



## PROBLEMATISKA SKÄRMVANOR I EN DIGITAL TID

*”Ni har haft tur som inte vuxit upp  
i den här tiden!”*

### OMVÄRLDSBEVAKNING

En omvärldsbevakning med syfte att identifiera behov samt att synliggöra kunskap och erfarenheter kring barn och unga med problematiska skärmvanor i Helsingborgs stad

## Innehåll

Digitala medier och problematiska skärm- och dataspelsvanor bland barn och unga .....	3
Inledning .....	3
Problemformulering .....	3
Syfte .....	4
Mål .....	4
Struktur .....	4
Del ett – Kunskapsöversikt .....	4
En ökad användning bland barn och unga .....	4
Ett eget missnöje .....	5
En skillnad i användning mellan könen .....	5
Hur påverkas barn och unga av digitala medier? .....	6
Små barn och digitala medier .....	6
Skärmarna styr vårt beteende .....	7
Digitala medier och barn och ungas hälsa .....	8
Effekter på den psykiska hälsan .....	8
Sociala medier och den psykiska hälsan .....	9
Problematiskt dataspelande och dataspelsberoende .....	10
Datorspelsberoende .....	11
En del av en komplex problembild .....	12
Behandling och förebyggande arbete .....	12
Det förebyggande arbetet och olika aktörer .....	12
Det syns inte .....	13
Del två - Omvärldsbevakning .....	14
Att växa upp i en digital tid – ungdomar perspektiv .....	14
Hur arbetar Helsingborgs stad med problematiska skärm- och dataspelsvanor bland barn och unga? .....	15
En användarresa .....	15
Resultat av digital sökning .....	15
Hur arbetar stadens verksamheter med problematiska skärm-och dataspelsvanor bland barn och unga? .....	16
Intervjuer med några av stadens berörda verksamheter .....	17
Prevalens och hur kommer stadens verksamheter i kontakt med frågan? .....	17
Skärmar är en del av alla barn och ungas liv .....	18
En pusselbit i en större problembild .....	19
Vilka stödande eller behandlande insatser finns det? .....	19

Det förebyggande arbetet kring skärm- och dataspelsproblematik .....	20
Vilka behov identifierar verksamheterna kring problematiska skärm- och dataspelsvanor? .....	20
Sammanfattning .....	21
Goda exempel utanför Helsingborg – Hur arbetar andra? .....	22
Spel som problem eller möjlighet .....	22
Information på kommuners hemsida.....	22
Information på barn- och ungdomspsykiatrins hemsida .....	23
Föräldrawebben .....	23
Referenser .....	24

## Digitala medier och problematiska skärm- och dataspelsvanor bland barn och unga

### Inledning

Vi lever idag i en digital och snabbt föränderlig tid som både ställer krav på ny kunskap och en förmåga att kunna gå i takt med samhällets snabba utveckling. Även om den digitala utvecklingen ur ett övergripande perspektiv kan ses bidra till stora möjligheter så kan den också medföra utmaningar för både samhälle och individ. En sådan utmaning handlar exempelvis om hur vi idag behöva förhålla oss till de potentiella hälsorisker som barn och ungas ökade digitala medieanvändning i vissa fall kan leda till. I undersökningar från Statens medieråd vittnar allt fler barn och unga själva om ett eget missnöje över sitt mobilanvändande och flertalet barn och unga beskriver hur deras digitala vanor bidrar till att viktiga hälsofrämjande behov och aktiviteter såsom sömn, fysisk aktivitet och skolarbete försummas eller prioriteras bort. Sedan 2019 ingår dataspelsberoende som en psykiatrisk diagnos inom Världshälsoorganisationens [WHO] sjukdomsklassificeringssystem ICD-11. Socialstyrelsen planerar att vara färdiga med en svensk översättning av detta diagnosystem till 2024. När detta införs kommer dataspelsberoende sannolikt att följa den övrig beroendevården, vilket troligen också medför ett tydligare behandlingsansvar och ett eventuellt ökat tryck på hälso- och sjukvård och socialtjänst som idag har ett gemensamt ansvar för olika delar av denna problematik.

Mot denna bakgrund har idag både vuxenvärlden och samhällets olika aktörer fått ett ökat ansvar att kunna vägleda och stödja barn och unga till en balanserad och sund digital konsumtion. Som ett led i att leva upp till Barnkonventionens lagstadgade krav behöver samhället dessutom kunna svara till det potentiella behov av hjälp och stöd som barn och unga och deras föräldrar kan ha i relation till problematiska skärm- och dataspelsvanor.

### Problemformulering

I dialog med elevhälsan har det framkommit att det idag i princip saknas lokalt stöd för barn och unga i Helsingborg med problematiska skärm- och/eller dataspelsvanor och att det närmaste stöd som idag kan erbjudas endast finns i Malmö på mottagningen Maria inom Region Skåne. Ur detta perspektiv lyftes frågan om *hur vi tillsammans i staden skulle kunna arbeta kring barn och unga med problematiska skärm- och dataspelsvanor.*

Mot denna bakgrund fick Part (Preventivt arbete tillsammans) förfrågan om att undersöka huruvida detta var ett område med relevans att samverka kring. För att inventera hur verksamheternas behov såg ut, lyftes frågan initialt inom Parts innovationsgrupp (med representation från verksamhetschefer inom sex förvaltningar, fördelat över både Helsingborg och Landskrona). I dialog med innovationsgruppen framkom att både verksamheter och föräldrar troligen har haft svårt att "hånga med" i hur man ska förhålla sig till problematiska skärmtid och dataspelande som går överstyr. De framhöll att det troligen finns behov att ett utvecklat stöd som både innefattar stödjande insatser till barn och unga med problematiska skärm- och dataspelsvanor och föräldrastödjande insatser kring digitala medier och dataspelande. Utöver detta ansågs det finnas behov av kunskapshöjning inom området. Det lyftes också att dataspelsberoende idag har blivit ett socialt problem som samhället behöver kunna förhålla sig till och att det inom socialtjänsten finns exempel som inneburit att ungdomar med dataspelsberoende har fått omhändertas enligt lagen om Vård Av Unga (LVU). Utöver dessa aspekter lyftes också att denna fråga kan vara aktuell att samtal kring i relation till stadens

samarbete med den nya e-sporthallen Fuzed<sup>1</sup>. Det framhölls vara relevant att få kännedom om hur verksamheten (Fuzed) och staden eventuellt kommer i kontakt med denna fråga och hur beredskapen ser ut att möta upp eventuella behov av hjälp och stöd.

Som ett första steg i en undersökande fas beslutades att Part initialt skulle genomföra en omvärldsbevakning kring *barn och unga med problematiska skärm- och dataspelsvanor*.

## Syfte

Att identifiera behov, synliggöra kunskap och erfarenheter kring barn och unga med problematiska skärmvanor i Helsingborgs stad.

## Mål

Att bidra med kunskapsunderlag för ett eventuellt fortsatt arbete inom området.

## Struktur

Omvärldsbevakningens resultat är övergripande indelat i två delar. Den första delen utgörs av en inledande *kunskapssammanfattande del* och den andra delen redovisar resultatet från omvärldsbevakningens inåt- och utåtblickande undersökningar. I denna del redovisas resultat från samtal med ungdomar från staden, en digital användarresa och intervjuer med några verksamheter inom staden som har koppling till frågan samt erfarenheter ur ett utåtblickande perspektiv.

## Del ett – Kunskapsöversikt

### En ökad användning bland barn och unga

I vår digitala samtid har internet och digital teknik blivit en integrerad del av alla barn och ungas liv och vardag. I de återkommande undersökningar av barn och ungas medievanor som Statens medieråd<sup>2</sup> har genomfört vartannat år sedan 2005, ses inte bara att den digitala medieanvändningen har ökat drastiskt, utan att den också har krupit allt längre ner i åldrarna. Undersökningar har visat till och med på en ökad av digital användning bland barn under ett års ålder<sup>3</sup>, där 15 procent av barn under ett år har mer än en timmes tillgång till digitala medier om dagen, i form av rörliga bilder och spel på mobiltelefoner. Sedan 2012 har andelen 2 - 4 åringar som använder internet mer än en timme om dagen ökat från 5 procent till 43 procent och den genomsnittliga åldern för att få en egen mobiltelefon är 9 år men redan vid 5 till 8 års ålder har redan hälften av alla barn en egen mobiltelefon. Nära 80 procent av barn och unga mellan 9 – 12 år spelar dataspel och omkring 40 procent av alla 13 åriga pojkar är högkonsumenter av dataspel. Därtill är det 54 procent av alla 18 åriga flickor som använder sociala medier mer än tre timmar om dagen.

2019 konstaterar Statens medieråd, i sin dåvarande rapport, att utifrån den stora prevalens av högkonsumenter (det vill säga att använda ett medium mer än tre timmar om dagen) som idag ses i deras undersökningar generellt, så har begreppet "högkonsumenter" kommit att tappa sin mening. Statens medieråd menar att denna "högkonsumtion" kanske inte längre kan beskrivas som anmärkningsvärd, utan i stället måste börja betraktas som det "nya normala".

---

<sup>1</sup> <https://fuzed.com/>

<sup>2</sup> <https://www.statensmedierad.se/>

<sup>3</sup> <https://www.statensmedierad.se/rapporter-och-analyser/ungar--medier>

I undersökningar från Internetstiftelsen<sup>4</sup> framkommer att nästan hälften av alla barn och unga mellan 8 - 19 år känner sig utanför på grund av att de upplever att de har för lite skärmtid samt att hälften av alla tonåringar, framför allt flickor, upplever att de känner sig utanför om de inte har sociala medier. Samtidigt visar undersökningarna också på att både föräldrar och barn upplever att internet bidrar till barnens lärande och för barn och unga bidrar digitala medier dessutom till nya nätkompisar och nya plattformar för socialt umgänge. Användningen av internet och digitala medier bidrar även till att en oro för minskad fysisk aktivitet. Även om denna oro är störst bland föräldrar så visar undersökningarna också på att var tredje gymnasieelev oroar sig för att deras skärmtid leder till för mycket stillasittande.

