mellan dessa konstateras i vissa fall. Till exempel kan en ung person som har en tendens till aggressivitet tillägna sig beteendemodeller som förstärker beteendet från spel som innehåller våld. En balanserad ung person kan däremot hantera det våld som förekommer i spelen, så att det inte påverkar hans eller hennes beteende.

Man försöker skydda barn från det realistiska våldet i spelen med hjälp av åldersmärkningar. Då man fastställer dessa märkningar beaktar man den aktuella åldersgruppens förmåga att hantera det våld som förekommer i spelen. Därför är det skäl att följa åldersmärkningarna på spelen. De starka upplevelser och känslotoppar som spelen ger upphov till kan leda till att känslolivet blir avtrubbat, varvid känsloreaktionerna mattas av och medkänslan och empatiförmågan minskar.

Om det virtuella våldet blir vardag i barnets liv, kan det vara svårt att identifiera följderna av våld utanför spelen. Då man pratar om hur våldsamma spelen är bör man dock komma ihåg att våldet i spelen inte påverkar alla spelare på samma sätt, utan undersökningar visar att de individuella skillnaderna är stora. I allmänhet verkar åsynen av våld i spelen ha större effekt ju yngre barn det är fråga om. Det är även svårare för små barn att skilja på spel och verklighet.

I tabellen på nästa sida finns en sammanställning av spelandets positiva och negativa effekter. De negativa effekterna av spelande kan delas in i problem som följer av spelens innehåll och som kan uppstå redan som en följd av enstaka spelomgångar och problem som följer av överdrivet spelande och som uppkommer först efter regelbundet och rikligt spelande. Skadligt innehåll har störst effekt på de minsta barnen och på barn som spelar spel som är olämpliga med tanke på barnens utveckling.

Positiva effekter	Negativa effekter Överdrivet spelande	Negativa effekter Skadligt innehåll i spelen
Fysiska effekter ► dans- och motionsspel är motiverande och får spelarna att röra på sig på ett inspirerande sätt **Utveckling av färdigheterna** ► förmågan att processa information ► förmågan att fatta snabba beslut ► rumsuppfattningen ► det strategiska tänkandet ► förbättring av öga-hand-koordinationen ► språkkunskaper/inlärning av främmande språk	**Fysiska effekter** ► symptom från handleder, armbågar, rygg och nacke ► trötthet ► sömnlöshet och sömnproblem ► trötta ögon ► hörselvillor ► epileptiska anfall ► övervikt på grund av för lite motion	**Fysiska effekter** ► sömnlöshet och sömnproblem
Sociala och psykologisk effekter ► delaktighet och grupptillhörighet ► utveckling av samarbetsförmågorna ► upplevelser av att lyckas – förstärkning av självkänslan ► möjliggör identitetsexperiment och fungerar som ett redskap för sökandet efter den egna identiteten ► nya vänner	**Sociala och psykologiska effekter** ► isolering i spelens värld ► inskränkning av de sociala relationerna ► gräl i familjen om t.ex. begränsning av spelandet ► eventuellt beroende-beteende ► försämrad skolframgång ► depressionssymptom ► stressreaktioner	**Sociala och psykologiska effekter** ► rädslor som orsakas av spelinnehållet ► tillägnande av dåliga beteende- och problemlösningsmodeller ur spelen (grovt språk, användning av våld) ► förvriden kvinno-/mansbild eller förvriden världsbild ► förstärkning av aggressivt beteende (hos barn som redan beter sig aggressivt)

Problemspelande

För de flesta barn och ungdomar är spelandet ett trevligt tidsfördriv, men för en liten grupp skapar det problem. Problemen hänför sig i allmänhet till att man använder för mycket tid till spelandet, varvid livet utanför spelvärlden kommer i andra hand. Då det är fråga om en ung person är det i många fall mer motiverat att prata om spelrelaterade problem eller överdrivet spelande än om spelberoende. Också ett flitigt spelande kan upphöra till och med helt och hållet då livssituationen förändras. I Finland har man endast genomfört en ringa mängd forskning på befolkningsnivå om digitalt spelande och de problem som det ger upphov till, varför det inte finns någon heltäckande bild av hur omfattande problemen är.

I Finland, liksom i resten av världen, finns ingen etablerad praxis för att identifiera eller fastställa svåra spelproblem bland barn och ungdomar. Problemspelande är ett mångfasetterat fenomen, och det finns ingen klar definition av eller tidsgräns för vad som är för mycket spelande. Spelandet är problematiskt då det börjar påverka en persons liv negativt, som de mänskliga relationerna, skolgången eller hälsan. Man kan prata om problemspelande till exempel då en spelare inte har några andra intresseobjekt utöver spelandet eller då han eller hon helt och hållet ersätter andra människors sällskap med spelande.

Hur problematiskt spelandet är kan inte mätas endast utifrån den tid som används till spelande, utan det är viktigare att granska hur spelandet påverkar det övriga livet. Inte ens ett aktivt spelande är nödvändigtvis ett tecken på ett problem, utan det kan vara fråga om en hobby som man vill satsa på. Att man spelar mycket och i överdrivet stor utsträckning går upp i spelvärlden kan även vara tecken på andra problem i en ung persons liv. Det är lätt att fly från till exempel ensamhet eller interna konflikter i familjen i den virtuella världen. Det viktiga är att fundera på orsakerna till att en ung person spelar mycket eller på varför spelandet upplevs vara överdrivet. Är det spelandet i sig som är problemet eller är spelandet ett symptom på andra problem?

För en ung person kan spelen vara ett sätt att reglera känslor. Känsloreglering med hjälp av spel kan fungera ibland, men om den unga konsekvent undviker att ta itu med problem genom att gå upp i spelen kan det uppstå en spiral där han eller hon använder spelen för att försvaga otrevliga känslor och förstärka angenäma känslor. Då spelandet tillfälligt skingrar tankarna från tråkiga känslor, som ångest, ilska eller tristess, upplever den unga att metoden fungerar. I sådana här situationer förblir problemen obearbetade, och om problemen inte blir lösta kan de underminera den ungas utveckling.

I problemsituationer kan spelandet tillföra positiva omständigheter och framgång i livet, vilket förstärker behovet av att spela. Att gå upp i spelen kan svara mot sådana otillfredsställda sociala eller emotionella behov hos ett barn eller en ung person som den reella världen inte svarar mot. Denna flyktspiral kan göra den unga mottaglig för i synnerhet rutinartat spelande och spelproblem och störa den ungas psykiska och sociala utveckling. Det vore även skäl att fundera på varför riskspelare inte har alternativa metoder för att tillfredsställa sina behov i till exempel de sociala relationerna.

Problem som orsakas av överdrivet spelande och identifiering av dessa

Spelrelaterade problem kan ta sig många uttryck. Då man bedömer hur problematiskt spelandet är bör man beakta den ungas livssituation som en helhet. En del tecken på överdrivet spelande eller bristande kontroll över spelandet är vanligare än andra. Om någon av de omständigheter som beskrivs nedan i denna text förekommer i en ung persons vardag är det skäl att diskutera detta med honom eller henne. Det lönar sig att fundera på situationen tillsammans med den unga, eftersom man oftast kan hitta egna metoder för att kontrollera spelandet.

Överdrivet spelande reglerar de dagliga aktiviteterna. Spelen äger rum eller fortsätter sent på kvällen eller natten, varvid det är svårt att vakna i tid för skolan. På Internet har man tillgång till spelkamrater dygnet runt, vilket medför att dygnsrytmen lätt blir snedvriden om man inte övervakar spelandet. Efter en vaknatt kan det vara omöjligt att gå till skolan. Ständig sömnbrist kan i sin tur ge upphov till rastlöshet och koncentrationssvårigheter. Långvarig sömnbrist kan även göra en person mottaglig för många sjukdomar och ge upphov till depressionssymptom.

Spelandet kan bli en så viktig del av vardagen att de övriga vän- och familjerelationerna utanför spelvärlden faller bort. Spelgemenskaper och virtuella vänner kan inte ersätta relationer ansikte mot ansikte, varför utvecklingen av de sociala färdigheterna kan skadas om man drar sig undan till spelen och Internetvärlden. Den tid som används till spelande minskar också ofta familjens gemensamma tid. En ung persons spelande bör inte påverka de rutiner som är viktiga för familjen.

Spelandet tar en stor del av uppmärksamheten, varvid de övriga förpliktelserna är sekundära och förblir outförda. Spelandet ger upphov till frånvaro från skolan och tar upp tid som borde användas till skolarbete. Koncentrationen på skolgången försämras och betygen sjunker. Intresset för skolgången minskar.

En ung person som växer behöver även vistas tillräckligt mycket utomhus och motionera som motvikt till den tid som spenderas framför datorn. Spelandet kan ge upphov till fysiska problem, som nack- och ryggbesvär, trötta ögon och huvudvärk. Dessutom kan spelandet orsaka sömnlöshet och trötthet. Den dagliga motionsrekommendationen för barn och ungdomar i skolåldern är två timmar om dagen.

Det viktiga i kontrollen över spelandet är att förstå situationen som helhet, och det väsentliga är den övergripande kontrollen över spelandet. En enstaka spelturnering som har fortsatt in på natten innebär inte att spelandet är okontrollerat, om vardagen som helhet fungerar.

Ungdomarna på spel

Tecken på överdrivet spelande

- Den unga tillbringar mycket tid framför datorn och glömmer att ta pauser.
- Tidsuppfattningen försvinner ofta i långa perioder under spelandet.
- Om den unga låter bli att spela blir han eller hon rastlös och retlig.
- Behovet av att spela allt mer ökar.
- Begränsning av spelandet ger upphov till starka negativa känsloreaktioner.
- Vännerna utanför spelvärlden faller bort.
- De övriga förpliktelserna förblir outförda på grund av spelandet.
- Spelandet förskjuter dygnsrytmen.
- Spelandet ger upphov till frånvaro från skolan.
- De övriga fritidsintressena faller bort på grund av spelandet.
- Spelandet ger upphov till skuldkänslor.
- Den unga ljuger om sitt eget spelande och om hur mycket han eller hon spelar.
- Spelaren tål inte kritik av spelandet.

Ungdomarna på spel

Tips om hur man kan kontrollera spelandet

- För dagbok över den tid som har använts till spelande.
- Spela endast korta stunder i taget. Då man spelar kan tidsuppfattningen fördunklas. Därför kan man till exempel ställa in en väckarklocka som ringer då det är dags att ta en paus eller sluta. Många spel har en inbyggd funktion för att kontrollera tidsåtgången.
- Bryt de rutiner som är förknippade med spelandet.
- Skapa ett schema för spelandet. Det är en god idé att bestämma redan på förhand när och hur länge man har för avsikt att spela. Man bör naturligtvis följa schemat!
- Håll fast vid dygnsrytmen, så att spelandet inte påverkar hanteringen av vardagen.
- Undvik de mest beroendeframkallande spelen. Vissa spel kan det vara nödvändigt att avstå från för alltid.
- Reservera tid också för vännerna och andra fritidsintressen.
- Håll fast vid förpliktelserna. Det är viktigt att hålla fast vid sunda måltider, studier, motion och tillräcklig vila.

I spelvärlden som vuxen

Föräldrarna har stor betydelse när det gäller skyddet mot riskerna med spel (och Internet). Ofta saknar också de mediefostran. Föräldrarnas kunskap om spelen och deras innehåll är ofta liten. Det språk och de förkortningar som används i spelen och spelandet kan kännas främmande, vilket ytterligare försvårar diskussionen om ämnet (se ordlistan på sidorna 50–54).

Den vuxna behöver inte vara expert på spelande, men att man skaffar sig åtminstone lite kunskaper om spelens värld hjälper en att komma framåt och underlättar diskussionen. I början kan den vuxna ställa frågor och på så sätt visa att han eller hon är intresserad av vad barnet gör. Det är även viktigt att den vuxna funderar på sin egen inställning till spel och spelande, eftersom starka förutfattade meningar kan göra att spelaren intar försvarsposition. Då blir det svårt att föra en konstruktiv diskussion.

En förälder som tillbringar mycket tid framför datorn eller som spelar mycket bör även fundera på sin egen relation till ämnet. Föräldrarns exempel har stor betydelse för barnens beteende och val.

