

SPILLDIAGNOSE

GJØR DET LETTERE Å SØKE HJELP

SPILLPROBLEMATIKK

Av: Magnus Eidem, KoRus - Øst

Den nye diagnosen «Gaming Disorder», som kommer i neste utgave av det internasjonale diagnosesystemet (ICD-11), vil kunne gjøre det enklere å søke hjelp for problemer knyttet til gaming. Men hvilken hjelp skal tilbys – og hva skal egentlig behandles?



Spesialrådgiver Magnus Eidem i KoRus - Øst jobber med spillavhengighet og problematisk spillatferd.

I DEN NYE SESONGEN av NRK-programmet «Jeg mot meg» møter vi en gruppe unge mennesker som sliter med ulike utfordringer, og som sammen med psykolog Peder Kjøs viser hvordan de jobber med å håndtere vanskelighetene. Her blir vi bl.a. kjent med 23 år gamle Amund som forteller at han over en periode på syv år i ungdomsårene isolerte seg på gutterommet og brukte det meste av tiden på dataspilling.

Han forklarer innledningsvis: Det var i spillet jeg fant trygghet, det var der jeg opplevde mestring og det å drive med noe meningsfullt – og det var i spillet jeg hadde mine venner. Videre forteller han om hvordan han fra tidlig alder slet på skolen, følte seg utenfor og ble mobbet.

Sett i lys av de sosiale utfordringene og det følelsesmessige symptomtrykk Amund opplevde, er det ikke vanskelig å forstå at spillingen hadde en god funksjon. Spill er en god og trygg arena å operere på, og man slipper å forholde seg til det som er vanskelig i

«real life» når man spiller, valget om store og tidkrevende mestringsopplevelser i felleskap med likesinnede trumfer valget om å gå ut og forholde seg til ubehag og ensomhet.

Variasjon i sosiale utfordringer

Erfaring og forskning viser at dataspillavhengige ofte har noen felles trekk som nevnt over. Biologiske, psykologiske og/eller sosiale sårbarhetsfaktorer er vanlig, sistnevnte kanskje de mest fremtredende. Sosiale utfordringer varierer fra person til person, men både ensomhet og opplevd mobbing går igjen hos flere av de som søker hjelp.

En nyere norsk studie ved NTNU peker på at de med lav sosial kompetanse har større risiko for å utvikle dataspillproblemer. Tidligere forskning utført av behandlingsinstitusjonen «Smith & Jones» i Nederland, hevder at det i 8 av 10 tilfeller med dataspillavhengighet egentlig handlet om sosiale problemer.

Ligger nært avhengighetsproblematikk

Det er ikke nødvendigvis slik at man må ha opplevd mobbing, traumer eller andre følelsesmessige utfordringer for å utvikle dataspillavhengighet. Spilling er også noe som gradvis kan utvikle seg til å bli altoppslukende, noe som kan forklares med toleranseutvikling og er gjenkjennbart i flere kategorier innenfor avhengighetsproblematikk. Når spillingen begynner å gå på bekostning av andre viktige ting i livet, er dette en åpenbar indikator på problematisk spilling. Problemer



I NRK-serien «Jeg mot meg» møter vi Amund som forteller at han har brukt mange år av livet litt på å spille dataspillet World of Warcraft. (Foto: Skjermdump fra nrk.no)

“

Når spillingen begynner å gå på bekostning av andre viktige ting i livet, er dette en åpenbar indikator på problematisk spilling.

med relasjoner, jobb og/eller utdanning er ikke uvanlig, noe som igjen fører til skyld og skamfølelse. Et klassisk trekk ved avhengighet er at man trosser de negative konsekvensene og opprettholder spillingen, da man gjerne opplever at spill er en god flukt fra de problemene man står i.

Finne tilbake til balansen i livet

Uansett om det er totalavhold eller å redusere spillingen som er hovedmålet, så innebærer dette innsats på flere områder. Og som med alt annet endringsar-

beid kreves det et godt samarbeid mellom behandleren og den som søker hjelp. Det kan derfor være en fordel at hjelpeapparatet har noe kunnskap om både gaming og ulike spillplattformer, slik at man kan drøfte ulike løsninger og strategier som er forankret i en felles forståelse rundt gaming. Nye og gode kartleggingsverktøy kreves for å vite hvordan hjelpen bør tilrettelegges og hva man skal vektlegge i et behandlingsforløp slik at den dataspillavhengige kan finne tilbake til balansen i livet.

Takk til åpenhet!

Til slutt er det på sin plass å takke Amund fra «Jeg mot meg» som er brukt innledningsvis i teksten. Det står virkelig respekt av å stå fram med sine problemer, mye skam er knyttet til psykisk uhelse og spillproblematikk. Åpenheten til deltagerne i den nevnte TV-serien vil kunne hjelpe andre til å sette ord på sine utfordringer.