### Ett eget missnöje

Sedan 2012 visar undersökningarna från Statens medieråd på en ihållande trend i att allt fler barn och unga själva känner ett missnöje över att de ägnar för mycket tid åt mobilen och sociala medier (Statens Medieråd 2021). Undersökningarna visar dessutom på att omkring hälften av alla tonåringar och tre av fyra 17 – 18 åringar upplever att deras medieanvändning bidrar till att andra viktiga aktiviteter försummas eller inte blir gjorda. Därtill ses den dagliga läsningen minska år för år och andelen som aldrig läser ökar. I relation till detta är också allt fler barn och unga som själva tycket att de ägnar för lite tid åt att läsa böcker och tidningar.

Mot bakgrund av barn och ungas självupplevda missnöje framhåller Statens medieråd att vuxenvärlden och de som jobbar nära barn och unga också har ett ansvar att stötta dem till en sund medieanvändning. De framhåller att barn och ungas missnöje både ska ses som en varningsklocka och som en stödande förutsättning och resurs till förändring (Statens medieråd 2021).

### En skillnad i användning mellan könen

Undersökningar av barn och ungas medieanvändning visar på att det finns generella könsskillnader gällande vad barn och unga ägnar sig åt när de använder digitala medier. Ur ett övergripande perspektiv gör sig dessa skillnader tydliga genom att pojkar i större utsträckning än flickor spelar dataspel och att flickor i alla åldrar i större utsträckning använder mobiltelefoner och sociala medier. Redan vid 13 års ålder når dataspelandet bland pojkar sin högsta nivå, vilket innebär att nästan 40 procent av pojkarna är högkonsumenter. Flickors högkonsumtion av dataspel är generellt lägre i alla åldrar och ligger som högst på 9 procent vid 18-års ålder. Mellan 9–12 års ålder är det flest barn och unga som spela dataspel (79%) men denna andel har dock minskat sedan 2017 då det var 87 procent i denna åldersgrupp som spelade (Statens medieråd 2019). Då pojkar sammantaget spelar dataspel i större utsträckning än flickor så har också dataspelsvärlden kommit att blivit starkt könssegregerad (ibid).

Sedan 2016 är nästan alla tonåringar användare av sociala medier och i de yngre åldrarna (9–12 år) har användningen av sociala medier ökat till att idag omfatta 7 av 10 barn. Den dagliga användningen av sociala medier är 90 procent bland tonåringar men även bland de yngre barnen ses en snabbt växande daglig användning. Användandet av sociala medier har ökat i alla åldrar, men i samtliga åldrar är det större andel flickor än pojkar som är användare och de ägnar också mer tid åt sitt användande än pojkar. Könsskillnaden i användning av sociala medier ökar med stigande ålder och i tonåren och upp till 18-års ålder skiljer det 31 procentenheter mellan pojkar och flickors användning. Det är 40 procent av 14-åriga flickor som är höganvändare av sociala medier (mer än tre timmar om dagen) och bland 17–18-åringar är hälften av alla flickor höganvändare (Statens medieråd 2021).

---

<sup>4</sup> [internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2022.pdf](#)

## Hur påverkas barn och unga av digitala medier?

### Små barn och digitala medier

Även om det idag finns evidens för att skärmtid har potential att kunna störa små barns utveckling så menar forskarna också att det inte finns belägg för att säga att *all* skärmtid överlag är av ondo. Forskningen pekar istället på att frågan om skärmanvändande troligen handlar mer om *vad* man tittar på och *hur länge* man tittar<sup>5</sup>. Utifrån detta perspektiv är det mer centralt att fokusera på hur användandet av skärmar ser ut samt att förstå konsekvenserna av skärmanvändandet. Hur små barn påverkas av digitala medier påverkas dessutom både av barnets egen skärmtid och av föräldrarnas skärmtid.

### Skärmtid i en kritisk utvecklingsfas

För små barn handlar deras egen skärmtid till stor del om att skärmen inte ska ta *tid* från annat som behövs för att de ska utvecklas<sup>6</sup>. Då de första levnadsåren ur ett neurovetenskapligt perspektiv innefattar viktiga och basala utvecklingsfaser som ligger till grund för hjärnans fortsatta utveckling, är det viktigt att denna kritiska fas inte blockeras eller störs. Det finns idag också betydande evidens för att skärmtid i barns tidiga levnadsår har potential att kunna störa denna utvecklingsfas och tränga undan andra viktiga stimulerande aktiviteter, vilket kan leda till att hjärnans utveckling hämmas.

### Digitala medier kan försvåra lärandet

Små barns förmåga att lära sig nya saker är en avgörande förutsättning för deras utveckling. Genom forskningsprojektet "Att växa upp i en digital värld" från Linköpings Universitet har forskare studerat hur små barns lärande påverkas av sin digitala samtid<sup>7</sup>. Deras forskning visar på att barn *kan* lära sig saker genom skärmar och böcker (2D) men att det är svårare och tar längre tid än när lärandet sker i en "verklig kontext" och i social interaktion tillsammans med en förälder. Om mycket av barns tid går åt till att använda skärmar, utan stöd och interaktion från en förälder, försvåras deras lärande och det tar längre tid för dem att utveckla de färdigheter som de behöver. Även i detta fall handlar det om att hitta en balans i hur mycket tid som läggs på skärmanvändning, men också att lärandet genom en skärm behöver stödjas genom en interaktion med en aktiv förälder som pekar och visar och ger stöd till lärandet<sup>8</sup> (2018).

Forskning har också kunnat påvisa att när skärmar används för att trösta mindre barn kan detta leda till en förstärkning av barnets "framtida" känsloutbrott<sup>9</sup>. Man talar då om en "förstärkningseffekt" som uppstår både då barnet vänjer sig vid att få snabba belöningar så fort de känner obehag och att de genom "digital distraktion" fräntas möjligheten att lära sig att reglera känslor och träna upp tålmod

### Rekommendationer kring skärmtid

I Sverige finns inga nationellt utformade rekommendationer kring skärmtid för barn men genom Världshälsoorganisationens riktlinjer för fysisk aktivitet, stillasittande och sömn finns

---

<sup>5</sup> [Innehåll viktigare än skärmtid för små barn - | forskning.se](#)

<sup>6</sup> [313 – Hjärnan, skärmen och krafterna bakom | Lära Från Lärda – En fackbok och en författare \(larafranlarda.com\)](#)

<sup>7</sup> [Att växa upp i en digital värld - Linköpings universitet \(liu.se\)](#)

<sup>8</sup> [UR Samtiden - Populärvetenskapliga veckan: Att växa upp i en digital värld | UR Play](#)

<sup>9</sup> [313 – Hjärnan, skärmen och krafterna bakom | Lära Från Lärda – En fackbok och en författare \(larafranlarda.com\)](#)

rekommendationer där man avråder att barn under ett år ska ha någon skärmtid alls och från två års ålder upp till fyra år bör barn endast vara stillasittande med en skärm under max en timme om dagen<sup>10</sup>.

Dock bygger inte dessa rekommendationer främst på att skärmtid i sig är skadligt, utan på att minimera de hälsorisker som kan förknippas med en stillasittande skärmtid.

#### Föräldrars skärmtid kan påverka barnets utveckling

Begreppet "technoference" är ett sammansatt ord av engelskans "technology" och "interference" (teknik och ingripande) och används för att beskriva hur föräldrars skärmtid kan störa förmågan att vara aktivt närvarande i situationer med sitt barn. Technoference kan bidra till en försämrad social interaktion och kommunikation mellan förälder och barn. Då uppmärksamhet och närvaro har stor betydelse för barnets språkutveckling kan denna störning bidra till en långsammare språkutveckling hos barnet<sup>11</sup>.

Interaktionen med föräldrarnas ansikte är också viktig för barnets utveckling och den ömsesidiga kontakten och samspelet mellan föräldern och barnet är avgörande för barnets anknytning. När föräldrar tittat på sin mobil så "stängs ansiktet av" och den sociala interaktionen störs. Tidigare etablerad forskning (Still face experimentet<sup>12</sup>) har också visat på att när små barn inte får någon respons i interaktionen med föräldrarnas ansikte reagerar de snabbt med starkt negativa känslor. Utöver detta så kan föräldrars mobilanvändning också bidra till att föräldrar kan missa andra viktiga signaler från barnet<sup>13</sup>.

#### Skärmarna styr vårt beteende

Då dagens digitala teknik är utformad för att trigga vår nyfikenhet och ge snabba belöningar medför det att det blir svårt för hjärnan att kunna begränsa sitt användande. Våra evolutionära drivkrafter i kombination med hur de digitala tjänsterna är designade medför att vi har ganska dåliga förutsättningar till att ha kontroll över vårt användande och att det kan bidra till det som i debatten kallas för "infinite scroll". Även om det idag inte finns någon diagnos för skärmberoende är det viktigt att förstå hur våra hjärnor påverkas av en lockande interaktionsdesign och *att våra skärmvanor inte främst om handlar dålig självkontroll utan är en naturlig produkt av vår evolutionära biologi*. Ur detta perspektiv är det inte relevant att skuldbelägga individen för sitt beteende, utan att istället arbeta för att skapa förutsättningar och strukturer som kan bidra till en beteendeförändring.