Att spela är ett fritidsintresse bland alla andra, och vuxna kan delta också i denna hobby. Man kan börja förstå spelandet genom att följa spelen och diskutera dem med ungdomarna. Samtalen ger även spelarna en möjlighet att gå igenom de känslor som spelen och spelandet väcker och de händelser och teman som är förknippade med spelandet. Att ta del av barns och ungdomars spelande hjälper en även att förstå varför spelande är ett viktigt fritidsintresse för barnet.

Om man har egna spelerfarenheter är det lättare att förstå sig på spelandet, och därför lönar det sig också för vuxna att modigt dyka ner i spelens värld. Då man spelar själv lär man känna bland annat spelens gång och logik. Då man bättre känner till spelmönstren, är det lättare att förstå i vilket skede av spelet det vid behov är bra att avbryta eller avsluta spelandet. Gräl beror ofta på att man försöker avbryta spelandet vid den mest avgörande punkten i spelet. Utöver den tid som används till spelande lönar det sig även att kontrollera spelets gång.

Att föräldrarna själva spelar måttligt kan skydda barnet från spelrelaterade problem, eftersom spelande föräldrar i allmänhet övervakar sina barns spelande i större utsträckning än andra föräldrar. Att man spelar tillsammans med barnen kan också vara en faktor som skyddar mot problem, eftersom man då kan diskutera aktuella ämnen och reagera på barnets upplevelser redan under spelets gång. Att man spelar tillsammans möjliggör samtidigt att man granskar barnets eller den ungas beteende och reaktioner under spelandet.

Att man spelar tillsammans med barnen hjälper en att skydda dem mot de problem som är förknippade med digitala spel, men inte mot problemen med penningspel. Att man börjar spela om pengar i ungdomen ökar risken för att man senare får penningspelrelaterade problem.

Barn och ungdomar är ofta tekniskt skickliga spelare av digitala spel, men enbart de tekniska färdigheterna skyddar dem inte från skadeverkningar. Spelen kan innehålla material som barnet ännu inte är redo att hantera, och spelupplevelsen kan bli för stark. Förmåga att hantera spelet i teknisk bemärkelse innebär inte att spelet är lämpligt för barnet. Föräldrarna bör diskutera barnens spelupplevelser och det material som barnen stöter på på Internet med

barnen. Barnen behöver stöd av de vuxna för att förstå olika spelvärldar och hantera de känslor som är förknippade med dessa. Spelandet kan även väcka frågor om vad som är rätt och vad som är fel. Barnet behöver få handledning av en vuxen också i dessa etiska frågor.

De olika tjänster och spelgemenskaper som finns på Internet erbjuder ungdomar en viktig plats för socialt umgänge. Man träffar vänner både ansikte mot ansikte och i virtuella gemenskaper, och dessa former av social samvaro kompletterar ofta varandra. På Internet finns många mötesplatser för ungdomar och möjligheter att diskutera de ämnen som intresserar en. Ofta finns det även pålitliga vuxna som diskuterar med ungdomarna och som det är enkelt att diskutera också svåra saker med över Internet. I den vidsträckta Internetvärlden ryms även många slag av hot och osakliga webbplatser. Till exempel har mobbningen tagit sig nya former i och med Internet.

För att det ska vara tryggt att spela och använda Internet och för att man ska kunna förebygga problem är det viktigt att sätta upp gränser och övervaka dem. Ansvaret ligger i första hand på föräldrarna och fostrarna. Med övervakning avses inte enbart att man kontrollerar tidsåtgången, utan man bör även fästa uppmärksamhet vid hurdana spel och hurdant innehåll barnen och ungdomarna tillbringar sin tid med.

Spel uppfattas ofta felaktigt som något som endast ingår i barns och ungdomars värld. Då kontrollerar man inte innehållet i spelen på samma sätt som till exempel tv-tittandet. Det lönar sig för den vuxna att bekanta sig med i synnerhet innehållet i spelen. Då blir det lättare att skaffa spel som är lämpliga för ungdomarna, eftersom alla spel på marknaden inte alls passar personer i alla åldrar.

Det är föräldrarna och de övriga fostrarna som ska övervaka barnens spelande och ingripa om det behövs. Även om föräldern känner att han eller hon inte förstår något alls av spelvärlden, har han eller hon trots detta rättighet eller skyldighet att sätta upp gränser för spelandet. Då man har satt upp tydliga gränser bör man även följa dessa konsekvent. Det är viktigt att samma regler gäller i alla situationer och att de vuxna i barnets liv följer gemensamma strategier.

Även om det många gånger kan kännas frustrerande och till och med lönlöst att ständigt sätta gränser och bevaka dessa kan det dock på ett betydande sätt förebygga riskbeteende hos barnet. Om man förklarar för barnet vad övervakningen och begränsningarna beror på är det ofta lättare för honom eller henne att acceptera dem. Samtidigt lär sig barnet att förstå att det är skäl att fästa uppmärksamhet vid spelbeteendet. Då barnet växer upp kan han eller hon kanske även lära sig att själv förhålla sig kritiskt till exempelvis innehållet i spelen.

Tips för föräldrar

Deltagande och inlärning

- Diskutera med barnen och ungdomarna om spelande, eftersom de kan prata om detta. Håll diskussionen saklig och konstruktiv. Genom att fråga och lyssna får du mycket information om spelvärlden och om vad som är viktigt i den.
- Prova även på att spela själv. Genom att spela lär du dig att bättre förstå varför spelandet är så fascinerande och på vilket sätt spelens värld fungerar. Du kan be barnen fungera som guider till spelen, eftersom spelande även är en fin gemensam hobby för hela familjen. Då man spelar tillsammans är det lätt att diskutera upplevelser som anknyter till spelen, men även annat som rör barnens och ungdomarnas vardag.
- Bekanta dig i mån av möjlighet med spelen och de fenomen som anknyter till dessa. Kunskap om ämnet hjälper dig att välja rätt spel till barnen, sätta gränser på ett förnuftigt sätt och diskutera dem på goda grunder.
- På Internet finns många presentationsvideor om spel (demor), med hjälp av vilka man kan bekanta sig med spelen.

Gemensamma regler

- Gör tillsammans med barnen upp ett avtal om spelandet och reglerna för användning av datorn. I jämlikhetens namn är det bra om också de vuxna i familjen följer avtalet i sin datoranvändning.
- Det är viktigt att man kommer överens om reglerna tillsammans med barnen, eftersom det är lättare för barnen att förbinda sig att följa regler som man har tänkt ut tillsammans.
- Diskutera reglerna för spelandet också med föräldrarna till barnens vänner, så att samma regler gäller också där barnen tillbringar sin tid utanför hemmet.

Begränsningar av spelandet

- Gör upp ett tydligt tidsschema för spelandet. Bestäm hur länge man får spela i ett sträck och hur ofta man får spela. Då speltiden lider mot sitt slut måste man inte automatiskt avbryta spelandet genast, utan i den här situationen är det bra att även beakta spelets gång. Det är en god idé att avtala om situationer av det här slaget redan på förhand. Det är bra att påminna barnet om tidens gång i god tid innan speltiden går ut.
- Se till att det finns en speldagbok, i vilken speltiden antecknas, i närheten av spelkonsolen. På så sätt blir det lättare att kontrollera hur mycket tid som tillbringas framför maskinen och det är lätt att se hur den tid som används till spelande utvecklas. Det är en god idé att även anteckna de känslor som spelen ger upphov till i dagboken. Dagboken är till god hjälp då man diskuterar spelandet.
- Det finns olika redskap för begränsning och övervakning av datoranvändningen, till exempel barnlås och spärrprogram. Med hjälp av dessa kan man till exempel begränsa barnens åtkomst till vissa webbsidor eller möjligheten att spela spel. På så sätt kan man även förhindra att i synnerhet yngre barn i misstag hamnar på skadliga webbplatser. Dessa program saknar dock inte luckor, och tekniskt skickliga barn kan enkelt kringgå dem.
- Det är bra om de vuxna i familjen kontrollerar sitt eget spelande i synnerhet i barnens sällskap och begränsar den tid som används till detta.

Spelens åldersmärkningar och innehåll

- Följ de åldersmärkningar som har angetts på spelen. Syftet med åldersmärkningarna på spelen är att skydda barn och ungdomar mot skadligt innehåll i spelen. Att man följer åldersmärkningarna skyddar mot spelrelaterade problem.
- Bekanta dig med innehållet i spelen, eftersom endast åldersmärkningarna inte berättar hur lämpliga spelen är för spelare i olika åldrar. Man kan bekanta sig med innehållet i spelen genom att läsa innehållsbeskrivningar eller spelrecensioner, men den bästa uppfattningen får man genom att spela själv.
- Delta i valet av spel, eftersom i synnerhet barn kan välja spel på fel grunder.

Åldersmärkningarna styr valet av spel

Alla digitala spel som säljs i Finland ska vara försedda med en åldersmärkning. Åldersmärkningarna berättar inte hur krävande spelet är, utan om att spelen innehåller material som eventuellt är skadligt för barn och ungdomar. I det paneuropeiska klassificeringssystemet PEGI ingår förutom åldersmärkningar som uttrycks med siffror även symboler som beskriver innehållet i spelet och som anger de viktigaste orsakerna till den åldersklassificering som spelet har fått. Detta är ett allmänt klassificeringssystem som nästan alla tillverkare av dator- och konsolspel har förbundit sig att använda. PEGI-systemets åldersgränser på dator- och konsolspel är 3*, 7, 12, 16 och 18. Om spelen inte har någon PEGI-märkning ska de vara försedda med en inhemsk märkning.

I motsats till den allmänna uppfattningen är åldersgränserna för spel inte rekommendationer. Från och med början av år 2012 har alla åldersgränser på spel varit bindande**. Enligt lagen om bildprogram ska spelleverantörer se till att spel med 7, 12 eller 16 års åldersgräns inte är tillgängliga för barn som är yngre än åldersgränsen. I fråga om dessa åldersgränser kan tre års avvikelse göras i situationer där en vuxen är med som handledare. Avvikelser kan inte göras för spel med 18 års åldersgräns. Enligt strafflagen är det förbjudet att för minderåriga tillhandahålla eller hålla tillgängligt spel, vars åldersgräns är 18 år. Målet med ålders- och innehållssymbolerna är att ge tillförlitlig information om hur lämpligt innehållet i spelet är för spelare i olika åldrar och hjälpa konsumenterna att fatta kunskapsbaserade beslut då de köper spel. Enbart åldersmärkningarna ger inte alltid tillräckligt med information om spelen. Därför är det viktigt att föräldrarna även bekantar sig med innehållet i spelen och de värderingar som spelen förmedlar.

Det är även viktigt att se till att barnen inte hemma eller hos vänner spelar äldre syskons spel eller tittar på medan äldre syskon spelar spel som är olämpliga för yngre. Det är värt att notera att nästan hälften av spelen som säljs kan spelas av alla och endast fem procent av spelen är försedda med en PEGI 18-märkning. Detta innebär att det finns spel i spelutbudet som är lämpliga för alla åldersgrupper.

Åldersmärkningarna och symbolerna är till god hjälp för föräldrarna då de köper spel. Utifrån dessa kan man dock inte bedöma spelets lämplighet, svårighetsgrad eller den skicklighet som behövs för att spela spelet. Även om ett spel inte innehåller material som är skadligt för en viss åldersgrupp, kan det vara för svårt eller innehålla sådana spelkoncept som inte stöder familjens uppfostringsmål. Innan man köper ett spel lönar det sig alltså att närmare sätta sig in i spelets innehåll genom att till exempel läsa spelrecensioner eller titta på presentationsvideor för spel (gameplayvideor) på Internet.

*) Åldersgränsen 3 år i PEGI-systemet innebär att spelet är tillåtet för alla.
**) Mer information om lagen om bildprogram och dess tolkning finns på webbplatsen www.ikarajat.fi, som underhålls av Centralen för mediefostran och bildprogram (MEKU). Bestämmelser om spel med 18 års åldersgräns finns i strafflagen (17 kap. 18 b §).