För att kunna bryta ett överdrivet användande av digitala medier krävs både en vuxen pannlob och hjälp och stöd från miljön omkring<sup>14</sup>. Då pannloben är färdigutvecklad först vid omkring 25 års ålder behöver barn och unga få stöd kring sitt användande, som annars riskerar det att bli mer omfattande än vad de själva önskar. Här är det viktigt att det finns vuxennärvaro som kan erbjuda stöd och samtal utifrån ett engagerat, positivt och nyfiket perspektiv och som inte utgår från hot om att ta ifrån barnet telefonen, appar eller dator.

---

<sup>10</sup> [WHO går ut med riktlinjer för små barn - Statens medieråd \(statensmedierad.se\)](https://www.statensmedierad.se)

<sup>11</sup> [Föräldrars användning av digitala media leder till långsammare språkutveckling - Linköpings universitet \(liu.se\)](https://www.liu.se)

<sup>12</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=HnhOG76WaFc>

<sup>13</sup> [UR Samtiden - Populärvetenskapliga veckan: Att växa upp i en digital värld | UR Play](https://www.ur.se)

<sup>14</sup> [313 – Hjärnan, skärmen och krafterna bakom | Lära Från Lärda – En fackbok och en författare \(larafranlarada.com\)](https://www.larafranlarada.com)

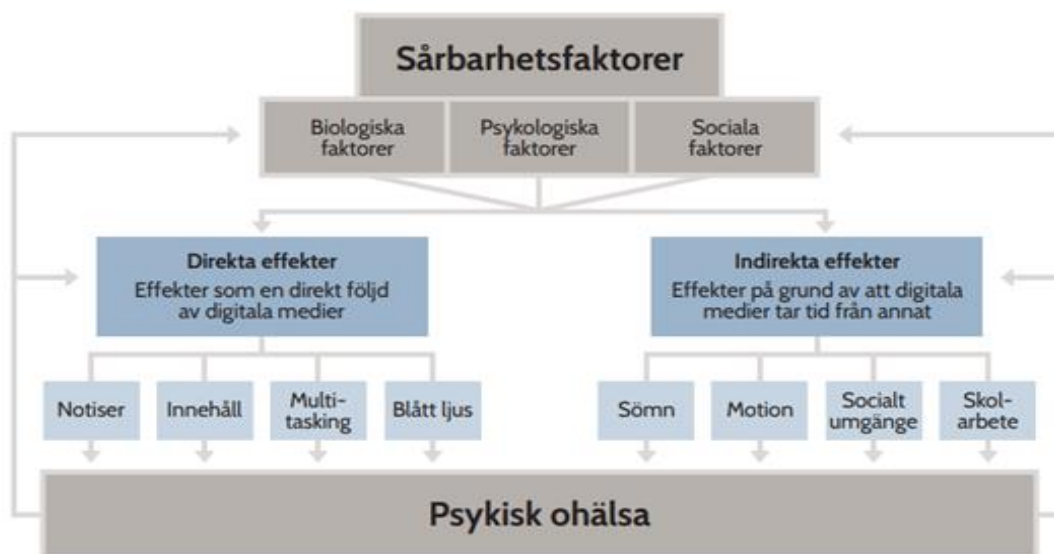


## Digitala medier och barn och ungas hälsa

Det är svårt att dra helt säkra slutsatser kring vilka effekter digitala medier har på den psykiska hälsan då denna påverkan uppstår i ett komplext samspel mellan många olika faktorer i en individs liv. Dagens forskning visar dock på att det är tydligt att digitala medier spelar roll i barn och ungas psykiska mående och att individer som redan har problem med psykisk ohälsa också är mer sårbara för de negativa effekterna som användningen kan bidra till.

### Effekter på den psykiska hälsan

Inom dagens forskning finns idag flertalet olika hypoteser kring kopplingen mellan digitala medier och psykisk ohälsa. I den forskningsöversikt<sup>15</sup> som Statens Medieråd genomförde 2021 beskriver forskarna Sissela Nutley och Lisa Thorell hur alla dessa olika hypoteser kan ses ingå i ett komplext samspel som på olika sätt kan bidra till att påverka den psykiska hälsan. Nedan ses en översiktsbild över de förklaringsfaktorer och möjliga kopplingar som finns mellan digitala medier och psykisk ohälsa. Inom ramen för denna förklaringsmodell kan psykisk ohälsa uppstå både genom *direkta effekter* av själva innehållet i de digitala medierna och genom *indirekta effekter* som uppstår då användningen av skärmar tar tid från annat i livet som kan bidra till hälsa. Utöver detta finns också *sårbarhetsfaktorer* som förklarar varför vissa individer har en ökad risk för negativa effekter av sin digitala konsumtion.



Översiktsbild över hur digitala medier kan påverka den psykiska hälsan (Forskningsöversikt Statens medieråd 2021)

### Direkta effekter

De direkta effekterna av skärmanvändningen uppstår genom de negativa konsekvenser som själva innehållet i de digitala medierna kan ge upphov till. Detta kan exempelvis handla om att bli utsatt för

15

[https://www.statensmedierad.se/download/18.2f03f08a17dc2503a3635e/1639664737366/SM\\_Digitala\\_Medier\\_Psykisk\\_Ohalsa\\_v4\\_RGB.pdf](https://www.statensmedierad.se/download/18.2f03f08a17dc2503a3635e/1639664737366/SM_Digitala_Medier_Psykisk_Ohalsa_v4_RGB.pdf)

digitala kränkningar eller mobbning, eller att användningen av vissa sociala medier bidrar till skönhetsideal som skapar osunda kroppsideal.

### Indirekta effekter

Forskning visar på att det finns samband mellan individers upplevda välmående och *mängden tid* som spenderas åt digitala medier. Här visar studier på att en mer begränsad användning av digitala medier korrelerar med ett godare välbefinnande och en högre användning med ett lägre välbefinnande. Även om orsakssambandet bakom detta är svårt att helt klargöra finns det mycket som pekar på att detta kan kopplas till att en ökad skärmtid kan leda till minskad tid för exempelvis skolarbete, sömn och motion<sup>16</sup>. När skärmtiden ökar och tar tid från andra viktiga behov och aktiviteter i vår vardag och de kan leda till indirekta effekter eller så kallade *undanträngningseffekter*. Då behov som exempelvis sömn, motion, skolprestationer och relationer är faktorer som påverkar den psykiska hälsan på individnivå kan undanträngningseffekterna av en ökad skärmtid således bidra till en försämrad psykiskt hälsa. Dessutom kan de också leda till sekundära effekter på den fysiska hälsan, som övervikt och fetma<sup>17</sup>.

### Sårbarhetsfaktorer

Samtidigt som vi från forskningen vet att det finns vissa samband mellan digitala medier och psykisk ohälsa på grupp nivå, kan dessa effekter se olika ut på individnivå<sup>18</sup>. Detta beror på att olika människor har olika sårbarhet att utveckla problem kring sin användning och på individnivå så kan sårbarhetsfaktorer således bidra till en ökad risk för negativa effekter. Denna sårbarhet uppstår i ett komplext samspel mellan biologiska, psykologiska och sociala faktorer. Några av de bakgrundsfaktorer som kan bidra till en ökad sårbarhet är bland annat kön, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, socioekonomisk utsatthet och yngre ålder (Minde 2022).

För barn och unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är digitala spel särskilt tilltalande och lustfyllda. Detta bidrar också till att de har en sårbarhet som ökar risken för att utveckla ett beroende kring digitala spel. Det finns också flertalet studier som har visat på att barn och unga med ADHD är överrepresenterade inom grupper med en problematisk användning av digitala medier. Forskning har därtill visat på att digitala spel och denna typ av "multi-taskande" aktivitet kan leda till att redan existerande koncentrationssvårigheter kan förstärkas (Statens Medieråd 2021b).

Studier har visat på att barn med autismspektrumtillstånd (AST) ägnar mer tid åt digitala spel än andra barn utan en diagnos. Sambandet bakom detta kan troligen förklaras genom att digitala spel är mer tilltalande då de inte ställer höga krav på sociala förmågor och exekutiva funktioner (Statens medieråd 2021b). Studier visar också på att barn med AST ägnar mindre tid åt sociala medier än barn utan en diagnos. Detta kan troligen förklaras genom att sociala medier ställer höga krav på social kommunikation.

### Sociala medier och den psykiska hälsan

Även om sociala medier kanske främst är förknippat med negativa konsekvenser finns det också positiva effekter på hälsan. Sociala medier kan exempelvis främja den sociala hälsan då de både kan

<sup>16</sup> <https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf>

<sup>17</sup> <https://www.sls.se/globalassets/sls/dokument/rapport-kraftsamling-for-ungas-psykiska-halsa-20210521.pdf>

<sup>18</sup>

[https://www.statensmedierad.se/download/18.2f03f08a17dc2503a3635e/1639664737366/SM\\_Digitala\\_Medier\\_Psykisk\\_Ohalsa\\_v4\\_RGB.pdf](https://www.statensmedierad.se/download/18.2f03f08a17dc2503a3635e/1639664737366/SM_Digitala_Medier_Psykisk_Ohalsa_v4_RGB.pdf)

bidra till social gemenskap och att vi kan stärka och bygga sociala relationer. För barn och unga som mår dåligt kan sociala medier dessutom vara ett verktyg för att kunna söka information, men också att kunna dela erfarenheter med andra (Mind 2022). Dessutom visar studier på att det kan ha en återhämtande effekt att kunna skicka meddelanden till sina vänner när man upplevt något negativt (Statens medieråd 2021b).

Vår användning av sociala medier kan också påverka hälsan negativt, där en högre användning kan bidra till ett sämre psykiskt mående. Dock är det framför allt *hur* en individ använder och förhåller sig till sina sociala medier som har starkast koppling till ett sämre psykiskt mående och där ett *problematiskt användande* kan bidra till att fler symtom på depression utvecklas. Forskningen visar utöver detta också på förstärkningseffekter, där användningen av sociala medier över tid både kan förstärka ett sämre psykiskt mående och leda till att användningen ökar i relation till att individen mår sämre.

Forskning visat på att flickor löper större risk att påverkas negativt av sociala medier än vad pojkar gör<sup>19</sup>. Flickor och redan utsatta individer med ångest, depression eller låg självkänsla löper också större risk att utveckla psykisk ohälsa och ätstörningar. I experimentella studier har man bland annat kunnat visa på samband mellan ett passivt scrollande och ett sämre psykiskt mående och att bilder innehållande skönhetsideal på sociala medier har samband med negativa känslor kring den egna kroppen (Statens medieråd 2021b). Orsaken bakom dessa könsskillnader är inte fastställda men det handlar troligen mer om kulturella skillnader än biologiska. Forskning från Karolinska Institutet visar också på att sociala medier har större negativ påverkan på det psykiska välmåendet än vad dataspelande har.

### Problematiskt dataspelande och dataspelsberoende

Dataspelande innefattar alla digitala spel på datorer, mobiler och spelkonsoler. För de allra flesta barn och unga så är datorspelande en ofarlig och positiv fritidssysselsättning som bidrar till underhållning, utmaning och socialt umgänge (Mind 2022). I spel där man spelar och interagerar tillsammans med andra, kan dataspelandet dessutom fylla en viktig social funktion. Detta kan exempelvis vara särskilt fördelaktigt för barn och unga som annars har svårt med sociala kontakter eller som är ofrivilligt ensamma. För dessa barn och unga kan spelen således bli en viktig social mötesplats som både bidrar till meningsfullhet och minskad ensamhet.

Ett problematiskt dataspelande är en bred term som övergripande innefattar ett spelande som bidrar till problem för en individ<sup>20</sup>. Spelande är då så pass omfattande att det bidrar till negativa konsekvenser då det inkräktar på andra viktiga områden i livet, så som exempelvis studier, hälsa, hygien eller sociala relationer. Vid ett problematiskt spelande kan dessa konsekvenser variera i allvarlighetsgrad, men när datorspelande får så allvarliga konsekvenser att de uppfyller kriterierna för en diagnos så pratar man istället om ett dataspelsberoende.

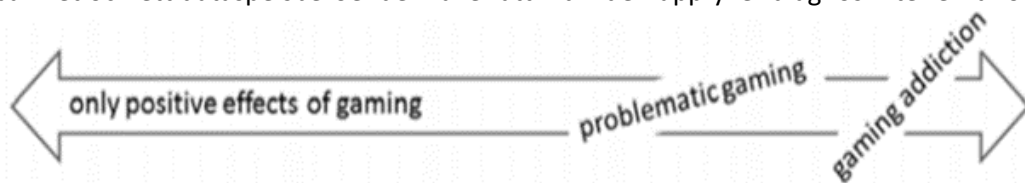
Nedan ses en lånad bild från Sofia Vadlins avhandling (2016) som beskriver och visualiserar ett problematiskt dataspelande och beroende längs ett kontinuum. I ena ändan återfinns spelare med få konsekvenser av sitt spelande och i andra ändan återfinns spelare med ett dataspelsberoende. Ett problematiskt dataspelande är förknippat med ett spelande som bidrar till konsekvenser som inkräktar

---

<sup>19</sup> [Så påverkar skärmvanor barns hälsa | Karolinska Institutet Nyheter \(ki.se\)](#)

<sup>20</sup> [Problematiskt datorspelande - kunskapssammanställning och en bild av förekomsten i Malmö .pdf \(finsamimalmo.se\)](#)

på livet och ett dataspelsberoende kräver att individen uppfyller diagnoskriterierna för ett beroende.



### Datorspelsberoende

Internationellt finns det idag två diagnoser kopplat till denna typ av beroende. I det amerikanska diagnosystemet DSM-5 finns sedan 2013 "Internet gaming disorder" och inom WHO:s diagnosystem ICD-11 finns "Gaming disorder". ICD-11 håller på att översättas till svenska och ska börja användas inom svensk hälso-och sjukvård<sup>21</sup>. Övergripande handlar ett dataspelsberoende om ett spelande som är så omfattande och av den grad att det inkräktar på andra grundläggande behov, såsom sömn, hygien, kost, relationer och fysisk aktivitet och att det leder till andra negativa konsekvenser i livet, till exempel konflikter med familj och vänner eller att man inte hanterar sitt arbete eller skolgång (Nutley 2022).

För att bli diagnostiserad med Gaming disorder enligt ICD-11 så måste alla följande kriterier vara uppfyllda:

- Kontrollförlust över datorspelande
- Prioritering av spelande framför andra intressen eller dagliga aktiviteter
- Fortsatt spelande trots negativa konsekvenser
- Beteendet ska vara tillräckligt allvarligt för att det ska leda till en betydande försämring i personliga relationer, familjereaktioner, sociala relationer, utbildning, arbete eller i andra viktiga områden i livet.

Utöver detta behöver beteendet ha varit uppenbart i minst 12 månader.

### Hur vanligt är dataspelsberoende?

Ur ett globalt forskningsperspektiv är det svårt att med säkerhet uttala sig kring prevalensen av dataspelsberoende då studierna inom detta område ofta använt sig av olika mätmetoder. I en meta-analys från 2021 rapporteras en prevalens på 1,95 % och denna meta-analys visade också på att prevalensen i medeltal är 2,5 gånger högre bland killar än tjejer (Statens medieråd 2021, Maria Skåne 2022).

Även om det inte finns någon diagnos kring beroende av sociala medier finns det forskning som visat på att detta problem är minst lika vanligt som dataspelsberoende. Det är ett problem som är vanligare bland flickor och de negativa konsekvenserna är minst lika allvarliga (Statens medieråd 2021b).

### Orsaken bakom spelandet

Även om tiden som ägnas åt datorspelande kan var en viktig indikator på ett problematiskt dataspelande så visar forskningen på att motivationsfaktorn bakom spelandet kanske är ännu viktigare (Finsam 2019). Utifrån olika motivationsfaktorer är eskapistiska motiv där spelaren använder spelet som en flykt från stress och problem starkast förknippat med ett problematiskt spelande. En svensk

<sup>21</sup> [Gamingprojektet Maria Malmö år 1 \(skane.se\)](https://www.skane.se/om-oss/utbildning-och-forskning/gamingprojektet-maria-malmo-ar-1)

avhandling av Charlotta Hellström<sup>22</sup> visar på att 20 procent av ungdomar som spelar dataspel gör det för att fly undan problem och bekymmer i vardagen. Dessutom visade hennes forskning på att denna typ av spelare oftare fick sociala konsekvenser av sitt spelande. De som motiverades av att spela utifrån sociala skäl eller att det var kul hade lägre sannolikhet att drabbas av negativa sociala konsekvenser.

### En del av en komplex problembild

Ett problematiskt dataspelande ingår ofta som en del i en mer komplex problembild kring en individ. När spelandet går överstyr finns det ofta andra problemområden runt en individ där spelandet har blivit en tillflyktsort och en coping-strategi för att kunna hantera utmaningar och jobbiga känslor i livet (Nutley 2022). Inom ramen för denna problembild finns ofta sociala problem, psykisk ohälsa eller problematisk skolfrånvaro. Då barn och unga med inlärningssvårigheter och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är en utsatt grupp som till följd av sina svårigheter kan få problem med sin skolgång, kan spelande både utgöra ett tidsfördriv och en kompensatorisk funktion där man kan prestera, få status, socialt umgänge och känna sig lyckad. Spelandet kan i dessa fall få en mycket central och viktig betydelse för individen. Som tidigare nämnts är dessutom dessa barn också sårbara för att utveckla en beroendeproblematik kring sitt spelande (ibid).

### Behandling och förebyggande arbete

Kognitiv beteendeterapi är den behandlingsform som är mest beforskad och det är den metod som det idag finns mest evidens kring (Finsam 2019, Maria Skåne 2022). Inom region Skåne finns idag Gamingprojektet<sup>23</sup> Maria Malmö som erbjuder KBT-baserade behandlingsmöjligheter vid problematiskt dataspelande. De vänder sig till alla över 13 år som bor i Skåne och som har ett problem eller beroende kring sitt dataspelande. Utöver detta pågående projekt har det också genomfört en behandlingsstudie inom barn och ungdomspsykiatri i Skåne<sup>24</sup>.

I Göteborg finns sedan 2019 Mottagningen för Spelberoende och Skärmhälsa<sup>25</sup> som har ett regionalt behandlingsuppdrag för behandling av både beroende vid spel om pengar och dataspelsberoende.