Åldersgränserna för Internetspel och Internettjänster anges i varierande utsträckning. Övervakningen varierar också. En stor del av de webbplatser med spel och tjänster som är avsedda för barn och ungdomar har ingen åldersmärkning alls. På en del av webbplatserna syns åldersrekommendationen på förstasidan eller i det informationspaket om tjänsten som är avsett för föräldrarna. Det är särskilt svårt att övervaka åldersgränserna på Internet, och därför framhävs föräldrarnas och de andra fostrarnas betydelse i övervakningen.

Ungdomarna på spel

Innehållssymboler

De innehållsymboler som finns på sidan av spelförpackningen anger de viktigaste orsakerna till att spelet har fått en viss klassificering. Det finns åtta innehållssymboler: grovt språk, diskriminering, droger, skräck, spel om pengar, sex, våld och Internetspel.

Grovt språk
Spelet innehåller grovt språkbruk

Spel om pengar
Spelet uppmuntrar till eller lär ut spel om pengar

Diskriminering
Spelet innehåller diskriminering eller material som uppmuntrar till diskriminering

Sex
Spelet innehåller nakenhet och/eller sexuellt material och/eller sexuella anspelningar

Droger
Spelet innehåller droganvändning eller anspelningar på droganvändning

Våld
Spelet innehåller våld

Skräck
Spelet kan väcka rädsla hos eller vara skrämmande för små barn

Online
Spelet kan spelas på Internet

Barnet och medierna i olika ålderskategorier

Till barndomen och ungdomen hör olika utvecklingsuppgifter och -skeden, som det är viktigt att beakta vid till exempel valet av spel och behandlingen av medieinnehåll. På sidorna 22–25 har klassificeringssystemet PEGI:s (Pan European Game Information) egna kriterier placerats till vänster. För att man ska kunna relatera grunderna för dessa åldersklassificeringar till barnens och ungdomarnas olika utvecklingsskeden och de utvecklingsuppgifter som är förknippade med dessa, finns det till höger beskrivningar av barnets utvecklingsuppgifter i de olika ålderskategorierna och de omständigheter som fostrarna bör fästa särskild uppmärksamhet vid beträffande spelen och medierna.

PEGI (Pan European Game Information) är ett system som speltillverkarna och de statliga granskningsinstitutionerna har planerat tillsammans. Åldersrekommendationerna i systemet bygger på gemensamt överenskomna kriterier.

PEGI 3

Innehållet i spel med denna åldersmärkning anses vara lämpliga för alla åldersgrupper. Det kan förekomma lite våld i ett komiskt sammanhang (till exempel den form av våld som förekommer i tecknade serier som Snurre Sprätt eller Tom & Jerry). Barnet ska inte kunna sätta den tecknade figuren i samband med en levande person, utan spelet ska vara fullständigt fiktivt. Spelet får inte innehålla ljud eller bilder som kan väcka rädsla hos eller verka skrämmande för små barn. Spelet får inte innehålla svordomar och inte heller sexuella anspelningar. Nakenhet får förekomma i andra än sexuella sammanhang (t.e.x. vid amning).

Utvecklingsuppgifter och mediekunskaper i ålderskategorin (Bearbetning utifrån Salokoski & Mustonen 2007[2])

Utvecklingsuppgift: lekåldern, 3–5 -åringar

- **Känsloliv och identitet:** självständighetsutvecklingen, den egna åtskildheten, könsidentiteten, att uthärda separationsångest.
- **Färdigheter och lek:** språk, motorik, fantasilek.
- **Sociala färdigheter:** att leka tillsammans, rollekar, att turas om, att dela.
- **Tankeutveckling:** konkret, svartvitt tänkande – moraliskt tänkande: jagcentrering, enkla regler.
- **Medierelation:** utmaningen att skilja mellan verklighet och saga, kraftiga identifieringsupplevelser, att lära sig hantera känslor, rädslor betonas.
- **Uppmuntra** till mångsidigt medieinnehåll; även böcker, tidningar, teater, film. Uppmuntra till sådant som barnet själv är intresserat av; favoritsagorna och favorithjältarna spelar en viktig roll i den psykologiska utvecklingen. Uppmuntra även till gemensamma lekar och vänrelationer. Hjälp barnet att skilja på fiktion och fakta samt reklam.
- **Skydda** barnet från vuxna ämnen och orosmoment, kom ihåg åldersgränserna. Delta som förälder aktivt i medieanvändningen; behandla förbryllande ämnen tillsammans. Kom överens om spelreglerna för medieanvändningen. Ge tydlig vägledning och sätt upp gränser. Kontrollera tidsåtgången och se till att gränserna följs.
- **Risker:** pornografiskt material (problem med den sexuella utvecklingen), starka visuella framställningar och känsloupplevelser (rädslor, sömnstörningar), våld (rädslor, modeller, attityder, avtrubbning), rasism (intolerans).

PEGI

PEGI 7

Till den här klassen hör alla spel som annars skulle få klassificeringen 3, men som innehåller scener eller ljud som kan vara skrämmande. Spelen kan innehålla scener med partiell nakenhet, som dock inte får anknyta till sex.

Utvecklingsuppgifter och mediekunskaper i ålderskategorin (Bearbetning utifrån Salokoski & Mustonen 2007[2])

Utvecklingsuppgifter: barn i lågstadieåldern, 7–11 -åringar (13-åringar)

- **Utveckling** av känslolivet: rättframhet, flexibilitet, upplevelseinriktning.
- **Utveckling av kunskaper och färdigheter:** aktivitet, pysslande.
- **Tankeutveckling:** symboliskt tänkande, orsak-verkan-relationer.
- **Sociala färdigheter:** betydelsen av skola, vänner och fritidsintressen framhävs, flickor och pojkar i separata grupper.
- **Moralisk utveckling:** skede av konventionell moral.
- **Medierelationer:** Stor konsumtion av medier, spel och böcker. Internetmiljön är en viktig kanal för social interaktion. Utveckling av det kritiska tänkandet.
  Tryck på att se bra ut och vara vuxen i medierna. Mer självständig och aktiv användning av medier och spel.
- **Uppmuntra** till egna medieval.
  Uppmuntra barnen att aktivt söka information då de använder medierna och Internet, ifrågasätta medieinnehållet, ha en kritisk inställning till medierna och uttrycka sig själva: serier, filmer, tidningar, egna webbplatser.
- **Skydda** barnen mot medieinnehåll för vuxna: sex och porr, skräck, våld (åldersgränser!), se till att barnen går och lägger sig i tid. Hjälp barnen lära sig nätetikett och säker Internet-användning, placera medieutrustningen i gemensamma utrymmen, kontrollera tidsåtgången och se till att barnen uppfyller sina förpliktelser.
- **Risker:** pornografiskt material (problem med den sexuella utvecklingen), starka visuella framställningar och känsloupplevelser (rädslor, sömnstörningar), våld (rädslor, modeller, attityder, avtrubbning), rasism (intolerans).

PEGI

PEGI 12

I videospel för den här åldersgruppen kan spelaren exponeras för lite mer realistiskt våld, som är riktat mot fantasifigurer och/eller orealistiskt våld som är riktat mot figurer som ser ut som människor eller identifierbara djur. Spelen kan innehålla klara hänvsningar till sexualitet, men dock så att till exempel sexscener är dolda. Eventuellt grovt språk ska vara av milt slag och får inte innehålla sexuella ord.

Utvecklingsuppgifter och mediekunskaper i ålderskategorin (Bearbetning utifrån Salokoski & Mustonen 2007[2])

Utvecklingsuppgifter: puberteten, 12–17 -åringar

- **Känsloliv och identitetsutveckling:** Sökandet efter identiteten den viktigaste utvecklingsuppgiften; personlig, social, emotionell, sexuell, fysisk-motorisk och prestationsbaserad jagbild. Känslorna förstärks, sexualiteten betonas.
- **Social utveckling:** frigörelse från föräldrarna, revolt, självständighet, rollexperiment.
- **Moralisk utveckling:** skede av principiell moral.
- **Medierelation:** jaget speglas i mediernas modeller och rollfigurerna i spelen, idoler, förebilder och hjältar viktiga, kamratgruppens åsikter överbetonas, kritiskt tänkande och ifrågasättande, användning av medier som en manifestation av den egna subkulturen.
- **Uppmuntra** ungdomarna att uttrycka sig själva och att upprätthålla en balans mellan medieanvändningen och de övriga fritidsintressena/relationerna.
- **Skydda,** ge handledning i datasäkerhetsfrågor och problemsituationer (mobbning, identitetsstölder osv.), se till att åldersgränserna följs och övervaka tidsåtgången.
- **Risker:** våld, i synnerhet självmord (modeller), överbetoning av sexualiteten (tryck på att ha sex, sexuellt utnyttjande), extremideologier, droger och rusmedel (tryck på att prova/använda), rasism (intolerans), Internet- och spelberoende.

PEGI	Ikävaiheittaiset kehitystehtävät ja mediataidot (Mukaillen Salokoski & Mustonen 2007 [2])
 PEGI 16 Denna märkning används när en våldsskildring (eller sexuell handling) når en nivå som liknar den man kan vänta sig i verkliga livet. Ungdomar i denna åldersgrupp antas redan kunna hantera grovt språk av mer extrem karaktär och att det förekommer användning av tobak eller droger och skildringar av kriminalitet.	► Se föregående. ► Utvecklingsuppgifterna är desamma som ovan, men utvecklingen är i ett annat skede. Den ungas förmåga att hantera innehållet i medierna är mer utvecklad.
 PE-GI 18 Vuxenklassificeringen används när spelet innehåller våld som är mycket detaljerat, blodigt eller sadistiskt eller anknyter till sex. I sexskildringarna är genitalierna klart synliga.	► Skedet då den unga bygger upp självständigheten och sitt eget liv. ► Skötsel av studier och övergång till arbetslivet. ► Balansering av ansvar och frihet. ► Att den unga flyttar till en egen bostad och föräldrarnas kontroll försvagas utgör en risk för att problem utvecklas.

Gränsen mellan digitala spel och penningspel diffus

Pengar anknyter till digitala spel på många sätt. Gränsen mellan penningspel och underhållningsspel kan vara oklar i synnerhet på Internet. Vilket spel som helst kan spelas också om pengar, om spelarna själva kommer överens om detta sinsemellan. Spelarna kan till exempel slå vad om vem som får det bästa resultatet i spelet. Enligt den här principen fungerar till exempel många av de webbplatser med s.k. skicklighetsspel som finns på Internet. På dessa webbplatser tävlar spelarna mot varandra genom att spela olika små- eller minispel. Vanligtvis kan man spela gratis på dessa webbplatser, men om spelarna så önskar kan de även göra en penninginsats. Den som har lyckats bäst i spelet vinner då ett penningpris.

Digitala spel som är kända från webbplatser med skicklighetsspel, till exempel tetris, patiens eller olika ordspel, förvandlas till spel om pengar. De insatser och vinstsummor som anknyter till spelen är rätt små i jämförelse med många mer traditionella penningspel, men det kan å andra sidan vara lättare för unga personer att börja spela om pengar med spel av detta slag som ungdomarna känner till sedan tidigare.

På Internet är spelen även förknippade med ny betalningspraxis som suddar ut gränsen mellan penningspel och andra spel. Till exempel kan fortgående nätrollspel inte köpas med en engångsavgift, utan spelaren måste betala en ny avgift med vissa intervaller. Många konsolspel är också numera av ett sådant slag att man inte får den slutgiltiga versionen då man köper spelet i affären, utan man kan köpa tilläggsdelar och uppdateringar samt virtuella handelsvaror till spelen på Internet. Man lägger med andra ord ut pengar också efter att man har köpt spelet och inlett spelandet. Spel av detta slag skiljer sig dock från egentliga penningspel genom att man i allmänhet inte kan vinna pengar i dem.

OSTA!
K18

2 Penningspel

Med penningspel avses enligt lotterilagen allt spelande i vilket vinsten eller förlusten är pengar eller av penningvärde. Största delen av de traditionella penningspelen är turspel som bygger på slumpen, i vilka vem som helst kan vinna och förlora. Exempel på penningspel är lotto, Keno, skraplotter, toto, penningautomater, roulett och nätpoker.

I Finland har följande aktörer fått tillstånd av statsrådet att ordna penningspelverksamhet: Fintoto Oy (totospel), Penningautomatföreningen (penningautomater, kasinospel och spelkasinoverksamhet) och Veikkaus Ab (penninglotter samt tips- och vadslagningsspel). Intäkterna från alla de tre penningspelbolagen används i sin helhet till de allmännyttiga ändamål som det stadgas om i lotterilagen. Enligt den reformerade lotterilagen är penningspel förbjudna för personer under 18 år (se s. 37).

I Finland spelar man mycket penningspel, i genomsnitt mer än i resten av Europa. Enligt den befolkningsundersökning som genomfördes år 2011 spelade tre av fyra finländare över 15 år penningspel varje år.[3] Det mest populära penningspelet bland finländare är lotto. I Finland är penningspel allmänt accepterade och finns tillgängliga i stor omfattning. Av RAY:s penningautomater är cirka 17 000 placerade i vardagliga miljöer, som service- och trafikstationer, butiker och kiosker. De finns också på platser där det är populärt att tillbringa fritiden, som idrottshallar och restauranger. Penningautomatföreningens penningspel kan man dessutom spela i RAY:s separata övervakade spelsalar, som Täyspotti, Potti och Pelikioski samt i Finlands enda kasino, Grand Casino i Helsingfors. Alla spelsalar har åldersgränsen 18 år.

Veikkaus spel säljs på cirka 3 200 ställen i kiosker, på service- och trafikstationer, på stormarknader och i matbutiker. Fintotos hästspel säljs på cirka 1200 spelförsäljningsställen, bland annat kiosker och travbanor. Dessutom bjuder alla tre penningspelbolagen ut sina spel på Internet. På Internet bjuds även ett omfattande sortiment av penningspel från utländska spelbolag ut mycket aktivt.

Som en följd av den tekniska utvecklingen har utbudet av penningspel under de senaste åren blivit mer mångsidigt och omfattande. Man hittar fler nya penningspel och spelare som är intresserade av dem än förr på Internet, och penningspel som kan spelas på Internet och andra elektroniska spelformer är på uppgång i spelvärlden. Nätpoker kan spelas hemma i soffan och nästan var som helst dygnet runt, och man kan enkelt och snabbt skrapa penninglotter med hjälp av datormusen.

Spelandet om pengar syns även i medierna. Lottovinnarna håller sig dolda från offentligheten, men lottospelet förekommer flitigt i nyheterna. Poker i olika varianter, som är populärt i synnerhet bland unga män, har gjort penningspelen till en del av kändis- och underhållningskulturen. Pokerstjärnorna berättar öppet om sina inkomster i medieoffentligheten och förevisar den egendom som de har köpt med sina turneringsvinster i kvällstidningarnas, pokertidskrifternas och nöjesmagasinens spalter.

Ungdomarna på spel

Exempel på penningspel är

- penningautomater
- skraplotter
- dragningsspel (t.ex. lotto och Keno)
- tipsspel
- vadslagning
- kasinospel (t.ex. roulett, Black Jack och poker)
- totospel

Unga som spelare om pengar

Många ungdomar är intresserade av penningspel och spelar trots att de egentligen är för unga för att få spela. Penningspel intresserar framför allt pojkar. Enligt undersökningen om ungdomars hälsovanor som genomfördes våren 2011 hade 44 procent av ungdomarna i åldern 12–18 år spelat penningspel under det senaste halvåret. Pojkar spelade klart mer än flickor.[4] Ungdomarna tycker att penningspel är ett roligt och spännande tidsfördriv, som man kan sysselsätta sig med ensam eller tillsammans med vänner. Allt som är förbjudet och nytt är intressant och lockande för ungdomar. Spel som är avsedda för vuxna hör också till denna grupp.

Ungdomar är i synnerhet intresserade av penningautomater och penningspel. Poker och andra kortspel är också populära bland ungdomar. Minderåriga kan ordna egna pokerturneringar och spelkvällar med penninginsatser hemma tillsammans med kamrater. Vadslagning om sport intresserar i synnerhet pojkar som aktivt utövar idrott.

Enligt undersökningar har penningspel minskat bland finländska ungdomar efter reformen av lotterilagen och den höjda åldersgränsen i samband med lagändringen. Av de unga i åldern 15–17 år som besvarade frågorna i undersökningen Finländarnas penningspelande 2011 (Suomalaisten rahapelaaminen) hade 47 procent spelat penningspel under de senaste 12 månaderna 3, medan motsvarande andel i föregående undersökning år 2007 var 66 procent.[5]

Minskningen av ungdomarnas spelande återspeglas även i resultaten av enkäten Hälsa i skolan som gjorts av Institutet för välfärd och hälsa. Enligt enkäterna Hälsa i skolan åren 2010 och 2011 spelade 37 procent av grundskoleleverna i årskurserna 8 och 9 penningspel minst en gång per vecka, men enligt den senaste enkäten år 2013 var andelen elever som spelade varje vecka endast 12 procent. Ungas penningspelande har minskat också bland gymnasieelever och elever i yrkesinriktade studier.[6]

Internet ger ungdomarna en inblick i penningspel

På Internet står en betydande mängd olika spelwebbplatser till buds. Penningspel finns enligt uppskattning på cirka 2 000–3 000 webbplatser. Det finns flera tiotals webbplatser där utländska företag bjuder ut penningspel på finska och svenska. På vissa webbplatser med underhållnings- och skicklighetsspel finns dessutom nätspel som påminner om penningspel och som man även kan spela gratis och utan separat registrering. På webbplatser med underhållningsspel som är avsedda för personer i alla åldrar kan man till exempel titta på spelets gång på ett avgiftsfritt nätpokerbord utan separat registrering eller spela olika virtuella automatspel som liknar penningautomater. På så sätt skaffar sig barn och ungdomar en uppfattning om penningspelen,

idén bakom spelen och spelreglerna, och därför har en del lägre tröskel för att prova spela med riktiga pengar vid pokerbord eller på automater efter att de har fyllt 18 år.

Ungdomar kan öva på att spela penningspel med låtsaspengar som kan användas i gratis demospel, vilket kan sänka tröskeln för att senare använda riktiga pengar i spelen. Demospelen kan vara vilseledande, eftersom vinsttätheten kan vara större i dem än i de egentliga penningspelen. Belönande erfarenheter får människor att återvända till spelen. Om till exempel en person som spelar nätpoker har vant sig vid att spela om större summor, är det svårt att i fortsättningen uppleva spänning vid bord med små insatser. En del av dem som spelar om pengar söker uttryckligen de adrenalinkickar och starka känslor som orsakas av att man vinner eller förlorar stora penningpotter.

Test av gränserna och spänning

Att spela om pengar ger ungdomar möjlighet att testa sina egna gränser och de gränser som har satts upp för dem. På samma sätt testar ungdomar också andra förbjudna och nya saker, som rusmedel. Genom att spela om pengar söker ungdomar acceptans av andra unga i samma ålder, social interaktion, underhållning, avslappning och spänning. Dessa förväntningar är i stor utsträckning jämförbara med förväntningarna på alkoholanvändning. Dessutom hopar sig riskbeteenden: ungdomars användning av rusmedel har konstaterats anknyta till överdrivet spelande om pengar.[7,8] En del av ungdomarna spelar penningspel för att söka tröst för bekymren, sorgerna och motgångarna i livet. De flyr undan nedstämdheten med hjälp av penningspelen, men spelar även för att glömma tidigare spelförluster.

Ungdomar som spelar penningspel tar också modell av sina vänner och vill visa vem som vågar spela inom förbjudna områden eller förbjudna spel. Precis som med rökning kan man vara aktiv eller passiv också i fråga om spelande: en eller två spelar och de andra sitter bredvid och tittar på.

Vanföreställningar beträffande penningspel

Både unga och vuxna spelare har ofta snedvridna uppfattningar och föreställningar om sannolikheterna i penningspel, spelens natur och tur. En ung person kan tro att han eller hon kan lära sig att spela bättre på en pokerautomat genom att öva, trots att pokerautomaten precis som de övriga penningautomaterna helt och hållet bygger på slumpen. Det är även vanligt att man tror att föregående spelomgång på

penningautomaten påverkar nästa omgång eller att dubblingen följer ett visst mönster, trots att alla spelomgångar är separata från varandra och oberoende av de tidigare omgångarna.

Missuppfattningar om spelegenskaperna och ens egen förmåga att hantera spelen gör en mottaglig för spelproblem. Det är viktigt att man berättar för ungdomar om penningspelens natur, sannolikheten för att förlora och de risker som är förknippade med spelen. Syftet med penningspelen är att ge vinst åt dem som upprätthåller dessa. Endast en del av de pengar som spelarna har spelat för återbetalas i form av vinster.

Största delen av spelen om pengar bygger på ren tur, vilket innebär att alla spelare har lika stor möjlighet att vinna eller förlora. Exempel på turspel är bland annat roulett, lotto och penningautomater. Spelarna kan inte själva påverka spelets slutresultat, även om de kanske tror det. Utöver turspelen finns det penningspel där spelaren på något sätt kan påverka spelets slutresultat. Också i de penningspel som anses utgöra skicklighetsspel har slumpen åtminstone en liten betydelse när det gäller att fastställa slutresultatet. I till exempel poker kan en nybörjare vinna över en erfaren spelare i ett enskilt spel, men betydelsen av skickligt spel framhävs med tiden. Pokerspelare med spelproblem inbillar sig ofta att de är bättre spelare än vad de i verkligheten är.

Olika kognitiva snedvridningar är typiska för personer med spelproblem. De tror att de kan kontrollera sitt eget spelande. Det är vanligt att man underskattar sina egna förluster och överskattar vinsterna. Dessutom inbillar de sig att de kan vinna tillbaka alla pengar som de har förlorat.

Överdrivet spelande eller problemspelande?

För största delen av spelarna är spelande om pengar ett trevligt tidsfördriv som ger mer spänning i livet. Alla klarar dock inte av att spela med måtta, utan spelandet kan ge upphov till problem inom olika områden av livet. Problemspelande innebär i allmänhet överdrivet spelande av penningspel, vilket har en negativ inverkan på personens liv, som den psykiska eller fysiska hälsan, skolframgången eller prestationerna i arbetslivet, ekonomin eller de mänskliga relationerna. En del penningspel är mer beroendeframkallande än andra. Till exempel är en penningautomat, som fungerar i snabbt tempo och som genast betalar ut vinsten, mer beroendeframkallande än det långsammare lottospelet, där vinsten dras endast en eller två gånger i veckan.

Spelarens uppfattning om pengar försvinner i synnerhet vid penningspel på Internet, där pengarna överförs från bankkontot till spelkontot elektroniskt. Då kan det vara svårare att uppfatta spelförlusterna och avsluta spelandet i tid. I Internetspel och penningautomater upprätthålls spellusten också av ljudeffekterna.

Även unga har problem till följd av penningspelande. Enligt resultaten av befolkningsstudien Finländarnas penningspelande 2011 har 3,8 procent av ungdomar i åldern 15–24 år penningspelsproblem. Andelen problemspelare bland hela Finlands befolkning i åldern 15–74 år är 2,7 procent.[4] Barn och ungdomar är särskilt mottagliga för de problem som penningspel ger upphov till. Risken är särskild stor för barn och ungdomar med invandrarbakgrund, som lockas till penningspelen av bland annat känslan av utanförskap i den nya kulturen och förhoppningen om lätta pengar och plötslig rikedom.

Ungdomarnas spelande om pengar kan även utvecklas till ett problem snabbare än de vuxnas spelande. Att man spelar ensam skapar en betydligt större risk än att man spelar i grupp. Det är även ett tecken på överdrivet spelande. Då man pratar om överdrivet spelande bland barn och ungdomar är det dock skäl att undvika det starka ordet spelberoende, eftersom de flestas spelande om pengar begränsas till ungdomen och inte leder till ett allvarligt problem.