Det finns också privata aktörer som både erbjuder KBT-behandlingar och utbildningar kring problematiskt dataspelande. Exempelvis:

- Reconnect [Kunskapscenter för hälsosam användning av spel och internet \(reconnect.se\)](https://reconnect.se)
- Dataspelsakuten [Dataspelsakuten](https://dataspelsakuten.se)
- Game Over [Hem - Game Over - hjälp vid spelberoende \(gameoverlinkoping.se\)](https://gameoverlinkoping.se)
- Uppsala Spelberoendecentrum [Uppsala Spelberoendecentrum](https://spelberoendecentrum.se)

### Det förebyggande arbetet och olika aktörer

Det finns idag ingen statlig myndighet som arbetar direkt med problematiskt dataspelande, men då denna fråga är av relevans att lyfta i relation till spel om pengar, har Länsstyrelsen inkluderat denna fråga inom ramen för sitt uppdrag att stödja kommuner och landsting i sitt förebyggande arbete. De har utformat ett kunskapsstöd om skärmtid och digitala spel som innehåller handledning, filmer och diskussionsunderlag<sup>26</sup>. De vänder sig både till professionella som möter barn, unga och föräldrar, samt direkt till föräldrar med föräldrastödjande information. Andra myndigheter som indirekt är kopplade till frågan är Folkhälsomyndigheten och Statens medieråd. Folkhälsomyndigheten är främst kopplade till frågan genom sitt arbete med spel om pengar och Statens medieråd genomför undersökningar och

<sup>22</sup> [Avhandling Charlotta Hellström.pdf](#)

<sup>23</sup> [Gamingprojektet Maria Malmö hjälper dig som spelar för mycket dataspel - Psykiatri Skåne \(skane.se\)](#)

<sup>24</sup> [Behandlingsstudie för dataspelsberoende i BUP \(skane.se\)](#)

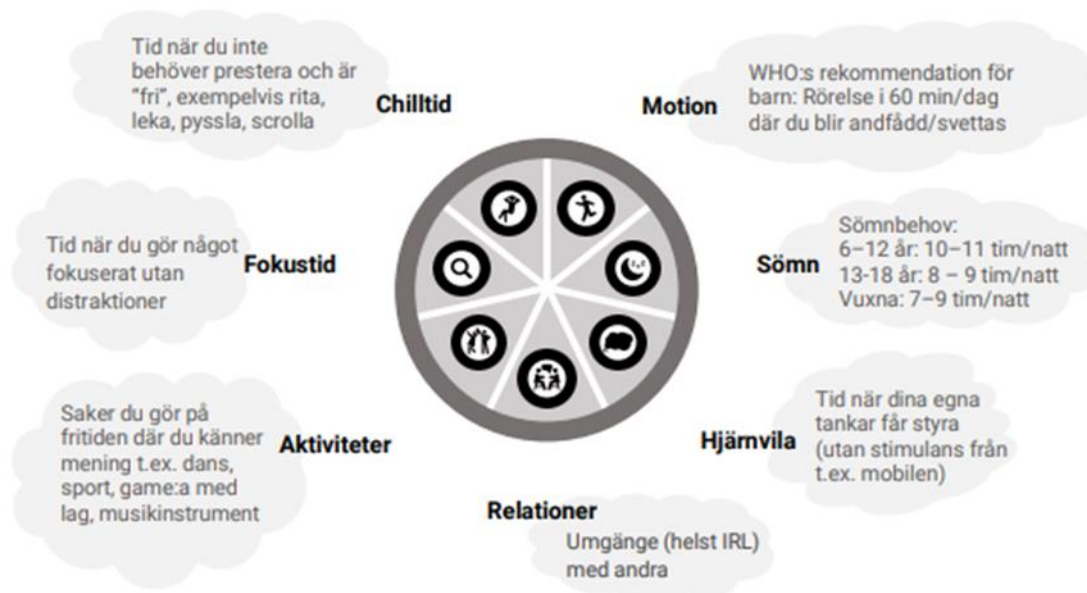
<sup>25</sup> [Mottagning för spelberoende och skärmhälsa - Sahlgrenska Universitetssjukhuset](#)

<sup>26</sup> [Spel om pengar | Länsstyrelsen Skåne \(lansstyrelsen.se\)](#)

tillhandahåller information och föräldrastödande material<sup>27</sup>. Sveriges kommuner och landsting [SKL], Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor [MCUF] och Socialstyrelsen har idag inga uppdrag som är specifikt kopplade till problematiskt dataspelning (Finsam 2019).

## Det syns inte

Den ideella föreningen Arts and hearts driver "Det syns inte"<sup>28</sup>. "Det syns inte" är en plattform för *en bättre mental hälsa i en uppkopplad tid*. De drivs med stöd från Arvsfonden och Folkhälsomyndigheten och är starkt förankrade i forskningen både genom samarbete med forskaren Sissela Nutley och genom forskningssamarbete med Karolinska Institutet. De erbjuder vetenskapligt material, utbildningsprogram för skolor, föräldraguider, poddar, appar och nerladdningsbart material för skolor att sätta upp en egen musikaluppsättning av *Det syns inte*. Det förebyggande arbetet inom "Det syns inte" bygger bland annat på den mentala tallriksmodellen (se bild nedan). Genom att uppfylla de sju grundläggande behoven i denna modell så stärks det mentala välmåendet.



Lånad bild "Det syns inte" föräldraguide [Föräldrabrev v2 \(detsynsinte.se\)](https://detsynsinte.se)

<sup>27</sup> [Digitala medier på föräldriska - Statens medieråd \(statensmedierad.se\)](https://statensmedierad.se)

<sup>28</sup> [Det syns inte – Förstå det som känns, men inte syns](https://detsynsinte.se)



## Del två - Omvärldsbevakning

Att växa upp i en digital tid – ungdomar perspektiv

### *”Ni har haft tur som inte vuxit upp i den här tiden!”*

I ett samtal med fyra årskurs åtta elever från Helsingborg fick Part chansen att sitta ner och ta del av ungdomars egna tankar och erfarenheter kring hur det är att växa upp i en digital tid. Här fick ungdomarna dela med sig av vad som kan vara positivt, men också vad som kan vara negativt och utmanande med att ständigt vara omgiven av skärmar, mobiler, datorer, dataspel och appar.

När vi i inledningen av samtalet frågade ungdomarna om de kunde berätta för oss, som inte har levt hela våra liv med mobiler och skärmar, hur det är att vara ung i en digital tid, så utbrast en av ungdomarna *”Ni har haft tur som inte vuxit upp i den här tiden!”*. I samtalet som följde instämde även de flesta andra och de var relativt eniga om att det överlag upplevdes som mer negativt än positivt att leva i en digital tid.

Under en timme lyfte och diskuterade ungdomarna en rad olika utmaningar som att exempelvis riskera att bli fotograferad och få bilder upplagda utan samtycke, att allt som man skriver på sociala medier är publikt och att man ständigt blir *”offentligt granskad”* och kritiserad *”det går inte att skriva eller tycka något utan att någon ska kritisera eller säga något taskigt”*.

Vid samtal om skärmtid var de flesta överens om att det kunde vara lätt att fastna i sin mobil, fast man kanske inte ville det. De beskrev också att det var lätt att tappa fokus på läxor och annat när det *”plingar till”* i mobilen *”Det bästa är att inte ha mobilen i rummet när man ska göra läxor”*. På frågan om de önskade att de hade mindre skärmtid så upplevde de flesta att det vore skönt – men de var också eniga om att det inte skulle hjälpa om föräldrar tjarar på dem.

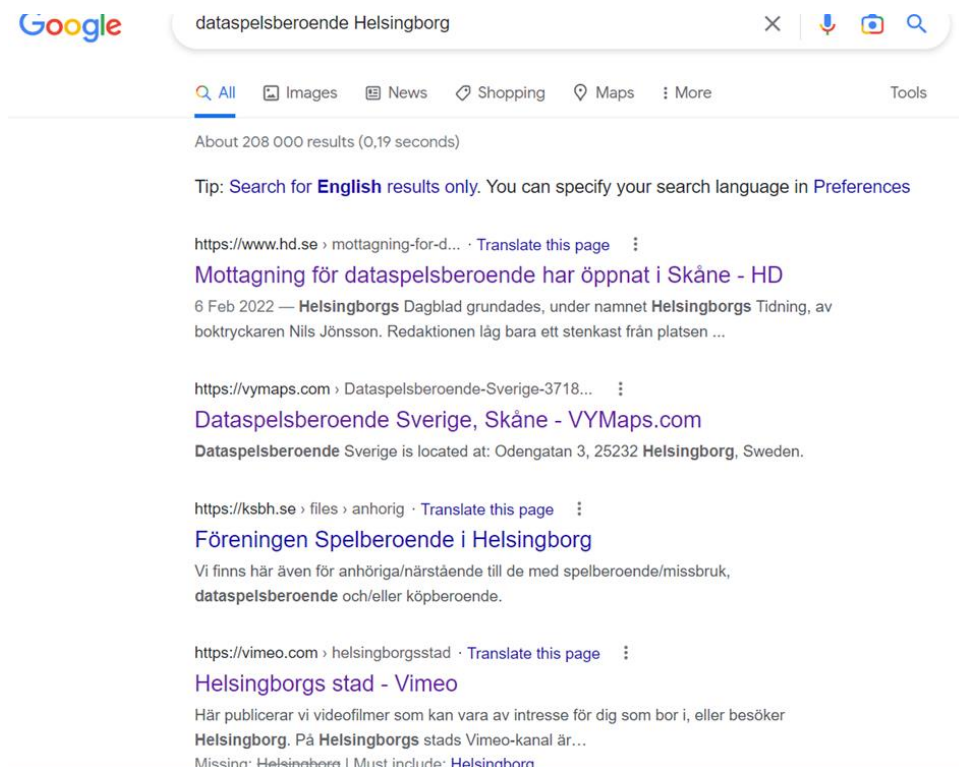
När vi pratade om dataspel berättade de om olika typer av spel och hur vissa är lättare att fastna i. De berättade också om egna erfarenheter av att sitta och spela länge eller att de hade någon i sin närhet som hade svårt att hantera sitt spelande. De upplevde att det var ganska lätt att veta när någon har problem med att spela för mycket dataspel *”man vet att någon är beroende av dataspel, för då pratar de bara om spel hela tiden”*. På frågan om vad man kan göra för att hjälpa någon i sin närhet som har problem med dataspelsberoende beskrev en ungdom att det bästa är att fråga om de vill följa med och hitta på något annat kul *”Om man får något annat kul att göra så är det inte lika kul att spela längre”*.

## Hur arbetar Helsingborgs stad med problematiska skärm- och dataspelsvanor bland barn och unga?

### En användarresa

Som ett inledande steg i denna utforskande del av omvärldsbevakningen genomfördes en digital användarresa. Denna användarresa syftade till att tydliggöra vad som möter stadens invånare när det gör en digital sökning kring dataspelsberoende. Sökningen genomfördes både som en sökning på Google och på Helsingborg.se.