Ekonomiska skadeverkningar

Även om de ekonomiska skadeverkningarna för ungdomar som spelar för mycket framhävs i mindre utsträckning än de ekonomiska skadeverkningarna för vuxna, kan också ungdomars ekonomi komma i gungning som en följd av spelen. Spelande om pengar som har inletts i barndomen eller den tidiga ungdomen kan, om det blir problematiskt, leda till att man tar snabblån när man blir myndig och på längre sikt förlorar kreditvärdigheten, vilket i sin tur påverkar till exempel möjligheten att få en bostad och arbetsplats i framtiden. Personer under 18 år kan också skuldsätta sig, om de lånar spelpengar av vänner och närstående.

Skadeverkningar som anknyter till tidsanvändningen och sociala skadeverkningar

Även om penningspelen inte skulle ge upphov till betydande ekonomiska skadeverkningar, kan överdrivet spelande ha desto större skadlig inverkan på tidsanvändningen. Turneringar som är intressanta för en person som spelar nätpoker infaller ofta på kvällen och natten på utländska webbplatser, vilket medför att nattsömnen faller bort och dygnsrytmen störs.

De avgiftsfria spelsidor som står till buds på Internet kan också suga en med sig till spelens värld för långa stunder. Skadeverkningarna av gratisspel hänför sig uttryckligen till tidsanvändningen. Detta avspeglas i de sociala relationerna, skolgången och studierna. En ung person som spelar mycket kan förlora intresset för andra fritidsintressen och dra sig undan det välbekanta kamratgänget eller också kan det gamla kamratgänget bytas ut mot sådana vänner som spelar. Om den unga sällskapar med någon kan parrelationen bli lidande och bryta samman. Att man spelar penningspel kan även leda till att familjens gemensamma tid och umgänge minskar. Överdrivet spelande om pengar är inte bara individens problem, utan det påverkar även de anhöriga.

Identifiering av överdrivet spelande

Det är svårt att identifiera problemspelande, eftersom det till skillnad från exempelvis drogproblem inte syns utanpå. Att en ung person spelar för mycket penningspel kan avslöjas för de anhöriga först då spelandet har orsakat problem inom flera delområden av livet, som de mänskliga relationerna, ekonomin och det psykiska välmåendet.

Spelproblem leder ofta till svårigheter i skolan och förändringar i personligheten och humöret. En ung person kan tappa intresset för aktiviteter och fritidsintressen som han eller hon tidigare har njutit av, och i stället uppstår bristande koncentration och allmän likgiltighet. Hos en ung person som spelar mycket anknyter tankarna och samtalsämnena i allmänhet i stor utsträckning till penningspel och spelandet av sådana.

Den unga personen orkar inte längre bry sig om sin hygien, det han eller hon har att uträtta och sina förpliktelser på samma sätt som förut, och han eller hon kommer till exempel inte längre i tid till möten. Oförklarlig penningförbrukning, som penningsummor som uppkommer och försvinner snabbt, eller lån av pengar kan vara tecken på ett spelproblem.

Överdrivet spelande är vanligtvis förknippat med hemlighetsmakeri, som oftast beror på skam och skuld. Den unga kan även börja ljuga då han eller hon behöver pengar att spela för. Ungdomar är ofta mycket skickliga på att motivera sitt behov av pengar. Spiralen av lögner ökar det psykiska illamåendet hos problemspelaren och upprätthåller spelandet.

Den unga kan även sälja sin egendom för att få pengar att spela för eller för att betala spelskulder. Det kan bli nödvändigt att som en stödåtgärd kontrollera användningen av pengar hos en ung person med spelproblem, då den unga försöker sluta spela. Föräldrarna kan vid behov ta hand om den ungas bankkonto och bankkoder och be den unga överlämna kvitton på de överenskomna inköpen.

Om en närstående till en ung person eller en vuxen som arbetar med den unga personen är oroad över att den unga spelar överdrivet mycket om pengar är det viktigt att man för saken på tal (se sidan 44). Ibland räcker det med att man pratar om de risker som hänför sig till penningspel och om vad som är ansvarsfullt spelande.

Ungdomarna på spel

Sådant spelande om pengar som väcker oro kan föras på tal med hjälp av till exempel följande frågor:

- 1. Har du någon gång känt ett behov av att lägga allt mer pengar på spelande? **Ja/Nej**
- Har du någon gång tvingats ljuga för dina anhöriga om hur mycket du spelar? **Ja/Nej**

Ett positivt svar på en av frågorna eller båda innebär att den unga kan ha ett spelproblem. Då är det viktigt att diskutera detta med den unga. Man kan även inleda diskussionen med en direkt fråga: ”Spelar du penningspel?”

Föräldrarna som exempel

Barn och ungdomar bekantar sig med penningspelens värld självständigt och tillsammans med vänner, men lär sig även att spela om pengar av sina föräldrar och andra familjemedlemmar. Barn kan titta på när föräldrarna, syskonen och andra släktingar spelar och ta modell av detta. Om pappa eller mamma har för vana att alltid stoppa några mynt i spelautomaten när de är i butiken eller lämna in sportvadslagningskupong i kiosken blir det lätt en vana också för barnen.

Att man lovordar spelande om pengar i vardagligt tal eller idealiserar vinster och pengar kan ge barn och ungdomar en felaktig bild om spelens verkliga natur. Föräldrarnas attityder och inställning till penningspel är viktiga, eftersom

spelande som inleds tidigt kan göra en mottaglig för spelproblem som vuxen. Av denna orsak ändrades lotterilagen nyss, så att allt spelande om pengar är förbjudet för minderåriga. Förbudet gäller också inom familjekretsen. Det är bra om föräldrarna funderar på sitt eget spelbeteende och överväger huruvida de alls ska spela penningspel i barnens sällskap. Det är viktigt att man öppet diskuterar penningspel med barn och ungdomar.

Penningspel bör inte vara en gemensam hobby för familjen. Barnen förstår ännu inte spelens risker, utan uppslukas lätt av den spänning som spelen medför. Även om det kan kännas harmlöst och trevligt att fylla i och kontrollera lottokupongen, spela nätpoker tillsammans med ett barn eller en ung person eller köpa lotter i julklapp är det i samtliga fall fråga om penningspel som enligt lagen inte är tillåtna för minderåriga. Det är viktigt att konsekvent följa åldersgränserna för penningspelen också på familjens gemensamma fritidsresor, som fartygskryssningar och utlandssemestrar, och man bör inte förringa direktiven eller exemplen.

I vuxnas liv ingår förutom penningspel även mycket annat som är förbjudet för barn, eftersom det är ännu skadligare för barn och ungdomar än för vuxna. Den nedre åldersgränsen för penningspel är nu enhetlig med till exempel alkohol- och tobakslagstiftningen. Det är viktigt att de vuxna främjar en kultur där barnens revir skyddas från alla dessa skadliga influenser.

Ungdomarna på spel

Diskutera med barnen

- Diskutera penningspel och spelens åldersgräns med ditt barn.
- Försök reda ut och korrigera missuppfattningar om penningspelen och vinstmöjligheterna i dessa.
- Begrunda ditt eget spelande om pengar i barnets närvaro.
- Penningspel bör inte vara ett av familjens gemensamma fritidsintressen.
- Bekanta dig med de spelsidor som finns på Internet och användningsvillkoren för dessa.
- Var medveten om vilka webbplatser ditt barn använder på Internet och sätt gränser för barnets Internetanvändning.

Åldersgränser, övervakning och marknadsföring i anknytning till spelen om pengar

Alla penningspel belades med en allmän åldersgräns på 18 år i Finland i början av oktober 2010, då lotterilagen reformerades. Minderåriga får inte heller längre spela på automater i vuxna familjemedlemmars sällskap. Man beslutade sig för att ändra åldersgränsen, eftersom tidigt spelande om pengar har konstaterats påverka utvecklingen av spelproblem senare i livet.

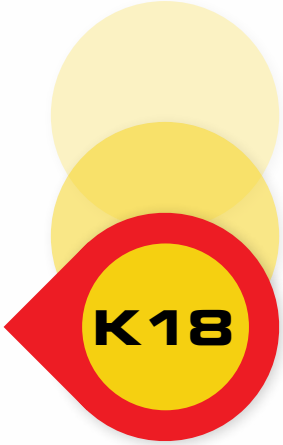
Genom att ändra åldersgränsen strävar man efter att minska de sociala och hälsorelaterade problem som spelandet om pengar ger upphov till bland ungdomar. Åldersgränsövervakningen verkställs förutom av penningspelbolagen även av ombudsmännen och de aktörer som har upplåtit utrymme för användning av penningautomater, till exempel livsmedelsaffärer och kiosker.

Övervakningsuppgiften är utmanande på många sätt på grund av penningautomaternas placering och den rikliga tillgången. Det är viktigt att alla vuxna för egen del satsar på denna övervakning. Enbart den ändrade åldersgränsen hjälper inte, om attityderna till barns och ungdomars spelande inte ändras i samhället.

En del av penningautomaterna fungerar med kort utan kreditegenskap (Debet och Visa Electron), varvid spelarens ålder alltid kontrolleras i samband med spelandet. Då det blir vanligare med penningautomater på vilka man kan spela med kort, blir det lättare att identifiera spelaren, och då underlättas också övervakningen.

Redan innan lagändringen belade en del av de finländska penningspelbolagen frivilligt sina spel med en nedre åldersgräns på 18 år. Kasinospel och penningspel på Internet är alltid förbjudna för personer under 18 år. Även om penningspel på Internet är försedda med 18 års åldersgräns, kan också minderåriga skapa

spelkonton på internationella spelsidor genom att till exempel använda felaktiga personuppgifter. Minderåriga kan inte själva registrera sig för finländska penningspelbolags Internetspel, eftersom dessa bolag använder elektronisk identifiering av kunden via nätbanken. Spelkundens ålder kontrolleras alltid via Befolkningsregistercentralen.



Enligt lotterilagen får penningspel inte marknadsföras till personer under 18 år. Dessutom får marknadsföringen inte skapa en positiv bild av rikligt spelande. Om spelen är förenade med en särskild risk för spelproblem, får dessa spel – till exempel penningautomater – endast marknadsföras i spelsalar, kasinon och travbanor. Spelarna får dock oberoende av marknadsföringsbegränsningarna ges information om spelobjekten för sådana spel, spelplatserna, spelvillkoren, spelavgifterna, sannolikheten att vinna och vinsterna. Enligt lotterilagen är det helt förbjudet för utländska spelbolag att marknadsföra penningspel till finländare.

Barn och ungdomar kan se reklam för kasinon och penningspel i till exempel reklam på en webbplats för musiktjänster och i den pop up-reklam som dyker upp i diskussionsspalter. Även om penningspelreklam som riktar sig till minderåriga är förbjuden i Finland, förmedlas olika föreställningar om penningspel och spelare till barn och ungdomar via medierna. Barns och ungdomars medieläskunnighet skiljer sig från de vuxnas, och de kan inte nödvändigtvis förhålla sig kritiskt till den information som de har fått. Många ungdomars drömyrke är numera pokerproffs, trots att det i verkligheten endast är ett fåtal spelare som kan försörja sig själva på poker.

ENERGY
PIZZA

3 Ungdomar särskilt mottagliga för spelrelaterade problem

Ungdomen är ett skede av tillväxt, utveckling och stora förändringar och är förknippad med många olika fysiska och psykiska utvecklingsuppgifter. Viktiga aktiviteter hos barn och ungdomar är att utforma sin identitet, hitta sin sexualitet, studera, lära sig sociala färdigheter och livshantering och frigöra sig från barndomshemmet. Störningar i dessa aktiviteter kan få långtgående följder. Till exempel kan problematisk användning av rusmedel eller ett spelproblem ta upp så mycket av en ung persons tid och krafter, att dessa utvecklingsuppgifter förhindras eller fördröjs. Utvecklingen av jagbilden och de sociala färdigheterna är betydelsefulla utvecklingsuppgifter för ungdomar. Socialitetens betydelse och betydelsen av att söka efter den egna identiteten framhävs i ungdomarnas liv. Hos ungdomar riktar sig i synnerhet beroende som anknyter till spelande på Internet ofta till de människorelationer som har byggts upp på Internet samt till den jagbild som har skapats via rollspelen. Mer information om dessa utvecklingsuppgifter finns på sidorna 22–25.

Ungdomar har ännu inte hunnit skapa stabila sociala relationer, och deras förmåga att fatta beslut och göra bedömningar har ännu inte utvecklats till samma nivå som hos en vuxen. Ungdomen är förknippad med hormonella förändringar och kraftiga svängningar i känslolivet. Ungdomarnas värderingar har ännu inte utformats färdigt och deras kognitiva utveckling pågår fortfarande. Barns och ungdomars hjärnor utvecklas upp till 25-årsåldern, vilket är anledningen till att det förekommer mer impulsivt beteende bland ungdomar än bland vuxna. En hjärna som utvecklas är mer formbar än en vuxens hjärna, vilket medför att ett beroende kan utvecklas lättare och snabbare än hos vuxna. Det drogrelaterade minnet, eller välbehagsminnet, är särskilt känsligt i puberteten, då aktivering av välbehagskopplingarna i hjärnan kan åstadkomma permanenta förändringar i hjärnan.

Dessa särskilda egenskaper med anknytning till ungdomen gör barn och ungdomar särskilt sårbara för olika former av riskbeteende, som användning av alkohol och droger, rökning, våldsamhet och olika funktionella beroenden, dit även överdrivet spelande räknas. Vilka uttryck problemspelandet tar sig varierar mellan olika åldersgrupper. Ungdomar och vuxna som spelar för mycket skiljer sig åt åtminstone på den punkten att ungdomarna till exempel har konstaterats vara mer villiga att ta risker, vara mer upplevelseinriktade och ha brister i den förmåga att överväga sina handlingar som anknyter till kontrollen av spelandet.

Eventuella kriser i en ung persons liv, som ensamhet eller mobbning, ökar barnets eller den unga personens risk för problemspelande. Till exempel kan skolmobbning som de vuxna inte har identifierat och lagt märke till leda till att barnet söker tröst i spelandet. Det kan bli en spiral, där barnet eller den unga personen reglerar sina känslor och flyr från den situation som gör honom eller henne ledsen genom att spela. Det är av största vikt att de vuxna ingriper i ett barns eller en ung persons kriser redan i ett tidigt skede.

Uppkomsten av problemspelande eller utvecklingen av ett spelproblem är förknippad med riskfaktorer som påverkar utvecklingen av spelproblemet.[9] Riskfaktorerna rör människans verksamhet, tänkande, biologiska egenskaper, som det genetiska arvet, känslolivet och de sociala relationerna. Det har till exempel konstaterats att det finns ett samband mellan ADHD och överdrivet spelande. Omständigheter som anknyter till miljön och samhället, som attityderna till spelande, påverkar också indirekt spelaren.

Riskfaktorerna för spelande kan delas in i t.ex. omständigheter som rör spelaren eller hans eller hennes historia, risker som anknyter till spelens egenskaper och risker som orsakas av omgivningen (se tabellen på nästa sida).

	Riskfaktorer som är gemensamma för spelen	Riskfaktorer som är karakteristiska för digitala spel	Riskfaktorer som är karakteristiska för penningspel
Riskfaktorer som anknyter till spelaren eller spelarens historia	► svaga sociala färdigheter ► ensamhet ► mobbningsoffer ► dålig självkänsla ► få upplevelser av framgång utanför spelen ► koncentrationsstörningar (t.ex. ADHD) ► psykiska problem, i synnerhet depression ► rusmedelsproblem och andra beroenden, också i familjehistorien ► likgiltiga föräldrar ► modeller av närstående personer ► känsloreglering med hjälp av spelande ► starkt behov av att fly från verkligheten ► otillfredsställda sociala och emotionella behov ► genetiskt anlag för beroenden ► livskriser, förluster eller traumatiska upplevelser i livet		► spelande som har inletts i ungdomen ► stor vinst i spelhistorien ► felaktiga föreställningar om sannolikheten för vinst eller föreställningar om tur ► felaktiga föreställningar om spelkontrollen eller den egna skickligheten ► ekonomiska problem ► föräldrarna fungerat som modell för spelandet ► spelande på grund av påtryckningar från kamratgänget eller för att bli accepterad
Faktorer som anknyter till spelets egenskaper	► visualitet (ljus, färger, effektfullhet) ► teknisk smidighet (inga avbrott eller teknis ka problem som påverkar avancemanget i spelet) ► snabbt tempo ► ljudeffekter ► belöningar i spelet och möjligheten till sådana	► möjlighet att fortsätta spelet i det oändliga, spelet tar aldrig slut ► möjlighet att spela dygnet runt ► sociala gemenskaper i anslutning till spel på Internet ► stark identifiering med figurerna i spelet ► anonymitet	► snabbt tempo (tiden mellan insatsen och det ögonblick då det avgörs huruvida man vinner) ► nära ögat -situationer ► anonymitet i en del av spelen om pengar på Internet
Faktorer i omgivningen	► spelens sociala godtagbarhet ► ett rikligt utbud av spel ► imagereklam som gäller spel och som riktar sig till ungdomar ► dålig övervakning av åldersgränserna och likgiltighet inför åldersgränserna		► den omfattande förekomsten av penningautomater och penningautomaternas placering i vardagliga miljöer, som butiker, kiosker, servicestationer och idrottshallar ► marknadsföring av penningspel ► penningspel en del av kulturen

Skyddande faktorer och förebyggande av problem

Förutom genom påverkan på riskfaktorerna och minskning av dessa kan uppkomsten av problemspelande även påverkas genom att man förstärker skyddsfaktorerna. Skyddsfaktorerna är lika talrika som riskfaktorerna och anknyter till en persons beteende, attityder, sociala relationer och stöd samt till omgivningen.

Barn och ungdomar skyddas mot spelproblem av i synnerhet goda familje- och vänskapsrelationer samt av en trygg närmiljö, i vilken hemmet, skolan och fritidsintressena ingår. Förstärkning av de sociala färdigheterna skyddar också en ung person mot spelrelaterade problem. Tillräcklig och korrekt information om spelen och deras skadliga effekter bidrar till att skydda mot spelrelaterade problem i synnerhet då informationen kombineras med ett mer omfattande förebyggande arbete, bland annat efterlevnad av åldersgränserna och ett ansvarsfullt spelbeteende i barnens och ungdomarnas närmaste omgivning.

Utöver föräldrarna och vårdnadshavarna är det bra om också de övriga vuxna intresserar sig för barnens och ungdomarnas spelande och förebyggandet av de problem som spelandet eventuellt ger upphov till. Exempel på andra vuxna som ingår i barnens och ungdomarnas liv är mor- och farföräldrarna, skolans personal och de vuxna som barnen kommer i kontakt med i samband med fritidsintressena. Utöver hemmet utgör också skolan en naturlig miljö för att prata om spelande, eftersom barnen och ungdomarna tillbringar en avsevärd del av sin vardag där.

Det vore viktigt att utreda eventuellt överdrivet spelande bland eleverna genom att ställa frågor om spelvanorna till exempel i samband med hälsokontroller. Det är bra om hela elevvårdspersonalen känner till och kan identifiera de risker, skadeverkningar och skyddsfaktorer som anknyter till spelande. Utöver skolhälsovårdaren är till exempel skolkuratorerna, skolgångsbiträdena, elevhandledarna, skolläkarna, skolpsykologerna och lärarna viktiga.

Man kan dela ut information om ämnet till föräldrarna på till exempel föräldramöten och Internet. PowerPoint-presentationer som anknyter till detta stödmaterial och som exempelvis lämpar sig för föräldramöten kan laddas ner på adressen www.thl.fi/pelihaitat och www.pelitaito.fi.

Ungdomarna på spel

Förebyggande av överdrivet spelande

- Påverkan av kunskapen, attityderna och föreställningarna om spelande (t.ex. information om riskerna med spelande, efterlevnad av åldersgränserna, felaktiga föreställningar om vinstmöjligheterna i spelen eller om den egna skickligheten)
- Ökad kritik och mediefostran
- Uppövning av färdigheterna beträffande självkontroll och känslor
- Identifiering av orsakerna till spelandet (t.ex. tröstspelande, känsloreglering)
- Skapande av möjligheter till ersättande aktiviteter
- Tillhandahållande av socialt stöd och stöd för ungdomarna (t.ex. tidigt ingripande i mobbning i skolan)
- Gränsdragning (t.ex åldersgränser, speltid)
- Samtal om oron

Om ett barns eller en ung persons spelande väcker oro

Det lönar sig att föra ett barns eller en ung persons eventuella överdrivna spelande på tal så tidigt som möjligt efter att oron har väckts, så att situationen inte hinner förvärras. Idealsituationen vore att spelande och dess risker allmänt diskuteras med barn och ungdomar i vardagen. Detta är i första hand föräldrarnas uppgift, men vid behov kan också andra som arbetar med barnet eller den unga personen, till exempel lärare eller tränare, föra oron på tal. Ibland räcker det med att man uttrycker sin oro för att den unga ska börja fundera över sitt eget spelande.

Det är inte alltid enkelt att tala om spelande och de problem som är förknippade med detta. I allmänhet lönar det sig dock. Om det känns svårt att prata om saken lönar det sig att planera samtalet på förhand eller att be om stöd och råd av någon utomstående. Det är svårt att på förhand veta hur den unga förhåller sig till ämnet. Den unga kan motsätta sig samtalet, klandra den som har fört saken på tal eller försvara sitt spelande, men det kan även hända att det är en lättnad för den unga att frågan tas upp och att han eller hon konfronteras med sitt spelande.

Ungdomarna på spel

Tips för att föra spelandet på tal

- Reservera tillräckligt med tid och en lugn plats för diskussionen.
- Förbered dig på förhand. Gå i tankarna igenom vad du vill säga. Du kan även skriva en minneslapp över de saker som du vill ta upp.
- Berätta att du är orolig och att du bryr dig.
- Det lönar sig att tydligt lyfta fram din tro på möjligheten till förändring. Undvik att skuldbelägga och stigmatisera. Det kan vara en god idé att fästa uppmärksamhet vid de praktiska problemen och de olika lösningsalternativen för dessa.
- Utarbeta frågor som man inte kan svara på med endast ett ord.
- Lyssna på vad den andra säger, även om det känns svårt.
- Om den unga inte vill medge att han eller hon har problem, bör du inte prompt försöka bevisa att problemet existerar.
- Se till att du själv förblir lugn och uppmuntrande.
- Lyft fram fördelarna med att åstadkomma en förändring.
- Den unga kan förneka problemet och vägra att diskutera detta, eftersom han eller hon är rädd att bli fråntagen spelen. Det är inte alltid nödvändigt att avsluta spelandet helt och hållet. Det räcker ofta med att minska på det. Det kan vara lättare för spelaren att förbinda sig att minska på spelandet än att avsluta spelandet helt.
- Förbered dig på att den unga kommer att avvisa diskussionsförsöken eller förneka problemet, eftersom det hör till spelproblemets natur.
- Lägg inte skulden på dig själv om försöket att föra en konstruktiv diskussion om spelandet misslyckas.
- Ge inte upp, utan försök på nytt senare.
- Håll diskussionskontakten om ämnet öppen och hör dig för om situationen vid en bättre tidpunkt.

Att frigöra sig från problemspelande

Om spelandet har blivit ett problem för en ung person, är det till en början bra att ta reda på vad den unga själv tänker om sitt eget spelande, sitt välmående och sin livshantering. Avsikten är att genom att diskutera saken försöka hitta en gemensam syn på barnets eller den ungas situation och samtidigt motivera honom eller henne till att fundera på sin egen livshantering.

Överdrivet spelande kan fungera som en metod för den unga att reda ut eller fly från andra problem. Detta bör beaktas. Den ungas situation bör bedömas i sin helhet, i stället för att man endast fokuserar på spelandet. Vid bedömningen bör man alltid beakta också de övriga individuella och sociala aspekterna beträffande spelaren, till exempel spelarens personliga egenskaper, mottagligheten och känsligheten för externa influenser, det psykiska hälsotillståndet och omgivningens inverkan. Det är viktigt att även reda ut eventuella övriga problem, som ensamhet, depression, svårigheter i skolan eller familjeproblem. Det är viktigt att fundera på varför barnet eller den unga spelar och hurdana känslor spelandet väcker. Är spelandet det enda som ger den unga upplevelser av framgång i livet?