### Resultat av digital sökning



The screenshot shows a Google search interface. The search bar contains the text "dataspelsberoende Helsingborg". Below the search bar, there are navigation options: All, Images, News, Shopping, Maps, and More. The search results show "About 208 000 results (0,19 seconds)". A tip suggests searching for English results only. The first result is a news article from Helsingborgs Dagblad titled "Mottagning för dataspelsberoende har öppnat i Skåne - HD", dated 6 Feb 2022. The second result is from VYMaps.com titled "Dataspelsberoende Sverige, Skåne - VYMaps.com". The third result is from ksbh.se titled "Föreningen Spelberoende i Helsingborg". The fourth result is from Vimeo.com titled "Helsingborgs stad - Vimeo".

Vid internetsökning om dataspelsberoende och Helsingborg, kommer det upp information som ger vissa ledtrådar till ämnet. Första träffen är en lösenordskyddad nyhetsartikel från Helsingborgs Dagblad, daterad 6 februari 2022. Informationen som går att läsa utan premium-abonnemang ger läsaren kunskap om att mottagningen Maria i Malmö erbjuder stöd från 13 års ålder inom ramen för sitt gamingprojekt.

Den enda synligheten som kommer upp från Helsingborgs stad på första träffsidan är videokontot på <https://vimeo.com/helsingborgsstad>. Här finns det flertalet tillgängliga klipp men ingen verkar ha någon relevant koppling till ämnet.

Den tredje träffen, Föreningen Spelberoende i Helsingborg, nämner visserligen dataspelsberoende men klick på länken leder inte till något innehåll (Kan inte nå den här sidan Det gick inte att hitta server-IP-adressen för ksbh.se). Även den andra länken ger motsvarande tekniska utfall på länkar som finns vidare inom ideella arenan.



Preventivt arbete  
Tillsammans  
**PART**

https://helsingborg.se/?s=dataspelsberoende

HELSINGBORG

VAD LETAR DU EFTER?

dataspelsberoende

236 sökresultat hittades för "dataspelsberoende"

**Missbruk och beroende**  
Helsingborg.se

Är du orolig för att du dricker för mycket alkohol? Tar du droger och vill ha hjälp med att sluta? Eller bekymrar du dig för någon i din närhet som missbrukar eller far illa? Här kan du få hjälp.

En sökning om dataspelsberoende inne på helsingborg.se genererar totalt 236 träffar. Det stora flertalet listade träffar är, utifrån ordet "beroende", inom helt andra sammanhang än några socialt relaterade problem. Att klicka in på första träffen (Missbruk och beroende) ger ett intryck av att den enda målgruppen vad gäller spel är vuxna som spelar om pengar. Det finns ingen explicit information om dataspelsberoende tillgänglig via sökningen på hemsidan. Informationen på sidan om Maria nordväst mottagning för unga talar om "problem med alkohol eller droger". Denna formulering kanske inte naturligt inkluderar spelrelaterade frågor för personer som söker upplysningar.

Den sammanfattande bilden som dessa sökningar online kan tänkas ge Helsingborgarna är att hjälpen lyser med sin lokala frånvaro men att det möjligen går att få hjälp i Malmö.

### Hur arbetar stadens verksamheter med problematiska skärm-och dataspelsvanor bland barn och unga?

I syfte att ringa in problemets omfattning och hur frågan idag hanteras av olika aktörer inom staden, genomfördes intervjuer med verksamheter som på olika sätt kommer i kontakt med frågan. Intervjuer har omfattat verksamheter inom såväl kommun, region och idéburen sektor.

Resultat från dessa intervjuer kan kanske inte ge en heltäckande bild men ambitionen är att den ska bidra till en övergripande bild av hur denna fråga idag hanteras. Även om många verksamheter har kunnat ställa upp på intervjuer har det också funnits verksamheter som inte har haft möjlighet att göra det. Dessutom har det tyvärr inte heller funnits möjlighet att tillfråga alla med relevans om att ingå. De flesta har intervjuats men vissa har svarat via mejl.

Nedan ses en lista över de verksamheter som ingått i omvärldsbevakningen

Kommunen	Regionen	Idéburen sektor
Mottagningen (SOF)	Första linjen	Spelberoendegruppen HBG
Mobila teamet (SOF)	Blå kamelen	Fuzed
Rådgivningen (SOF)	Maria nordväst	
Skolnärvaroprojektet (SOF)		
Familjecentralen Alfahuset (SOF)		
Elevhälsan (SFF)		
Problematisk skolfrånvaro (SFF)		
Fritid Helsingborg (SFF) Projektledare samarbete Fuzed		

De verksamheter som intervjuats har svarat på följande frågor (se nedan). Frågorna har besvarats utifrån de områden som har varit mest relevanta för verksamheterna, vilket ibland har omfattat skärmvanor och ibland problematiskt dataspelning.

- Hur kommer du eller din verksamhet i kontakt med personer som har problematiska skärm- eller dataspelsvanor?
- Hur hanteras ett sådant fall? Vilka åtgärder, behandlingar eller rutiner finns? Var hänvisar ni vidare?
- Hur uppskattas förekomsten av problemet?
- Vilka behov finns kring denna fråga i din verksamhet?

### Intervjuer med några av stadens berörda verksamheter

#### Prevalens och hur kommer stadens verksamheter i kontakt med frågan?

Ingen av de verksamheter som intervjuats beskriver att de kommer i kontakt eller arbetar mot barn och unga med ett *dataspelsberoende* och på socialförvaltningens mottagning uppger de att det i dagsläget inte är någon som primärt tar kontakt för denna typ av problematik – varken barn, föräldrar eller skolor. Majoriteten av verksamheter beskriver istället att det ur deras perspektiv är vanligare med *problematiska* skärm- och dataspelsvanor och de beskriver att dessa problem ofta är en pusselbit i en större problembild.

På Spelberoendegruppen (ideell förening som vänder sig till personer med problem kring spel om pengar) i Helsingborg är det inte heller vanligt att personer söker för dataspelsberoende. På Spelberoendegruppen berättar de dock att deras yngre hjälpsökande ofta vittnar om att dataspel har varit en inkörsport till att utveckla ett beroende kring spel om pengar. Även på stadens e-sporthall Fuzed uppger både Skol- och fritidsförvaltningen och verksamhetens egen personal att de i dagsläget inte har stött på några problem kring barn och unga med ett problematiskt spelande eller dataspelsberoende. Det har dock inte heller specifikt pratats om dataspelsproblematik inom sin verksamhet.

I relation till skolans och socialförvaltningens arbete med skolfrånvaro upplevs att inte är vanligt att ett dataspelsberoende ligger till grund för en problematisk skolfrånvaro. Dock beskriver båda parter att det inte är ovanligt att dessa barn och unga fyller sin tid med skärmar och dataspel och att även om det kanske inte är en utlösande faktor kan det vara en faktor som vidmakthåller problemen.

De verksamheter som arbetar med beroendeproblematik inom socialtjänst och hälso- och sjukvården har väldigt lite kontakt med barn och unga med ett dataspelsberoende. Rådgivningen är en öppen

mottagning för beroende eller riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar inom Socialförvaltningen. De kan erbjuda spelberoendestöd (spel om pengar) för personer över 20 år men stödet omfattar inte dataspelsberoende. Inom hälso- och sjukvårdens beroendemottagning Maria Nordväst arbetar de främst arbetar med drogproblematik, men de uppger att de kan erbjuda stöd till ungdomar som har dataspelsberoende om det sammanfaller med ett drogberoende. I samband med inskrivning på Maria Nordväst intervjuas alla ungdomar och då får de frågan "Har ditt skärmanvändande, dataspelande eller sociala medier under de senaste tre månaderna orsakat allvarliga eller upprepade problem med familj, vänner eller skola/sysselsättning?". Mellan 2021–2022 svarade 12 av 362 ungdomar JA på denna fråga, men verksamheter uppger att det kan finnas ett mörkertal. Personer med dataspelsberoende hänvisar Maria nordväst till Gamingprojektet Maria Malmö. Gamingprojektet Maria Malmö inom Region Skåne erbjuder KBT-baserade behandlingsmöjligheter vid problematisk dataspelande [Gamingprojektet Maria Malmö hjälper dig som spelar för mycket dataspel - Psykiatri Skåne \(skane.se\)](#). Gamingprojektet vänder sig till alla över 13 år som bor i Skåne och som har ett problem eller beroende kring sitt dataspelande.

Flera verksamheter upplever och beskriver att det tidigare (för ca 10 år sedan) var vanligare att man pratade om dataspelsberoende och att det inte upplevs lika vanligt längre. De menar att detta kanske beror på att det skett en förändring i attityd och synsätt utifrån att vuxenvärlden har behövt förhålla sig till dessa frågor i en allt mer digital tid. Idag finns kanske inte samma svartvita perspektiv kring dataspelande och dess konsekvenser.

Få av de verksamheter som intervjuats uppger att de ställer strukturerade frågor kring problematiska skärm- och dataspelvanor. I relation till problematisk skolfrånvaro så utredes orsaken bakom frånvaron men det framkommer att det troligen inte ställs specifika frågor kring problematiska dataspelvanor eller dataspelsberoende.

#### Skärmar är en del av alla barn och ungas liv

Det är ingen av de verksamheter som intervjuats som arbetar specifikt med skärm- och dataspelsproblematik men eftersom skärmar och mobiler idag är en del av *alla* barn och ungas liv så kommer också dessa frågor upp som en integrerad del i de flesta verksamheters arbete – på ett eller annat sätt. I verksamheter som möter och arbetar direkt med barn, unga och deras föräldrar beskrivs exempelvis att skärmtid ingår i samtliga ärenden och att skärmvanor dyker upp i nästan alla samtal som förs med ungdomar och deras föräldrar.