Att hitta rutiner och en dagsrytm är viktigt med tanke på livshanteringen. Det är bra att fundera på de grundläggande sakerna, som när man äter, sover, vaknar, sköter studierna och de övriga förpliktelserna eller träffar vänner. Därefter kan man fundera på en lämplig tid för spelandet. Det är viktigt att klarlägga situationen i fråga om studierna eller skolgången och behovet av stöd.

I synnerhet då det är fråga om penningspel är det skäl att ta reda på huruvida spelandet har gett upphov till skulder eller andra ekonomiska problem. Också en ung person har kunnat skaffa sig skulder, som han eller hon behöver stöd för att ordna upp. Den ungas skulder och ekonomiska problem ska alltid klarläggas, så att de inte hopar sig och leder till att den unga till exempel förlorar sin kreditvärdighet.

Om spelandet har tagit upp mycket av den ungas tid, är det viktigt att fundera på hur den tid som nu blir över används. Det är en god idé att uppmuntra den unga att sysselsätta sig med andra fritidsintressen och med vänner. Att väcka liv i de sociala relationerna igen eller att hitta vänner utanför spelen kan ibland vara tidskrävande och

besvärligt, i synnerhet om spelandet har ersatt bristen på vänskapsrelationer eller sociala färdigheter. I situationer av det här slaget behöver den unga särskilt stöd och särskild uppmuntran. Samvaro i familjen kan hjälpa den unga att kontrollera sitt spelande.

Den unga kan till en början motsätta sig en förändring, och därför är det viktigt med motivering och uppmuntran för att få förändringen till stånd. Då man sätter upp mål ska man ha funderat på dem tillsammans, och målen ska vara av ett sådant slag att den unga kan förbinda sig till dem. Det är en god idé att dela in målsättningarna i delmål längs vägen. Det är viktigt att ge positiv respons på framgångar och mål som har uppnåtts. Att man ger den unga en konkret belöning kan också förstärka den positiva förändringen.

Att man uppmuntrar och belönar är av särskild stor betydelse då den unga inte har fått uppleva framgångar utanför spelvärlden. I situationer av det här slaget lönar det sig att satsa på att skapa platser där den unga kan lyckas och å andra sidan situationer där den unga även kan lära sig att uthärda besvikelser. Bakslag och besvikelser är en del av processen. Det är bra att förbereda sig på misslyckanden, så att strävan efter förändring inte strandar på den första prövningen. Det är viktigt att inte enbart tänka på nuet, utan även på framtiden och dess möjligheter. Hoppet om att situationen ska förbättras är viktigt för att man ska kunna förbinda sig till målen och orka kämpa.

Ungdomarna på spel

Att fundera på

Det lönar sig att använda öppna frågor, som inte kan besvaras med endast ja eller nej.

- Varför spelar den unga?
- Vad tycker den unga själv om sitt eget spelande?
- Varför är det svårt att kontrollera spelandet?
- Hurdana metoder har den unga själv för att kontrollera spelandet?
- I hurdana situationer spelar den unga särskilt mycket?
- På vilket sätt har spelandet hindrat den unga från att göra annat?
- Vilka goda sidor skulle det ha att sluta spela?

Unga klarar ofta bättre än vuxna av att bli fria från också allvarliga spelproblem. Ungdomarna skyddas av förmågan att intressera sig för en viss sak eller en hobby under en tid, men efter ett tag kan de vilja prova på någonting nytt.

Hjälp och stöd

Då man söker hjälp och stöd för barns och ungdomars spelproblem lönar det sig att ta kontakt med skolans elev- eller studerandevård och den lokala ungdomsstationen eller en annan enhet för barn och ungdomar i regionen. Ungdomsstationernas åldersgränser för klienterna varierar, så det är skäl att kontrollera dessa på enhetens eller kommunens webbplats.

Stöd i frågor som anknyter till föräldraskap kan även fås på Mannerheims Barnskyddsförbunds föräldratelefon på numret 0600 12277 (samtalet kostar 0,08 euro/min. + lsa/msa, jourtiderna finns på webbplatsen Vanhempainnetti). Vid bekymmer som i synnerhet gäller penningspel står Peluuri till tjänst. Kontaktuppgifterna finns i slutet av det här materialet.

I Finland behandlas problemspelande i allmänhet inom både missbrukarvården och mentalvården samt inom vård som särskilt är avsedd för problemspelare. Information om stöd- och behandlingstjänster för vuxna finns på adressen www.thl.fi/pelihaitat.

- Vilka mål har den unga med spelandet?
- Hurdana mål har den unga i livet?
- Vilka positiva saker i livet skulle man kunna förstärka?
- Hurdant stöd behöver den unga?
- Hur ska den unga agera då han eller hon känner behov av att spela eller då det är särskilt svårt att sluta spela?
- Vad kan den unga göra i stället för att spela?
- Hur kan man diskutera sitt spelproblem med närstående?
- Hur kan man be om hjälp av närstående?
- Hur kan omgivningen stödja den unga under processen?
- Hur ska den unga agera om han eller hon tappar kontrollen över spelandet?

Länkar

Ikärajat.fi
www.ikarajat.fi
En tjänst där föräldrar, unga och konsumenter kan diskutera och kommentera olika spels, filmers och tv-programs åldergränser, innehåll och lämplighet för barn.

Mannerheims Barnskyddsförbund
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/
Mångsidig information och nyttiga redskap som stöd för föräldraskapet och familjens vardag (på finska).

www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus
Information och material om mediefostran till skolor, lärare och fostrare (på finska).

Mediekunskap.fi
www.mediakasvatus.fi
Material och information om mediefostran, webbpublikationer, litteratur och artiklar.

Nuortenlinkki (Länk för unga)
www.nuortenlinkki.fi
A-klinikstiftelsens webbplats för unga om alkohol, droger, spelande, användning av internet och psykisk hälsa (på finska).

Nätverk för spelfostrare
www.pelikasvatus.fi
Ett nationellt expert- och proffsnätverk som arbetar för att främja en positiv och ansvarsfull spelkultur och en offentlig debatt om den samt för att förebygga spelskador. På webbplatsen finns också en handbok Pelikasvattajan käsikirja. (på finska)

Pegi
www.pegi.info/sv/
Information om åldersgränserna för och klassificeringarna av dator- och konsolspel.

Peliraati
www.peliraati.fi
Spelrecensioner, diskussion och kamratstöd beträffande valet av spel för föräldrar och fostrare (på finska).

Pelitaito
www.pelitaito.fi
Projektet Pelitaito är föreningen EHYT rf:s projekt (2010–2014) som fokuserar på spel bland barn och unga. Projektet sprider information om spel och förebyggande av spelproblem. På webbplatsen finns också ppt-presentationer som bygger på detta stödmaterial och som exempelvis lämpar sig för föräldramöten.

Pelituki
www.pelituki.fi
Projektet Pelituki (2012–2015) syftar till att förbättra kvaliteten på och tillgängligheten till stöd och hjälp för barn och ungdomar med spelproblem. Projektet genomförs i samarbete med stiftelsen Sovatek-säätiö, kriscentralen i Kuopio och utvecklingscentralen Tyynelä.

Peluuri
www.peluuri.fi
Avgiftsfri telefontjänst som hjälper vid penningspelrelaterade problem, e-rådgivning och andra webbtjänster tfn 0800 100 101, vardagar kl. 12–18 (på finska), måndagar kl. 12–18 (på svenska).

THL/Spelrelaterade problem
www.thl.fi/spelrelateradeproblem,
www.thl.fi/pelihaitat
Institutet för hälsa och välfärds webbplats om penningspelrelaterade problem. På webbplatsen finns också ppt-presentationer som bygger på detta stödmaterial och som exempelvis lämpar sig för föräldramöten.

Tiltti
www.tiltti.fi
Info- och stödpunkt som finns i Helsingfors och som är avsedd för alla som är intresserade av penningspelrelaterade problem. Erbjuder stöd och information om hur man kan kontrollera spelandet om pengar samt kamratgrupper (på finska).

Ordlista

Digitala spel

Account: Personligt spelkonto, med hjälp av vilket man loggar in i och administrerar spelet. Inkluderar bl.a. spelfiguren och dess egenskaper samt den tillgängliga speltiden. Med hjälp av spelkontot kan man betala eventuella avgifter som hänför sig till spelet, och kontot kan även vara ekonomiskt värdefullt.
Actionspel: Spel där reflexer och snabbhet betonas framom strategi.
Assembly/Assy: Det största LAN-evenemanget som ordnas i Finland. Evenemanget har arrangerats sedan år 1992.
Avatar: Visuell figur eller profilbild som väljs av spelaren eller Internetanvändaren.
Bugg: Programmeringsfel i ett spel.
Bulkspel: Dussinspel som produceras av en spelfirma.
Dansspel: Spel där spelaren dansar på en dansmatta i takt med musiken och i enlighet med de anvisningar som syns i rutan.
Deathmatch: Spelform i skjutspel. Innebär att spelarna strider mot varandra.
Elektronisk sport/eSport/tävlingsspelande: Seriös tävling som utövas i lag eller som individuell gren med datorer, spelkonsoler eller mobila apparater. Vinnaren belönas ofta med pengar eller produktpriser.
Energi: Spelfigurens energi.
Facebookspel/FB-spel: Spelapplikationer som finns på webbgemenskapen Facebook, t.ex. Farmville.
Fightingspel: Spel där figuren har i uppgift att klå upp motståndarna.
FPS-spel (First Person Shooter): Skjutspel, i vilket perspektivet är ur spelfigurens ögon, dvs. i första person.
Frag/Fraggande: Innebär att man dödar någon i ett actionspel.
Genre: Slag av spel.
Guild/Klan/Clan: Organiserad spelargrupp, i vilken flera spelare ingår. Gruppen strävar tillsammans mot ett visst mål.
Hack and slash -spel: Slagsmålsspel, i vilket fienderna dödas med traditionella tillhyggen.
Hälsa/Health: Spelarfigurens hälsa.
Immersion: Stor inlevelse i och starkt fokus på spelets innehåll. Spelaren känner att han eller hon går upp i spelet och går in i den virtuella världen.
In game leader: Ledaren för ett spelteam under spelets gång, läser spelet, väljer taktik och styr de övriga spelarna i teamet.
Interaktivitet: Spelaren har möjlighet att påverka spelet.
Konsol: Apparat som man spelar spel med. Ansluts till en tv eller monitor.
Kontroller: Knappkombinationer eller andra rörelseserier på styranordningen. Används för att kontrollera spelfiguren.
LAN-evenemang/Lan: Lokalnätverksevenemang, under vilket man oftast arrangerar olika tävlingar och umgås med andra likasinnade personer. Eng. LAN-party.

Level: Helhet/nivå som ska avläggas i ett spel.
Minispel/småspel: Gratis Internetspel, som ofta är enkla och korta.
Mission: Enskild uppgift i ett spel.
MMORPG (Massive(ly) Multiplayer Online Role Playing Game): Rollspel som spelas på Internet, i vilket gemenskapen och de uppgifter som spelarna utför tillsammans spelar en stor roll. Det kan finnas hundratals eller tusentals spelare på samma server i spelet. T.ex. World of Warcraft (WoW).
Moddning: Modifiering av ett spel eller spelutrustning genom programmering eller fysiskt.
Motorspel: Spel i vilket man strävar efter att ta sig igenom en bana så snabbt som möjligt med något fordon.
Noob/Newbie: En person som är nybörjare på ett spel.
OOC (Out of character): Spelaren pratar i egenskap av sig själv, inte som sin rollfigur.
Partyspel/festspel: Underhållningsspel som i allmänhet är avsett för 1–4 spelare.
Plattformsspel: Spel där figuren hoppar på olika plattformer.
Problemlösningsspel, puzzlespel, pusselspel: Spel som kräver logisk slutledning och tankearbete.
PvE (Player vs environment): Spel mot datorn.
PvP (Player vs player): Spel mot en annan spelare.
Quest: Uppgift eller utmaning.
Raid: Anfall mot ett mål i spelvärlden. Utförs i en stor grupp.
Rollspel/RPG (Role Playing Game): Dator- eller Internetrollspel, i vilket figuren är det primära.
RTS (Real-Time Strategy): Strategispel som spelas i realtid, t.ex. spelserien StarCraft (SC).
Rytmspel: Spel där avsikten är att spelaren ska spela eller sjunga låtar i takt med de anvisningar som syns i rutan. T.ex. serierna Guitar Hero eller Singstar.
Simulationsspel: Spel som simulerar ett fordon, en anordning, en omständighet eller ett fenomen.
Skjutspel/Shooterspel: Actionspel som fokuserar på skjutning.
Smygspel/Stealthspel: Genre som kombinerar action, skjutning och problemlösning.
Social gaming: Vanligtvis spelande som sker i sociala medier, där man spelar samtidigt.
Sportspel: Spel där man styr ett sportlag eller en enskild idrottare. T.ex. serien EA Sports NHL.
Status/Stats: Figurens status, egenskaper och värden (t.ex. energier).
Strategispel: Turbaserade spel som i allmänhet skildras ur fågelperspektiv och ofta är krigsrelaterade. Skalan kan variera från enskilda team till hela armékårer, t.ex. spelserien Europa Universalis.
Tilt: Spelet låser sig.
Undervisningsspel: Spel med undervisningssyfte, t.ex. läsfärdighet.
Voicecom: Program för ljudkommunikation, som gör att spelteamen kan hålla kontakt med varandra över Internet under spelets gång.
Äventyrsspel: Spel där historien, figurerna och tankeverksamhet betonas.
3rd person shooter: Skjutspel där perspektivet finns utanför spelfiguren.

Penningspel

Ersättning till placeringsstället: RAY:s samarbetspartner får 17 procent av den summa som ackumuleras i automatens kassa i ersättning. Av nettoavkastningen från restaurangkasinospel får samarbetspartnern 50 procent.
Fintoto Oy: Finländskt penningspelbolag, som har monopol på att arrangera totospel, dvs. vadslagning som spelas på trav, i Finland. Intäkterna från Fintoto används till travsport och hästuppfödning.
Idrottsvadslagning: Den i Finland allmänna benämningen på tips- och vadslagningsspel där resultatet bestäms utifrån ett sportevenemang, vanligtvis på basis av slutresultatet, t.ex. Lången och Resultatvad. I Finland har Veikkaus Ab monopol på att ordna vadslagningsspel. På Internet kan man spela vadslagningsspel också via internationella vadslagningssidor.
Kasinospel: Penningspel som spelas på kasinon, i spelsalar, på Internet och på restauranger. För verksamheten ansvarar en croupier, t.ex. Roulett och Black Jack. F18.
Kortbetalningsterminal: Betalterminal som finns i RAY:s penningautomater och som gör att man kan spela på automaterna med Visa Electron- eller Debitkort.
Lotterilagen: Den mest centrala finländska författningen om verkställande, spelande och övervakning av penningspel.
Peluuri: Landsomfattande telefontjänst för personer med spelproblem och deras anhöriga.
Penningautomatföreningen/RAY: Finländskt penningspelbolag, som har monopol på att arrangera penningautomat- och kasinospel samt spelkasinoverksamhet i Finland. RAY:s avkastning delas ut till organisationer inom social- och hälsovården samt till förmån för krigsveteranerna.
Penningspel på Internet: Spel som står till buds på Internet och som spelas med en penninginsats. RAY, Veikkaus och Fintoto är finländska penningspelbolag som bjuder ut penningspel över Internet. F18.
Penningspeltillstånd: Tillstånd som statsrådet beviljar för ordnande av penningspel i Finland. I Finland finns tre innehavare av penningspeltillstånd: Fintoto Oy, Penningautomatföreningen och Veikkaus Ab.
Placeringsställe: Se spelpunkt.
Slumptalsgenerator: Anordning som finns i penningautomaterna och som lottar fram en nummerserie, på basis av vilken spelmönstret bestäms. Varje spelhändelse är separat, helt slumpmässig och oberoende av föregående lottning.
Spelkonto: Konto som behövs för att spela penningspel på Internet och som öppnas i samband med registreringen. De spelvinster som spelaren får betalas in på spelkontot. För att öppna spelkonton hos

RAY och Veikkaus krävs att man är myndig, har ett finländskt bankkonto och en finländsk personbeteckning samt en permanent adress i Fastlandsfinland. För att öppna ett spelkonto hos RAY behövs dessutom nätbankskoder.

Spelpunkt: Affärslokal där en samarbetspartner till RAY idkar verksamhet och RAY:s spel bjuds ut, t.ex. en kiosk, en restaurang eller en trafikstation. Kallas också placeringsställe.

Spelspärr: Fjärrkontroll, med hjälp av vilken RAY:s automatspel kan stängas, så att de inte längre tar emot pengar. Används i åldersgränsövervakningen i t.ex. butiker och kiosker samt på trafik- och servicestationer.

Vadslagningsbörs: Virtuell marknadsplats på Internet, där två eller flera spelare med motsatta åsikter sinsemellan slår vad om slutresultatet av t.ex. ett sportevenemang eller ett annat evenemang.

Veikkaus Ab: Finländskt penningspelbolag, som har monopol på att arrangera penninglotterier samt tips- och vadslagningsspel. Veikkaus Ab:s avkastning överlåts i sin helhet till Undervisnings- och kulturministeriet för att delas ut som stöd till konst, idrott, vetenskap och ungdomsarbete.

Återbetalningsprocent: Den andel av spelarnas insats som återbetalas till spelarna i penningspel. För penningautomater i genomsnitt 90 procent och för lotto 39 procent.

Poker

All-in: Spelaren lägger alla sina spelmarker i potten.

Bankroll: Den totala summa pengar som en spelare kan eller vill riskera.

Bet: Den insats som spelaren lägger i potten.

Bluffa: Att försöka lura motståndaren att tro att en svag hand är mycket bättre än den är i hopp om att motståndaren ska avstå från fortsatt spel innan korten visas.

Board (bord): Avser alla gemensamma kort på bordet.

Buy-in: Penningsumma eller inköpsavgift för en turnering, för vilken man får ett visst antal spelmarker.

Call: Betalning. Betalning av den senaste insatsen eller höjningen. Det billigaste sättet att hålla sig kvar i potten.

Check: Passa, låta turen gå över till nästa spelare, då ingen ännu har satsat.

Chip: Spelmarker som används i stället för pengar i spelet.

Dealer: Spelaren eller croupieren på givarens plats.

Fisk: Benämning på en dålig spelare.

Freeroll: Gratisturnering. Deltagandet kostar inget, men spelaren kan trots detta vinna t.ex. pengar.

Huvudpott: En huvudpott uppstår i en situation där någon av spelarna har lagt alla sina spelmarker i potten (all-in). I en situation av det här slaget kan spelaren endast vinna så mycket pengar av de andra spelarna som han eller hon själv har lagt i potten. Resten av pengarna i den totala potten bildar en s.k. 'side pot' eller sidopott. Vem som vinner denna pott avgörs mellan de andra spelarna i potten.

Kontantspel: Pokerspel som spelas med riktiga pengar till skillnad från turneringar.
Limit: Den insatsnivå som används vid bordet.
No Limit: Spelform där en spelare när som helst kan satsa alla sina tillgängliga spelmarker.
Out: Kort med hjälp av vilket spelaren vinner den giv som spelas.
Play money (övningsbord): Låtsaspengar. Avser bord där man kan spela och öva på att spela poker med virtuella låtsaspengar. Vid Play money -borden ("prova på") kan spelaren aldrig vinna riktiga pengar.
Pott: Alla pengar eller spelmarker som finns på bordet och som går till vinnaren.
Rake: Husets eller spelarrangörens andel av potten.
Ring Game: Vanligt kontantspel, inte turneringsspel.
Satellit: Kvalificeringsturnering till en större pokerturnering.
Sit'n'Go: Pokerturnering som börjar då ett på förhand angivet antal deltagare har anmält sig till turneringen. Ofta en turnering med endast ett bord.
Stack: Hög, dvs. den penningsumma eller de spelmarker som står till en spelares förfogande.
Tilta: Tillstånd som spelaren kan hamna i efter att han eller hon har förlorat en stor pott. Spelaren kan då börja spela överaggressivt och förlora mer än förut.
Turneringsspel: Spelform i poker, inte kontantspel. I en turnering börjar alla spelare som har betalt inköpet med samma antal spelmarker, och den spelare som till sist har vunnit alla andra spelares spelmarker vinner turneringen.

Källor

1) **Karvinen, Juho & Mäyrä, Frans (2011):** Pelaajabarometri 2011. Pelaamisen muutos. Tampereen yliopisto.
2) **Salokoski, Tarja & Mustonen, Anu (2007):** Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Publikationer utgivna av Sällskapet för mediefostran 2/2007.
3) **Turja, Tuomo & Halme, Jukka & Mervola, Markus & Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Ronkainen, Jenni-Emilia (2012):** Suomalaisten rahapelaaminen 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 12/2012.
4) **Raisamo, Susanna & Halme, Jukka & Murto, Antti & Lintonen, Tomi (2013): Gambling-Related Harms Among Adolescents:** A Population-Based Study. Journal of Gambling Studies. Vol. 29. 151-159.
5) **Aho, Pauliina & Turja, Tuomo (2007):** Suomalaisten rahapelaaminen 2007. Social- och hälsovårdsministeriet och Taloustutkimus Oy.
6) **Tabellerna som ingår i enkäten Hälsa i skolan 2010/2011 och 2013 (på finska):** http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet
7) **Gillespie, Meredith A. M. & Derevensky, Jeffrey & Gupta, Rina (2007):** Adolescent Problem Gambling: Developing a Gambling Expectancy Instrument. Journal of Gambling Issues 2007:19, 51–68.
8) **Ste-Marie, Chantal & Gupta, Rina & Derevensky, Jeffrey L. (2006):** Anxiety and Social Stress Related to Adolescent Gambling Behavior and Substance Use. Journal of Child & Adolescent Substance Abuse. 15, 2006:4, 5574.
9) **Griffiths, Mark & Wood, Richard T. A. (2000):** Risk Factors in Adolescence: The Case of Gambling, Videogame Playing and the Internet. Journal of Gambling Studies 16 (2/3), 199–225.

PELIHAITAT

www.thl.fi/pelihaitat

© Författarna och Institutet för hälsa och välfärd

Svensk översätting av första upplagan:
Käännös-Aazet Oy
Reviderad av THL

Grafisk planering:
Vinjetti Ky / Antti Tapola

Illustrationer:
Pekka Rahkonen

Fjärde reviderade upplagan, THL 2013

Publikationen har utkommit på finska under titeln Nuoret pelissä.
Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten pelaamisesta ja rahapelaamisesta.
4. tarkistettu painos, THL 2013

Produktnummer MUU2013_295
Ladda ner avgiftsfritt i pdf-format:
www.thl.fi/spelrelateradeproblem
Alla THL:s publikationer i pdf-format:
www.julkari.fi

PowerPoint-presentationer som anknyter till publikationen
Ungdomarna på spel 1.
Presentation om spel om pengar.
Ungdomarna på spel 2.
Presentation om spel om pengar och andra spel.
Anvisningar för presentation 1 och 2
Ladda ner på:
www.thl.fi/spelrelateradeproblem

INSTITUTET FÖR HÄLSA OCH VÄLFÄRD

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ EHYT ry
Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf

pelitaito

UNGDOMARNA PÅ SPEL

Information till fostrare om digitala spel och spel om pengar bland barn och unga

Detta stödmaterial behandlar spelande av digitala spel och penningspel bland barn och ungdomar samt de problem som spelandet kan ge upphov till. Materialet är avsett som stöd för yrkesmänniskor som arbetar med barn och ungdomar samt för föräldrar och andra närstående som funderar på ämnet.

Målet är att öka fostrarnas kunskap om och förståelse för barns och ungdomars spelande och de problem som eventuellt är förknippade med detta, underlätta identifieringen av spelproblem och göra det lättare att prata om dem samt främja tidiga ingripanden.

Stödmaterialet har producerats av Institutet för hälsa och välfärd THL i samarbete med Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf:s projekt Pelitaito.

ISBN 978-952-302-092-4 (webbversion)
http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-092-4