På Familjecentralen berörs verksamheten av dessa frågor i relation till att skärmvanor är starkt förknippade med föräldraskapsfrågor. Dessa frågor berör hur skärmar påverkar barnets utveckling och hur skärmar kan påverka föräldraskapet och störa uppmärksamhet och anknytningen mellan förälder och barn.

Socialförvaltningens mobila team beskriver också hur skärm- och mobilanvändningen är en integrerad del av ungdomars liv. De problem som teamet vanligen möter är *inte* främst kopplad till osunda dataspelvanor, utan snarare till de konsekvenser som ungas skärm- och mobilanvändning kan bidra till. För de unga som Mobila teamet kommer i kontakt med omfattar dessa konsekvenser en digital utsatthet där de exempelvis kan utsättas för hot, mobbning eller spridning av bilder och filmer. Mobila teamet beskriver hur ungas digitala användande ofta kan leda till att de testar gränser som sedan får allvarliga konsekvenser, samt att det ofta inte är någon som känner till vad som försiggått förrän det blivit riktigt allvarligt. När teamet hjälper unga med medling vid brott ser de också att det blivit vanligare att brotten är kopplade till en digital utsatthet, genom hot eller spridning av bilder.

Den vanligaste ingången till att Fritid Helsingborg kommer i kontakt med frågor kring problematiska skärm- och dataspelsvanor är ur ett föräldraperspektiv. De beskriver att detta är en fråga som ofta kan leda till konflikter i hemmet och föräldrar kan uppleva att de inte vet hur de ska hantera frågan på ett bra sätt samt att de kan oro sig kring den isolering som spelande upplevs bidra till.

På Fuzed beskriver verksamhetens projektledare att de inte upplever att de möter några barn och unga som uppvisar tecken på ett problematiskt spelande. Det beskrivs vidare att för de barn och unga som har ett problematiskt spelande är kanske inte miljön och spelförutsättningarna på Fuzed så tilltalande. De barn som har ett dataspelsberoende har ofta redan en bra speldator hemma som de hellre spelar vid och det är kanske inte heller så intresserade av att följa trivselregler och att röra på sig.

Inom psykiatrin, på Första linjen, beskrivs att även om dessa frågor ofta ingår i de flesta av deras ärenden är det inte för alla barn och unga som dataspelandet blir ett problem. De beskriver att ibland kan dataspelande vara en faktor som bidrar till en problematik kring ett barn och ibland kan det vara hjälpsamt och skapa stort värde för individen – särskilt för barn och unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. På Första linjen fokuserar de inte främst på datorspelandet, utan istället på att arbeta med de underliggande faktorerna bakom problemen.

### En pusselbit i en större problembild

När verksamheter inom skola, socialtjänst eller hälso- och sjukvården kommer i kontakt med dessa frågor ingår de ofta i en större problembild runt en individ och det är sällan som problematiska skärm- eller dataspelsvanor beskrivs vara den primära kontaktorsaken eller rotorsaken till en problematisk skolfrånvaro. Det är också sällan som ungdomarna själva upplever att de har ett problem, utan detta kommer i stället upp i andra sammanhang där det exempelvis kan lyftas av föräldrar eller någon annan aktör omkring ungdomen.

I socialförvaltningens arbete med problematisk skolfrånvaro beskrivs att skärmar och dataspelande ofta kan ingå i problembilden, men att det sällan är orsaken bakom frånvaron. De beskriver att då väldigt många av socialtjänstens ärenden är relaterade till skolgången har projektet haft fokus på att öka kunskapen om problematisk skolfrånvaro inom socialtjänsten och att utveckla arbetssätt och metoder för att arbeta med dessa frågor. Eftersom skolfrånvaro ingår i en ofta komplex problembild har de sett behov av att bli bättre på att kartlägga orsakerna bakom en problematisk skolfrånvaro.

I skolans arbete kring problematisk skolfrånvaro beskrivs att frågan om problematiska skärm- och dataspelsvanor kan komma upp i relation till faktorer som skulle kunna utlösa eller vidmakthålla en skolfrånvaro. Det kan finnas många faktorer kring ett barn som kan orsaka en problematisk frånvaro och det är lätt att tänka att ett problematiskt skärm- eller dataspelande är grundorsaken till problemet, när det kanske istället är en konsekvens av andra faktorer. Ur skolans och elevhälsans perspektiv beskrivs att det idag har skett en förflyttning där vi gått från att se på denna typ av problem som *en* specifik orsak bakom en skolfrånvaro. Idag finns istället en större insikt och fokus kring den stora komplexitet som en problematisk skolfrånvaro kan uppstå ur. Ur detta perspektiv beskrivs hur en problematisk skolfrånvaro kan växa fram genom en ömsesidig påverkan mellan flertalet olika faktorer och hur frånvaron kan utlösas av en faktor och sedan vidmakthållas av andra.

### Vilka stödande eller behandlande insatser finns det?

Det finns idag ingen verksamhet i Helsingborg som specifikt vänder sig till barn och unga som har problematiska skärm- eller dataspelsvanor. Den enda behandlande verksamhet som vänder sig till barn och unga med ett problematiskt dataspelande eller beroende finns idag i Malmö inom Gamingprojektet på Mariamottagningen.

## Det förebyggande arbetet kring skärm- och dataspelsproblematik

Hälsosamma skärmvanor ingår Familjecentralernas föräldrastödjande arbete. Här arbetar de för att försöka väcka tankar och samtal kring hur barnets utveckling kan påverkas av både den egna och föräldrarnas skärmtid. På Familjecentralen Alfahuset har det tidigare anordnats föreläsningar för personalen och det finns idag en stor vilja och ambition att kunna arbeta mer aktivt med denna fråga.

I skolan ingår skärmvanor i skolsköterskornas hälsosamtal. Dessutom ingår frågor om skärmvanor i skolans förebyggande och hälsofrämjande arbete inom SÅL - Sånt är livet, en del av Snacka om livet-projektet. Här lyfts frågan utifrån vad som ger dig flow i livet, vad som är bra för dig och får dig att må bra.

Frågan om problematiska skärm- och dataspelsvanor ingår inte i stadens ANDTS-arbete, dock finns viss information om dataspelsberoende och ett hälsosamt dataspel på Verktygsladan.se.

E-sporthallen Fuzed öppnade i september 2022 och drivs i privat regi tillsammans med personal från Fritid Helsingborg. Verksamhetsidén bakom Fuzed bygger på att kunna erbjuda barn och unga både gaming och traditionell sport under ett och samma tak. Fuzed vill ge barn och unga en plats för gaming, som samtidigt ska skapa förutsättningar för fysisk aktivitet, hälsosam kost och social samvaro. Samarbetet mellan Fritid Helsingborg och Fuzed grundas på att kunna erbjuda barn och unga en arena för en meningsfull och hälsofrämjande fritid och som utgår från de aktiviteter som barn och unga själva efterfrågar.

På Fuzed arbetar man för att sprida kunskap om vikten av att ha en hälsosam livsstil för att kunna bli en bra gamer. De arbetar tillsammans med före detta e-sportaren Oskar Hemby, som idag är hälsocoach inom e-sport. Även om Fuzed varit igång sedan september 2022 är verksamheten fortfarande i uppstartsläge och det är mycket som fortfarande inte har kommit igång eller startats upp än. Dock finns både vilja och ambition att i större utsträckning kunna nå ut med hälsofrämjande insatser och information kring e-sport och hälsa.

Genom skol- och fritidsförvaltningens samarbete med Fuzed har fritidsledarna som är på plats en viktig roll i att kunna "känna in" när problem uppstår och de kan exempelvis upprätta kontakt med föräldrar om det skulle behövas. Fritidsledarna har dessutom ett utarbetat kontaktnät med ingångar till socialtjänst och andra viktiga aktörer inom staden. Fritidsledarna kan således utgöra viktiga förebyggande "känslspröt" samtidigt som de har ett kontaktnät med relevanta aktörer. I sitt samarbete med Fuzed kan fritidsledarna ta hjälp av "dataspelsproffsen" som har teknisk förståelse och som förstår den digitala världen som ungdomarna är en del av.

Projektledaren från Fritid Helsingborg berättar att Tryckeriet tidigare har haft samarbete med Högastenskolan, där Tryckeriet erbjudit ett koncept kring prat om träning och hälsa i relation till e-sport med eleverna. Skolan var intresserad av att göra detta som en inriktning inom deras utbildning och använde sina fria timmar till att vara på Tryckeriet någon eftermiddag i veckan för att lära sig mer om gaming och hälsa. I detta initiativ ingick också föräldraträffar, där föräldrar bjöds in för att prata om problematiken kring dataspel och vad som är normalt i dessa sammanhang. Samarbetet avslutades med ett övernattningsläger som förutom gaming omfattade massor av olika gemensamma aktiviteter såsom dans, mat och hälsa.

## Vilka behov identifierar verksamheterna kring problematiska skärm- och dataspelsvanor?

### Mer kunskap och en samsyn

Många verksamheter uttrycker att de ser ett generellt behov av kunskapshöjning kring dessa frågor. I relation till problematisk skolfrånvaro beskriver socialtjänsten att de finns behov av att bli bättre på

att identifiera orsaken bakom en problematisk skolfrånvaro och skolan beskriver att det finns behov av en ökad kunskap kring problemanalys där datorspelade både kan vara en orsak men även en konsekvens. Skolan beskriver vidare att detta tillsammans med en ökad medvetenhet och samsyn kring att skolfrånvaro kan ha sitt ursprung i flera olika orsaksfaktorer som i sin tur ömsesidigt påverkar varandra är grunden för att olika aktörer ska kunna samarbeta på ett ändamålsenligt sätt.

Ur skolans perspektiv framkommer att det också handlar om hur vi förhåller oss till dessa frågor och det beskrivs att det kan finnas behov av ett perspektivskifte – från ett *kategoriskt perspektiv* till ett *relationellt perspektiv*. Vi behöver förflytta problemet från individen (kategoriskt perspektiv) till att sätta det i relation till individens hela situation och sammanhang (relationellt perspektiv).

### Samverkan

Det framkommer också att det finns behov av att samhällets aktörer tillsammans kan nå ut tidigt till föräldrar för att förbygga osunda skärmvanor och digital utsatthet bland unga. Mobila teamet lyfter att det idag finns goda exempel på samverkan (SSP) där team från skola, socialtjänst och polis arbetar tillsammans för att tidigt nå ut till föräldrar med information kring konsekvenser av barn och ungas skärm- och digitalanvändning.

Ur mobila teamets perspektiv behöver både samhället och föräldrar förstå de risker och den utsatthet som barn och ungas digitala medieanvändning i värsta fall kan leda till. Vi behöver kanske skapa sammanhang för barn och unga som gör att de är trygga med att berätta om de behöver hjälp eller om de har råkat illa ut kopplat till sin digitala medieanvändning.

### Föräldrastödande insatser

Flertalet verksamheter beskriver att föräldrar idag behöver få stöd kring barn och ungas digitala vanor. Detta omfattar såväl föräldrar till små barn, som föräldrar till äldre barn och ungdomar. På Familjecentralen beskrivs att det finns en frustration över att inte riktigt ha tillräckligt med kunskap för att kunna arbeta med dessa frågor i den utsträckning som man skulle vilja. De ser att det finns utrymme för att arbeta mer aktivt med dessa frågor och att de exempelvis hade kunnat anordna tematräffar, utforma handlingsplaner eller ställa mer rutinmässiga frågor kring skärmvanor. För de verksamheter som möter äldre barn och unga finns behov av att kunna prata med föräldrar kring skärmvanor och vad som är skillnaden mellan ett normalt dataspelade och ett problematiskt dataspelade.

### Utöka det befintliga förebyggande och hälsofrämjande arbetet

På Fuzed upplever både verksamhetens egen personal och Skol- och fritidsförvaltningens personal att det finns behov av att rusta verksamheten för att kunna hantera frågor som är relaterade till problematiskt dataspelade. Personalen behöver få mer kunskap om detta område och verksamheten behöver kunna ge information kring problematiskt dataspelade. Utöver detta finns det även andra utmaningar kopplade till ungdomars dataspelade som fritidsledarna behöver ha koll på, till exempel mobbning och dåligt beteende och språkbruk. Det finns också en upplevelse av att verksamhetens hälsofrämjande arbete behöver utvecklas och stärkas och att de exempelvis hade kunnat erbjuda informationsträffar till föräldrar, eller att de skulle kunna förmedla kontaktvägar åt de som eventuellt behöver stöd.

### Sammanfattning

Omvärldsbevakningens användarresa synliggör att det idag inte finns någon verksamhet i Helsingborg som erbjuder behandlande insatser vid ett problematiskt dataspelade och att det närmaste stöd som kan erbjudas endast finns i Malmö. Dessutom tydliggör användarresan den brist på information och vägledning som finns på stadens hemsida kring ämnet. Då omvärldsbevakningen pekat på att föräldrar

idag har ett stort behov av att få kunskap och guidning kring skärmvanor och problematiskt dataspelande så hade det bland annat ur ett föräldrastödjande perspektiv varit kanske varit bra om det fanns någon information eller vägledning att tillgå på kommunens hemsida.

Flertalet verksamheter som ingått i omvärldsbevakningen arbetar förbyggande med frågor som direkt eller indirekt kan kopplas till problematiska skärm- och dataspelsvanor. Familjecentralen Alfahuset arbetar med familjestödjande insatser för att främja hälsosamma skärmvanor tidigt i livet, skolan och elevhälsan lyfter frågan inom hälsosamtalen och inom arbetet i Sånt är Livet, Fritid Helsingborg (Tryckeriet) har haft samverkat med en skola kring hälsosamma dataspelsvanor som även inkluderat föräldraträffar, e-sporthallen Fuzed arbetar för att främja hälsosamma spel- och levnadsvanor och genom stadens samarbete mellan Fuzed och Skol- och fritidsförvaltningen finns det resurser och potential att arbeta förebyggande med problematiska dataspelvanor.

Många av de verksamheter som redan arbetade förebyggande och hälsofrämjande med dessa frågor beskrev också att de hade en önskan, vilja och ambition att kunna arbeta ännu mer aktivt med dessa frågor.

## Goda exempel utanför Helsingborg – Hur arbetar andra?

### Spel som problem eller möjlighet

”Spel som problem eller möjlighet” är ett ettårigt projekt som avslutades i mars 2023. Projektet har drivits av Science Park Skövde AB tillsammans med Högskolan i Skövde och Balthazar Science Center.

Projektet har syftat till att skapa en gemensam mötesplats för öppna och problematiserade samtal kring barn och ungas spelande. Genom tre workshops med inbjudna experter har de arbetat för att fördjupa och bredda kunskapen kring de utmaningar och intressekonflikter som olika aktörer inom spelsektorn möter. Workshopparna har omfattat; spel och spelutveckling, barns och ungas spelvanor samt inkludering och mångfald. De inbjudna deltagarna representerade bland annat beroendecentrum, Mottagningen för spelberoende och skärmhälsa (Sahlgrenska Universitetssjukhuset), ANDTS-samordnare, Svenska kyrkan, Dataspelsbranschen, skolor, bibliotek och högskolor. Syftet med workshopparna var både att öka kunskapen kring barn och ungas spelande och att identifiera möjliga utvecklings- och forskningsprojekt för att stärka barns och ungas rätt till en inkluderande och sund spelkultur. Under den andra workshoppen fick deltagarna ta fram projektidéer kopplat de föreläsningar, samtal som diskuterats och lyfts under workshoppen.

Projektet har precis avslutats och slutrapporten publiceras i maj 2023.

<https://scienceparkskovde.se/sv/spel-som-problem-eller-mojlighet/>

### Information på kommuners hemsida

Flertalet kommuner har information kring dataspelsberoende och var man kan vända sig för stöd. På Sollentuna kommuns hemsida finns exempelvis följande information kring dataspelsberoende och var man kan vända sig för att få stöd i kommunen. <https://www.sollentuna.se/uweb/saga-sollentuna/svarigheter/dataspelsberoende/>



Svårigheter

ADHD och  
koncentrationssvårigheter

Alkohol

Autism- och  
aspbergerdiagnoser

Bipolär sjukdom

Dataspelsberoende

## Dataspelsberoende

De flesta unga som spelar datorspel gör det utan att det får negativa konsekvenser men ibland kan datorspelandet bli problematiskt. Gaming disorder är ett spelbeteende med försämrad kontroll där personen prioriterar spelandet högre än andra aktiviteter och intressen.

Gaming disorder är ett tillstånd som numera är sjukdomsklassad och en diagnos i ICD-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems). Eftersom diagnosen ännu inte har någon officiell svensk

### [Information på barn- och ungdomspsykiatrins hemsida](#)

Barn- och ungdomspsykiatri i Stockholm har en hemsida som informerar om dataspelsberoende och som ger snabba och enkla tips till föräldrar som är oroliga.

<https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/relationer-till-foraldrar/att-spela-for-mycket-datorspel/>

### [Föräldrawebben](#)

I Valdemarsviks kommun har de startat föräldrawebben – tonårsbarn. Här finns information kring dataspelsberoende och länkar med information om exempelvis skärmtid, övergrepp på nätet och föräldraguider med mera.

<https://tonarsbarn.valdemarsvik.se/data-och-internet/>



## Referenser

- Finsam Malmö (2019). *Problematiskt datorspelande Kunskapssammanställning och en bild av förekomsten i Malmö*. [Problematiskt datorspelande - kunskapssammanställning och en bild av förekomsten i Malmö .pdf \(finsamimalmo.se\)](https://finsamimalmo.se)
- Hellström, Charlotta (2015). *Online gaming in relation to negative consequences and ill health among adolescents* Uppsala Universitet [Online gaming in relation to negative consequences and ill-health among adolescents \(diva-portal.org\)](https://diva-portal.org)
- Maria Skåne (2022). *Gamingprojektet Maria Malmö år 1*  
<https://vardgivare.skane.se/contentassets/7ac9b884c78346efbd4c9e543164fe3d/rapport---gamingprojektet-maria-malmo-ar-1.pdf>
- Mind (2022). *Mår unga sämre i en digital värld?*  
<https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf>
- Nutley, Sissela (2022). *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. Andra utgåvan  
Stockholm: Natur & Kultur
- Statens medieråd (2019). *Unga och medier 2019*.  
<https://www.statensmedierad.se/download/18.1ecdaa0017633a0d6666107/1607510806657/Ungar%20och%20medier%202019%20tillganglighetsanpassad.pdf>
- Statens medieråd (2021a). *Unga och medier 2021*.  
[https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021\\_anpassad.pdf](https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf)
- Statens medieråd (2021b). *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt*.  
[https://www.statensmedierad.se/download/18.2f03f08a17dc2503a3635e/1639664737366/S\\_M\\_Digitala\\_Medier\\_Psykisk\\_Ohalsa\\_v4\\_RGB.pdf](https://www.statensmedierad.se/download/18.2f03f08a17dc2503a3635e/1639664737366/S_M_Digitala_Medier_Psykisk_Ohalsa_v4_RGB.pdf)
- Vadlin, Sofia (2016). *Problematic Gaming and Gambling among Adolescents*. Uppsala Universitet  
<http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1023818/FULLTEXT01.pdf>